

فارس
ينضم رسميا
إلى بريشيا الإيطالي
لموسم واحد
على سبيل
الإعارة

ولاية
وهران تزد
بخصوص جاهزية
ملعب ميلود
هدفي

قال إنه لا مجال للحديث عن نزاهة
"الخضر" .. بوعلي مساعد مدرب تنزانيا:

"المواجهة
ستكون خاصة
وسنبذل كل ما
لدينا لتحقيق
التأهل"



يومية رياضية جزائرية

الخميس 7 سبتمبر 2023 الموافق 22 صفر 1445 هـ العدد: 795، الثمن: 30 دج

ال الجولة السادسة والأخيرة من تصفيات أمم أفريقيا

"المحاربون" يراهنون
على انتصار جديد في
طريق "الكان"



(اليوم بداية
من 20:00 سا
بملعب 19 ماي بعنابة)

ب"العلامة
أكملة"

"الخضر" يحلون بعنابة ويجرون آخر
حصّة تدريبية قبل ملاقة "تنزانيا"

فيغولي:

"جاهز لمساعدة
اللاعبين الجدد
ونستهدف الفوز
في المواجهتين"



قادري:

"أريد فرض
نفسي في
التشكيك
واللقاءين لن
يكونا سهلين"



مشاركة
بن سبيني
وبونجاح
اليوم
مستعدة

ماندريا:

"لا يهم من
سيشارك أساسيا ولا
نفكر في وضعية
المنافس"



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



حماية أمنة
Safe Protection



100%
ALGERIEN



الجولة السادسة والأخيرة من تصفيات أمم إفريقيا

الجزائر - تنزانيا

(اليوم بداية من سا 20:00 بملعب 19 ماي بعنابة)

"معاربو الصحراء" يراهنون على بلوغ "الكان" بالعلامة الكاملة

يستقبل المنتخب الوطني الجزائري مساء اليوم بداية من الساعة الثامنة نظيره التنزاني، على ملعب 19 ماي بعنابة. لحساب الجولة السادسة والأخيرة من التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس أمم إفريقيا المقرر إجراؤها خلال الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 11 فيفري المقبلين بكونت ديفوار، في لقاء يطمح خلاله "الخضر" لمواصل النتائج الإيجابية وتأكيد جاهزيتهم للاستحقاقات التي تنتظرهم مستقبلا بداية بتصفيات كأس العالم 2026، ونهائيات أمم إفريقيا. ورغم أن مواجهة تنزانيا ستكون شكلية لـ "معاربو الصحراء" بما أنهم ضمنوا تأهلهم بصفة رسمية لـ "الكان" في وقت سابق، إلا أن اللاعبين عزموا وإرادة كبريتين على ضرورة تحقيق الفوز ولا غير من أجل إنهاء التصفيات بالعلامة الكاملة وذلك بعدما حقق الفريق 5 انتصارات من أصل 5 مباريات خاضها حتى الآن. ويراهن الطاقم الفني لـ "الخضر" جمال بلماضي، على استقلال مواجهة تنزانيا جيدا عن طريق الاعتماد على تشكيلة بديلة ومنح الفرصة للاعبين الاحتياطيين والذين لم يشاركوا كثيرا مع المنتخب الوطني لتأكيد امكانياتهم والوقوف على مستواهم تحسبا للاستحقاقات الكروية المقبلة، في حين سيتم الاعتماد على التشكيلة الأساسية في ودية المنتخب السنغالي، يوم الثلاثاء المقبل، بالعاصمة داكار، وهي المواجهة التي ستكون معيارا حقيقيا لجاهزية المنتخب الوطني، للدخول في التصفيات المؤهلة لمونديال 2026، بقاء الصومال في الجولة الافتتاحية.

بن سبيعي وبونجاح مهدان بالغياب عن مواجهة اليوم

إلى ذلك، يتجه الثنائي رامي بن سبيعي، وبغداد بونجاح للغياب عن مواجهة اليوم، بسبب معاناة اللاعبين من بعض الألام حرمتهما من حوض التدريبات رفقة المجموعة، ويعاني مهاجم السد القطري من إصابة على مستوى الغضروف تعرض لها مع فريقه القطري، فيما أصيب بن سبيعي في أول حصص تدريبية رغم تطلعات الطاقم الفني بخصوص عدم خطورتها، حيث من المنتظر أن يبعدهما بلماضي عن لقاء تنزانيا تقاديا لتفاهم الإصابة، وتحضيرهما جيدا لمواجهة الثلاثاء المقبل أمام أسود "التيرانغا". وكان الناخب الوطني قد استدعى قائمة من 25 لاعبا للمشاركة في التريين التحضيري، الذي يجريه "الخضر" بملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة، منذ يوم الإثنين الماضي، حيث شهدت القائمة مفاجأة وحيدة بعودة فيغولي إلى المنتخب بعد غياب طويل جدا، فيما غاب عوار في نهاية المطاف بسبب تعرضه للإصابة مع ناديه روما الإيطالي، دون تعويضه بأي لاعب. وجدير بالذكر أن المنتخب الجزائري يحتل صدارة المجموعة السادسة بمجموع 15 نقطة متبوعا بمنتخب تنزانيا في المركز الثاني (7 نقاط) وأوغندا (4 نقاط) فيما يتبدل منتخب النيجر ترتيب المجموعة بنقطتين فقط.

عبد المجيد

تطرقت بحسرة لاختيار اللاعبين لتمثيل "الخضر" الصحافة الفرنسية... غويري أدار ظهره لديشان من أجل الجزائر

فيغولي: "جاهز لمساعدة اللاعبين الجدد ونستهدف الفوز في المواجهتين"

جدد الدولي الجزائري سنيان فيغولي، سعاده بالتواجد مع المنتخب الوطني بعد أن غاب لفترة، مشددا على أهمية مواجهتي تنزانيا والسنغال، معتبرا أنهما محطتين للتحضير للمواعيد المقبلة، كما أكد أنه دائما في خدمة الجيل الجديد من اللاعبين من أجل مساعدتهم بتوظيف خبرته. وتحدث فيغولي في تصريحات إعلامية خلال المنطقة المختلطة أول أمس عن مواجهة تنزانيا المقرر مساء اليوم بملعب عنابة ثم ودية السنغال يوم الثلاثاء المقبل، مؤكدا جاهزيته لتقديم كل ما لديه وأنه يشعر بحالة جيدة، وتابع: "أنا هنا من أجل تقديم أفضل ما عندي ومساعدة الجميع، المدرب وجه لي الدعوة وأنا هنا من أجل تحفيز لاعبي الجيل الجديد حتى نكون جاهزين للتحديات القادمة"، وأضاف: "المباراتان مهمتان لنا، ستكونان اختبارين مهمين ضد منتخبين لهما طريقة لعب مختلفة، هذا أمر جيد، بالطبع سنحاول الفوز بالمواجهتين، حتى نواصل السير على الطريق الصحيح، سنحاول تطبيق طريقة لعبنا وتطوير مستوانا، وختم: "نحن معظرون من أجل أداء مبارياتين كبيرتين، وسيكون من الرائع ملاقاة جماهيرنا مجددا، وهدفنا أن نظهر بوجه جيد أمامهم ونحن هنا من أجلهم دائما".

أعلن الناخب الوطني جمال بلماضي رسميا، عن اختيار اللاعب أمين غويري لتمثيل المنتخب الجزائري، مؤكدا أنه تم طي ملفه الإداري نهائيا، ليكون متاحا لتمثيل "الخضر" خلال المواعيد المقبلة، ليعزز بذلك التشكيلة الوطنية بعد انضمام عدد من اللاعبين ذوي الجنسية المزدوجة خلال الأشهر الماضية. وتطرقت الصحافة الفرنسية إلى قضية تغيير لاعب رين أمين غويري جنسيته الرياضية من الفرنسية إلى الجزائرية، واختياره كانت تعبر عن خيبة أمل وحسرة، فقد تناول موقع "لو 10 سبور" المختص، قضية غويري مشيرا أن اللاعب منتخب فرنسا للأمال، لن يدافع عن ألوان المنتخب الأول بعدما قرر اللعب للمنتخب الجزائري، ووصف الموقع الخطوة بأن "غويري أدار ظهره لديشان الذي كان ضيعه ضمن مخططاته"، مشيرا أن اللاعب كان من بين نجوم المنتخبات الفرنسية بمختلف أعمارها وأخرها منتخب أقل من 16 و 17 و 18 و 19 و 20، لكنه قرر عدم ارتداء قميص الفريق الأول للبلوز، فضلا اللعب مع الجزائر. ومن جانبه، أورد موقع "min 90" خبر انضمام غويري إلى المنتخب الجزائري، مشيرا أن المنتخب الفرنسي تلقى صدمة جديدة بعد اختيار حسام عوار قبل أشهر قليلة لتمثيل "الخضر"، وقال الموقع ذاته، أن أحد غويري الذي يعتبر أحد اللاعبين الأكثر مشاركة مع منتخب فرنسا للأمال، يستعد للالتحاق بالمنتخب الجزائري، بعد أن لعب 29 مباراة مع أمال "الديوك" وسجل 12 هدفا، منذ 2016، حيث سيودع مركز "كليب فونتين" قريبا، وختم الموقع بأن غويري اتخذ قراره هذا بعد انتهاء مغامرته مع أمال المنتخب الفرنسي بسبب تقدمه في السن.

عبد المجيد



قادري: "أريد فرض نفسي في التشكيلة واللقاء يبن لنا يكونا سهلين"

أكد متوسط الميدان عبد القادر قادري، أنه مستعد للمشاركة أساسيا أمام تنزانيا سهرة اليوم، إذا اختاره الناخب الوطني جمال بلماضي، مشيرا إلى جاهزيته التامة لتقديم كل ما لديه. وقال قادري في المنطقة المختلطة أول أمس: "بالطبع أنا جاهز لكل مباراة، في كل تريض أكون حاضرا من أجل فرض نفسي في التشكيلة، وإذا منحتني المدرب فرصة اللعب فسأقدم كل ما عندي لإظهار مستواي الحقيقي للفوز بمرکز أساسي في وسط الملعب"، وختم بالحديث عن مواجهتي تنزانيا والسنغال، وأضاف: "المباراتين لن تكونا سهلين، الأولى ضد تنزانيا، وهو منتخب يسعى لحصد نقطة واحدة لتحقيق التأهل لكأس إفريقيا، لكننا لن نفرط في الفوز من أجل إسعاد الجماهير الجزائرية، أما منتخب السنغال فسيكون بمستوى عال ويجب أن نتعامل معه بجدية كبيرة".

عبد المجيد

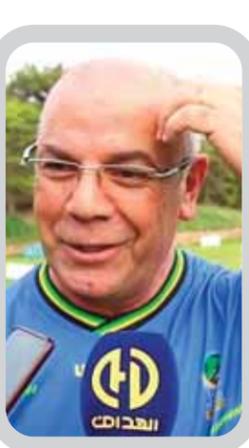
ماندريا: "لا يهم من سيشارك أساسيا ولا نفكر في وضعية المنافس"

أكد الحارس أنتوني ماندريا على أهمية مباراة تنزانيا سهرة اليوم بملعب 19 ماي بعنابة، مشيرا إلى أن الجميع يستهدف تحقيق نتيجة إيجابية والفوز بغض النظر عن وضعية المنافس، معتبرا أن المنافسة على منصب حراسة العرمى سيكون في صالح "المنتخب". وشدد حارس كان الفرنسي، أنتوني ماندريا على أهمية مباراة تنزانيا بالرغم من عدم أهمية النتيجة الفنية بعد تأهل "الخضر" سلفا إلى نهائيات "كان 2023"، مؤكدا أنه وزملائه لا يتكروون في وضعية المنافس الذي يسعى للخروج بنتيجة مرضية، وقال: "لا يهمنا وضع المنافس إن كان متأهلا أو لا، بالنسبة إلينا تنتظرنا مباراة تريد الفوز بها، سنحاول تصحيح الأخطاء السابقة، كل مباراة هي اختبار لنا، سواء مباراة تنزانيا أو السنغال بطل إفريقيا"، وعن المنافسة على المركز الأساسي بينه وبين مصطفى زغبة وأسامة بن بوط، تابع: "هدفي أن أكون أساسيا، إذا لعبت فسأحاول أن أكون جيدا، وإذا لعبت مصطفى سأشجعه بأفضل طريقة ممكنة".

عبد المجيد



قال إنه لا مجال للحديث عن نزاهة "الخضر" .. بوعلي مساعد مدرب تنزانيا: "المواجهة ستكون خاصة وسنبذل كل ما لدينا لتحقيق التأهل"



شدد المدرب الجزائري فؤاد بوعلي، عضو الطاقم الفني لمنتخب تنزانيا، على أهمية مباراة اليوم أمام المنتخب الجزائري، واصفا إياها بالمصيرية من أجل تأهل فريقه إلى نهائيات كأس أمم إفريقيا 2023 بكونت ديفوار، مؤكدا في ذات الوقت بأنها ستكون خاصة جدا له ولزملائه في العارضة الفنية للمنتخب التنزاني. ويقود منتخب تنزانيا طاقم فني جزائري يقوده عادل عمروش رفقة فؤاد بوعلي ومدرب الحراس رضا عاصيمي، حيث سيلاقون سهرة اليوم المنتخب الجزائري المتأهل سلفا إلى "الكان"، في حين يسعى رفقاء المهاجم سيمون سوفو لتحقيق نقطة على الأقل للتأهل للعرس القاري، ما يجعل المباراة خاصة ومميزة من جميع الجوانب. وتحدث المدرب الأسبق لمولودية الجزائر فؤاد بوعلي عن مواجهة "الخضر"، مشيرا في تصريحات لموقع "العربي الجديد"، أنه وزملائه في الطاقم الفني التنزاني سيعيشون أجواء خاصة عند سماع نشيد قسما يودي بملعب 19 ماي بعنابة، مؤكدا أنهم سيتأثرون لا محالة وستكون لحظات صعبة. وبخصوص المباراة والجانب الفني، قال بوعلي "سنلعب ضد أفضل منتخب إفريقي والمهمة ستكون في غاية التعقيد خاصة في ملعب سيكون متلنا عن آخره، طبعنا اللقاء مصيري بالنسبة لنا وتكفينا نقطة واحدة للتأهل"، وتابع: "لن ندخر جهدا في سبيل الخروج بتأشيرة التأهل لكأس أمم إفريقيا من ملعب عنابة، حضرنا جيدا لهذه المباراة ويكفي تأكيد التريين الذي أجريناه في مدينة طبرقة التونسية أفادنا كثيرا". ولم يتردد بوعلي في نفي كل ما يتردد حول مسألة نزاهة "الخضر"، بعدما طالب بذلك مدرب أوغندا ميلوتان سريديفيتش، وختم: "الجزائري معروف أنه لا يتلاعب بالمباريات ونحن معروفيون أننا من أرغم الاتحاد الدولي للعبة على تغيير القوانين بسبب تلاعب الآخرين".

عبد المجيد



نادي "بريشيا" يضم محمد فارس على سبيل الإعارة لموسم واحد

أعلن نادي بريشيا الإيطالي المنتمي إلى "السييري بي"، أمس الأربعاء، تعاقدته الرسمي مع المدافع الجزائري قادمًا من لاتسيو. وكشفت إدارة بريشيا، في تغريدة لها عبر صفحته الرسمية في منصة "إكس" تويتر سابقًا، عن ضمها مدافع الخضر، محمد فارس، قادمًا من لاتسيو الإيطالي. ولم تقدم إدارة نادي بريشيا تفاصيل عن الصفقة فيما يخص مدة وقبضة العقد، غير أن تقارير صحفية إيطالية ذكرت أن محمد فارس وقع عقدًا يلعب بموجبه معارا لمدة موسم واحد. وستكون بريشيا، هي المحطة السادسة لصاحب الـ 27 ربيعًا في الأراضى الإيطالي، بعدما حمل ألوان هيلاس فيرونا، وسبال ولاتسيو وجنوة وتورينو. وكان محمد فارس قد غاب عن تعداد الخضر منذ فترة طويلة بسبب الإصابة الخطيرة التي تعرض لها في جانفي 2022 بعد أيام قليلة من انتقاله إلى صفوف نادي تورينو الإيطالي قادمًا من لاتسيو على سبيل الإعارة. جدير بالذكر يرتبط محمد فارس مع نادي لاتسيو الإيطالي الذي انضم له صيف 2020.

ينتهي عام 2025.
وسيم



"الخضر" يحلون بعناية ويجرون آخر حصة تدريبية قبل ملاقاته "تنزانيا"

حل المنتخب الوطني، أمس الأربعاء، بمدينة عنابة قادمًا من قسنطينة عبر طائرة خاصة تحسبًا لمواجهة تنزانيا برسم الجولة الأخيرة من تصفيات "كان 2023". «الخضر» وفور وصولهم إلى مطار عنابة كان في استقبالهم بالقاعة الشرفية عدد من مسؤولي السلطات المحلية، قبل أن يتنقل الفريق الوطني إلى مقر إقامتهم لأخذ قسط من الراحة. من جهته، أجرى المنتخب الوطني أول وآخر حصة تدريبية في ملعب 19 ماي 56 بعنابة، تحسبًا لمواجهة المنتخب التنزاني. وشهدت الحصة التدريبية للخضر، التي أشرف عليها الناخب الوطني جمال بلماضي، مشاركة كل عناصر المنتخب الوطني، تحسبًا للمواجهة المرتقبة ضد المنتخب التنزاني، أين أجرى لاعبي الخضر حصة تدريبية خفيفة بالكرات، مقسمين على مجموعات. كما أسدى الناخب الوطني بلماضي، مجموعة من التعليمات لعناصر المنتخب الوطني، قبل إنطلاق تمارين الجري الخفيف. يجدر الإشارة، ستلعب المواجهة الرسمية بين الخضر وتنزانيا، اليوم بملعب 19 ماي 56 بعنابة بداية من الساعة 20.00 مساءً.

وسيم

بوتابوت: مباراة تنزانيا محطة تحضيرية مفيدة للكان وتصفيات المونديال

اعتبر الدولي الجزائري الأسبق، منصور بوتابوت، أن مواجهة المنتخب الوطني لتنزانيا فرصة جيدة للمدرب الوطني لتجريب أكبر عدد من اللاعبين ومنحهم وقت أطول خاصة وأن المباراة تعد شكلية باعتبار أن المنتخب ضمن تأهله مبكرًا إلى كان 2023 بكون ديفوزور مؤكدًا أن هذه المقابلة ستسمح له ببناء تشكيلة قادرة على التألق في بطولة كأس أمم أفريقيا القادمة. وأوضح منصور بوتابوت في تصريحات صحفية لموقع العربي قائلًا: "هذه المباراة كما نعلم تعتبر شكلية للمنتخب الجزائري بعد ضمان التأهل إلى كأس أفريقيا ما سيسمح للمدرب جمال بلماضي بإعطاء



الفرصة للاعبين آخرين تحضيرًا لكأس أفريقيا وكذلك كأس العالم، خصوصًا أن الوقت للعب هذه الاستحقاقات اقترب كثيرًا". وتحدث بوتابوت عن عودة فيغولي إلى صفوف الفريق الوطني قائلًا: "عودة سفيان فيغولي مفيدة جدًا للاعبين الشباب خاصة في أفريقيا لما يمتلكه من خبرة وأنا واثق من الإضافة التي سيقدمها لهذا الجيل". ولم يتردد المهاجم السابق الخضر في توجيه رسالة تهنئة لإسلام سليمان بعد انتقاله فريق كوريتيا البرازيلي في أول تجربة للاعب جزائري هناك، وقال في هذا الصدد "تجربة سليمان فريدة من نوعها كونها الأولى في تاريخ اللاعبين الجزائريين". وتابع: "أهنته على ذلك كما أنها تضاف إلى تجاربه الطويلة والكبيرة في الملاعب الأوروبية".

وسيم

خالد حسني المحلل الفني براديو "إي أف أم" التونسية:

"بلماضي محسود على إنجازاته وينتظرون أي عثرة للانقضاض عليه"

يرى المحلل الفني براديو "إي أف أم" التونسية، خالد حسني، أن إنجازات المدرب جمال بلماضي مع المنتخب الجزائري لم تعجب الكثيرين وينتظرون على آخر من الجمر أي عثرة لتوجيه سهام الانتقاد عليه. وصرح خالد حسني في برنامج "سبور شيك" قائلًا: "جمال بلماضي محسود بعد ما أحدث ثورة في كرة القدم الجزائرية وتمكن من التتويج بكأس أفريقيا وناهيك عن مشواره كلاعب" قبل أن يضيف: "إثر نكسة الكامبيرون الكل أصبح ينتظر في عشرة وتابع: "هناك خلاف كبير جدا بين بلماضي ومع زمرة من صحفيين مؤثرين، هؤلاء ينتظرون أي عثرة للمدرب للانقضاض عليه وانتقاد أسلوبه". وختم حديثه بالقول: "مع ذلك يمكننا أن نحمل بلماضي جزء من المسؤولية فقي بعض الأحيان يتعامل مع الصحفيين بتشنج ويتعالي". وعرفت علاقة بلماضي مع الصحافة الجزائرية فترات توتر، حيث اتهمها في بعض الندوات بد النفاق وانقسام الشخصية و"الشعبوية" وحتى "التأمر عليه"، وألقى في بعض المرات لقاءات للاعبين مع الصحفيين قبيل مقابلات رسمية ما تسبب في تازم علاقته مع الصحافة الجزائرية رغم أن هذه الأخيرة تبقى تدعمه بعد نكسة الكامبيرون.

وسيم

السلطات الولائية تؤكد جاهزية ملعب وهران

أكدت ولاية وهران، جاهزية المركب الأولمبي "ميلود هدي" لاحتضان كبرى المقابلات الدولية. ونشرت الصفحة الرسمية لولاية وهران، عبر صفحتها الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، أول أمس الثلاثاء، شريط فيديو، تكشف فيه جاهزية ملعب "ميلود هدي" لاحتضان كبرى المقابلات الدولية وصرح أحد مسؤولي ملعب ميلود هدي من خلال الفيديو: "نحن هنا نقف على جاهزية ملعب كرة القدم بمركب ميلود هدي، وحالة الأرضية على ما يرام عكس ما يروج له عبر مواقع التواصل الاجتماعي". والأمر اللافت للانتباه، أن الناخب الوطني جمال بلماضي، وفي ظهور إعلامي له بمطار العاصمة وهو يستعد لشد الرحال جوا نحو مدينة قسنطينة، اشتكى من اهتراء بعض المنشآت الرياضية على غرار البساط الطبيعي، وذكر اسم ملعب وهران.

وسيم



شبيبة القبائل فازت على الإفريقي
في آخر لقاء ودي

"الكناري" يختتم تربيته بتونس وبوزيدي يؤكد على نجاحه

أكد مدرب شبيبة القبائل عن نجاح تربيته بتونس، مضيفا أن لاعبيه قدموا أداء جيدا خلال فترة التحضيرات استعدادا للموسم الكروي الجديد الذي سينطلق يوم 15 سبتمبر الجاري. ولم يخف المسؤول الأول عن العارضة الفنية لـ"الكناري" عن رضاه التام بالأداء الذي قدمه زملاء القائد بدر الدين سوياد خلال اللقاءات الودية التي خاضوها أمام أندية تونسية، آخرها اللقاء ضد النادي الإفريقي عشية أول أمس، والذي انتهى بفوز الشبيبة بهدفين لهدف، ليختتم النادي القبائلي تربيته في تونس بالعلامة الكاملة إثر فوزه بجميع مبارياته. وقال بوزيدي في تصريحات إعلامية بعد نهاية مباراة أول أمس: "أنا راض جدا عن الأداء الذي قدمه اللاعبون خلال تربيته بتونس، خضنا خمس مباريات وفزنا بها كلها، بالإضافة إلى مباراة تطبيقية ما بين اللاعبين، ما يعني أننا خضنا ست لقاءات منذ حلولنا بتونس"، وأضاف: "الآن يمكننا القول أننا لدينا تشكيلتين في فريقنا، حيث أن كل اللاعبين أثبتوا قدراتهم وهو ما سيجعل اختياراتي تحسبا للقاءات الرسمية صعبة كون أني أملك 22 لاعبا من نفس المستوى"، وواصل: "طلبت من الإدارة أن تستقدم لاعبا واحدا فقط في أحد المناصب، حيث من المنتظر أن يتم انتداب هذا اللاعب في الأيام المقبلة"، وختم: "أشكر شركة موبيليس ورئيس مجلس الإدارة على الإمكانيات التي وفروها لنا منذ انطلاق التربيته، كما أطلب من أنصارنا الوقوف معنا مثلما فعلوه سابقا، وبدورنا لن نبخل عليهم وسندعم كل ما لدينا من أجل إعادتهم". وفي سياق آخر، أنهت شبيبة القبائل تربيته بمدينة طبرقة التونسية استعدادا للموسم الكروي الجديد، وختم الفريق تربيته بفوز ممتع أمام النادي الإفريقي، ومن المنتظر أن يمنح الطاقم الفني بقيادة المدرب بوزيدي لاعبيه فترة راحة من أجل الاسترجاع، لتعود التشكيلة إلى التدريبات بتيزي وزو تحضيرا للجولة الأولى من البطولة الوطنية، وسيتم برمجة مباراة أو مباراتين وديتين قبل موعد انطلاق الموسم الجديد، من أجل تحديد التشكيلة المثالية التي سيعتمد عليها بوزيدي أمام نجم مقرة لحساب الجولة الأولى للرابطة المحترفة الأولى.

سفيان ع

قال إن مواجهة السوبر ستكون استعراضية
وترويج للكرة الإفريقية

بن شيخة: "الأهلي غني عن التعريف لكننا اتحاد العاصمة"

عبر مدرب اتحاد العاصمة عبد الحق بن شيخة، عن آماله في قيادة النادي للتتويج بكأس السوبر الإفريقي حينما يواجه الأهلي المصري يوم 15 سبتمبر الجاري، بالسعودية، مؤكدا بأن ممثل الكرة الجزائرية سيحاول فرض نفسه أمام الأهلي الفني عن كل تعريف. وقال بن شيخة في تصريحاته للصحافة الرسمية للنادي العاصمة على "فيسبوك" بأن مواجهة السوبر ستكون استعراضية وفرصة للترويج للكرة الإفريقية قبل أن يضيف: "مواجهة السوبر ستكون استعراضية وفرصتنا للترويج للكرة الإفريقية والجزائرية والبرهنة أن اللاعب والمدرب المحلي المؤهلات للاحتفال بالخارج"، وواصل: "لن أتحدث عن الأهلي وتوحياته الكثيرة احتراما له وللشعب المصري، ولكن نحن اتحاد العاصمة سنفرض أنفسنا في مواجهة السوبر كونها معيار لنا"، وتابع المتحدث: "يجب على اللاعبين أن يكونوا تناهسيين ومنسجمين ذوي إرادة قوية، وأتمنى التتويج بلبق جديد مع بداية الموسم".

"هدفتنا إنهاء الموسم ضمن المراكز الأولى وضمان المشاركة في رابطة الأبطال"

وعلى سعيد منفصل، أكد المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ"سوساطرة" أن الهدف الرئيسي بالنسبة للاتحاد هو إنهاء الموسم ضمن إحدى المراكز المؤهلة للمشاركة في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، وأوضح: "قلنا منذ البداية بأن هدفنا الرئيسي هو إنهاء الموسم ضمن المراكز الأولى من أجل المشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية في الموسم الموالي"، مشيرا إلى أن القشل في إنهاء الموسم ضمن المركزين الأول والثاني يعتبر خيبة كبيرة بالنسبة له كمدرب، وأردف: "كلما ارتفع مستوى الفريق يجب عليه أن يقبل التحديات، وإلا لماذا قمنا بالتعاقد مع لاعبين وعززنا التشكيلة بعناصر جديدة، هدفنا هو بلوغ الأهداف المسطرة من يريد اللعب على 3 جهات أو أربعة عليه أن يحضر نفسه جيدا".

غياب الإصابات يريح بن شيخة قبل الموعد الإفريقي

وعلى سعيد ذي صلة، أشاد عبد الحق بن شيخة، بالعمل الذي قام به الفريق في التربيته الأخير بتونس، مؤكدا أن الطاقم الفني دون عدة نقاط إيجابية من بينها غياب الإصابات وتراجع في ذات الصدء: "الحصول على إيجابية في التربيته الأخير بتونس، أولا بسبب انعدام الإصابات، كما أن اللاعبين بذلوا جهدا كبيرا في الحصص التدريبية في المباريات الودية"، كما نوه إلى أن المباريات الودية ليست معيارا حقيقيا بالنسبة للاتحاد العاصمة، مبرزا بأن الهدف كان هو مدى تجاوب اللاعبين مع تعليماته قائلا: "بالنسبة لي المباريات الودية ليس معيارا للفريق، لكن اللاعبين طبقوا على الأقل 20 بالمئة من العمل الذي قمنا به في الحصص التدريبية وهذا هو الأهم"، قبل أن يؤكد بأن هناك بعض النقائص سيعمل على تصحيحها قبل انطلاق الموسم الكروي المقبل. وفي ختام تصريحاته أشاد المدرب عبد الحق شيخة بأنصار الاتحاد الذي قدموا له وللاعبه الدعم المعنوي، مشيرا في ذات الصدء: "أحترم كثيرا الأنصار، شعرت في اتحاد العاصمة أن الناس أعطوني قيمة كبيرة في بلادتي، القيمة التي يبحث عنها كل مدرب، أشعر بأن المناصرين مؤمنين بما نقوم به وهذا تحفيز بالنسبة لنا"، واختتم: "المسؤولية كبيرة على عاتقي ويجب علي أن أزد جميل الأنصار، وأن أسعدهم دائما، ما دمت مدبرا لاتحاد العاصمة فسأعمل على أن أمثله أحسن تمثيل".

سفيان ع

ربيعي ودوخة يفسخان عقديهما بالتراضي

مبولحي يلتحق بتدريبات شباب بلوزداد

التحق أمس الحارس الدولي الجزائري رايس وهاب مبولحي، بتدريبات ناديه شباب بلوزداد استعدادا لانطلاق الموسم الكروي المقرر في 15 من سبتمبر الجاري. وكان مبولحي قد وقع الأسبوع الماضي عقدا إلكترونيا مع إدارة بلوزداد لتتقمص ألوان الفريق خلال الموسم المقبلين في صفقة صنعت للحدث وسط الجماهير الجزائرية، في ظل اختيار اللاعبين الدوليين للبطولة الوطنية كوجهة مفضلة لإعادة بعث مشوارهم من أجل العودة إلى صفوف المنتخب الوطني. وسجل مبولحي، تواجده بحصة الاستئناف التي جرت صباحة أمس، بعدما استعاد اللاعبون من 3 أيام راحة عقب التربيته التحضيرية الذي أجراه الفريق بمدينة طبرقة التونسية. من جانب آخر، فسخت إدارة بلوزداد عقد حارسها عز الدين دوخة بالتراضي مشيرة في بيان لها أمس عبر صفحتها الرسمية على "فيسبوك": "الحارس عز الدين دوخة يفسخ عقده مع شباب بلوزداد، تمنياتنا لك بالتوفيق في باقي مشوارك الكروي، حظ سعيد"، ويأتي هذا بعد التعاقد مع حامي عرين "الخضر" رايس وهاب مبولحي. وفي ذات السياق، انضم المدافع ميلود ربيعي لقائمة المسرحيين خلال فترة الانتقالات الصيفية الجزائرية، وكشف النادي العاصمة عن إنهاء اللاعب بشكل رسمي، متمنيا له التوفيق في باقي مشواره الكروي، وجاء قرار إدارة "أبناء العقبة" بناء على رغبة المدرب البلجيكي سفين فندنبروك الذي أبدى تحفظه على المستوى الذي قدمه ربيعي خلال التربيته الأخير بتونس، وطالب مسؤولي الشباب بالتخلص منه في الميركاتو الجاري بما أنه لن يكون ضمن مخططاته الموسم المقبل، يأتي هذا في وقت توصل فيه ربيعي لاتفاق نهائي مع شباب قسنطينة، في انتظار الإعلان الرسمي عن الصفقة في غضون الساعات القليلة المقبلة.

إدارة الشباب تختار ملعب وهران لاستقبال
رينجرز السيراليوني

في موضوع آخر، اختار نادي شباب بلوزداد ملعب ميلود هدي بوهران لاستقبال نادي بو رينجرز السيراليوني يوم 29 سبتمبر الجاري في مباراة الأياب لدور التمهيد الثاني من رابطة أبطال إفريقيا، وكانت "الكاف" قد خیرت مسؤولي النادي العاصمة بين 4 ملاعب مؤهلة لاحتضان لقاءات رابطة الأبطال الإفريقية ويتعلق الأمر بكل من 19 ماي بعناية، الشهيد حملاوي بقسنطينة سالم مبروكي بالروبية وملعب ميلود هدي بوهران، لكن إدارة رابحي وبعد التشاور مع اللاعبين والمدرب سفين فندنبروك فضلوا اللعب في وهران.

سفيان ع

شباب قسنطينة

"السياسي" يختتم تربيته بتونس بتعادل أمام وفاق سطيف

إدارة
مولودية
الجزائر
تفسخ
عقده
الملغاشي رازا

اختتم النادي الرياضي القسنطيني تربيته التحضيرية سهرة أول أمس بإجراء لقاء ودي أمام وفاق سطيف، على أمل أن يكون الجميع قد استفاد من التحضيرات التي قام بها الفريق، والتي حاول من خلالها الطاقم الفني تجهيز التشكيلة من جميع النواحي، خاصة أن الهدف الأول والأخير كان وضع المجموعة في الصورة تحسبا للتحديات التي تنتظر النادي في البطولة الوطنية، وتعادل "السياسي" في المباراة الودية التحضيرية التي جمعتها بوقاف سطيف ضمن تحضيرات الفريق للموسم الجديد، وأنهى فريق شباب قسنطينة، الشوط الأول من هذا اللقاء، متأخرا في النتيجة بهدف دون رد لصالح وفاق، من تسجيل اللاعب غديري. وخلال الشوط الثاني، تمكن لاعبو السياسي، من العودة وتعديل النتيجة، عن طريق ضربة جزاء، نجح اللاعب ذيب في تحويلها لهدف. وبهذا افتتح شباب قسنطينة، ووقاف سطيف، على نتيجة التعادل الإيجابي بهدف في كل شبكة، مع العديد من الملاحظات التي سجلها مدربي الفريقين. وقد حاول الطاقم الفني للشباب منح الفرصة لجميع اللاعبين من أجل تحقيق الأهم، خاصة أن المنافسة كانت كبيرة لضمان مكانة أساسية تسمح للمدرب برؤية القادرين على تقديم يد العون لـ"السياسي".

لاسيما أن التحدي سيرفع من أجل تحقيق أفضل النتائج، والتي تتيح لرفقاء ذيب الجاهزية المثلى وتجعل "الستافر" يطمحون للوصول إلى الأهداف التي وضوها في السابق، وذلك من خلال الانطلاق الجيد في الجولات الأولى، خاصة أن كل تركيز المجموعة منصب حول كيفية كسب الثقة من أجل المرور بقوة في الجولات.

سفيان ع

كشف مصدر مقربة من إدارة مولودية الجزائر أن الأخيرة قامت بفسخ عقد اللاعب الملغاشي كولين رازا، بشكل نهائي، وذلك بسبب خروجه من مخططات الطاقم الفني بقيادة باتريس بوميل، وكان التقني الفرنسي قد أعلم مسؤولي "العميد" بضرورة التخلص من الدولي الملغاشي في ظل عدم اقتناعه بإمكانيته، وهو ما جعل المولودية تحاول إعادة رازا إلى نادي أول أفينون الفرنسي الناشط في الدرجة الثانية، قبل أن تصطدم برفض الاتحاد الفرنسي لهذه الاعارة على اعتبار أن كولين رازا لاعب محترف ولا يمكن التحاقه بفريق الهواة.

سفيان ع





كرة القدم داخل القاعة / تصفيات كأس إفريقيا للأمم 2024 (تحضيرات):

الخضراء في تريبس من 10 إلى 20 سبتمبر

يشرع المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم داخل القاعة في تريبس مغلقة من 10 إلى 20 سبتمبر الجاري بدوالي إبراهيم (العاصمة) في إطار الاستعدادات للمواعيد الرسمية المقبلة وفي مقدمتها تصفيات كأس إفريقيا للأمم 2024، حسبما أعلنته الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. وتحسبا لهذا التريبس التقييمي، استدعى المدرب الوطني نور الدين بن عمروش 17 لاعبا غالبيتهم ينشطون في الخارج. ويأتي هذا التريبس بعد الأول الذي خصص للعناصر المحلية والذي جرى في الفترة من 26 إلى 31 أوت بالمركز الفني بسبيدي موسى بمشاركة 20 لاعبا. ومن بين أهم المواعيد الرسمية المقبلة التي تستعد لها النخبة الوطنية تصفيات كأس إفريقيا للأمم 2024 المقررة نهائيتها بالموزمبيق. قائمة اللاعبين المدعوين: سمير طفاف (بوليستات فوتسال) علي دحماني (بيتون فوتسال) سفيان مجاهد (بيتون فوتسال) وليد بالتركي (غول فوتسال) محمد أمين بن الشريف (غول فوتسال) عمار بسة (كابي يونيتد) ماتيو حمادكا بي يونيتد) رياض تواتي (صباح وهران) عبد القادر جبراني (فوتسال بي بي 1) محمد بن ضيف الله (باريس فوتسال) سكندر سي شاييب (ماركوفيل فوتسال) سليم مزياني (بيتون فوتسال) نبيل زغالل (فوتسال تيم بروكسل) وسيم سي شاييب (ماركوفيل فوتسال) زهير بنادل (نايد بارادو) عبد الكريم بابوري (بارادو) جمال بن بشة (فوتسال المدينة).

مهدى

الألعاب البارالمبية الإفريقية الأولى 2023:

فوز عريض للمنتخب الجزائري للسيدات لكرة السلة على الكراسي أمام المغرب

(الثلاثاء). وعند الرجال تفوق المنتخب الجزائري على نظيره من الكونغو الديمقراطية بنتيجة 98-21 (الشوط الأول 55-06) في لقائه الأول لحساب المجموعة الأولى (أ). وجاءت الأربعة المباريات للمباراة على النحو الآتي: 25-2 و 30-4 و 25-10 و 18-05). ويتبقى لزملاء قائد الفريق نبيل قدون ثلاثة لقاءات في مجموعتهم، ضد على التوالي غانا (الأربعاء) والمغرب (الجمعة) وأوغندا (الأحد)، بينما تتشكل المجموعة الثانية (ب) من منتخبات كينيا والسنتال ومصر وجنوب إفريقيا وأنغولا. ويتأهل صاحب المرتبة الأولى والثانية عن كل مجموعة إلى الدورين نصف النهائيين.

تقلب المنتخب النسوي الجزائري لكرة السلة على الكراسي بنتيجة عريضة على نظيره المغربي 87-05 (الشوط الأول 43-02). في اللقاء الذي جرى مساء باكرا (غانا) لحساب اليوم الثاني من الدورة التي تندرج في إطار الألعاب البارالمبية الإفريقية الأولى (3-12 سبتمبر) والتي توّهل صاحبي المرتبة الأولى لدى الرجال والسيدات إلى الدورة التأهيلية الأخيرة للألعاب البارالمبية بباريس-2024. ولم تجد زميلات قائد الفريق جميلة خمقاني أي صعوبة تذكر في السيطرة على كل مجريات المباراة بأشواطها الأربعة التي جاءت على النحو الآتي: 18-00 و 25-02 و 14-00 و 30-03). لتضيف انتصارا آخر في بداية الدورة بعد الذي كانت قد حققتة أمس الاثنين أمام كينيا بنتيجة 98-08 (20-00 و 28-00 و 28-06 و 20-02). وستلعب شبيلات المدرب الوطني أحمد طافيش في بقية مشوارها أمام على التوالي: زامبيا (الأربعاء) وجمهورية الكونغو الديمقراطية (السبت) وغانا (الأحد) ثم جنوب إفريقيا

وفيما يلي نتائج المباريات التي لعبت الاثنين والثلاثاء:

سيدات:
الجزائر - كينيا (98-08)
غانا - المغرب (12-23)
جنوب إفريقيا-زامبيا (64-06)
الجزائر- المغرب (87-05)
الرجال:
المجموعة الأولى:
(أ):
أوغندا - غانا (51-22)
الجزائر- جمهورية الكونغو الديمقراطية (98-21)
المجموعة الثانية (ب):
السنتال - مصر (64-62)
مصر - أنغولا (82-35).

مهدى

تجديف:

بودينة يتأهل لنصف نهائي بطولة العالم

تأهل الجديف الجزائري، سيد علي بودينة، أمس إلى الدور نصف النهائي من بطولة العالم 2023 (خفيف فردي / رجال)، الجارية فعالياتها بالعاصمة الصربية بلفراد في الفترة 3-10 سبتمبر. وجاء تأهل بودينة لنصف نهائي المتأهلة العالمية، بعد تصدره المجموعة الأولى في الدور الربع النهائي بتوقيت 7:37 ثا 92. وكان بودينة ممثل الجزائر الوحيد، المشارك في منافسات البطولة العالمية للتجديف، قد تأهل لربع النهائي بعد تصدره المجموعة الأولى في السباق التصوي بتوقيت ممتاز 55:06 ثا، قبل يومين. ويشارك بودينة في اختصاص السكيف خفيف وهو تخصص غير مدرج في الأولمبياد القادم فيما ستغيب الجزائر عن باقي الاختصاصات الأولمبية.

مهدى



كرة اليد / البطولة الإفريقية لأقل من 20 سنة سيدات:

المنتخب الجزائري يتوجه إلى تونس للمشاركة في المنافسة

تنقل المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد وسطيات (مواليد 2004) أمس إلى تونس لخوض غمار منافسات بطولة إفريقيا للأمم في طبعتها الـ 30 والتي تستضيفها مدينة المنستير من 7 إلى 14 سبتمبر 2023، حسبما أعلنته اليوم الاتحادية الجزائرية للعبة. وتتواجد عناصر منتخبنا الوطني بقيادة عبد القادر ريان في المجموعة الثانية والتي تضم كل من منتخبات مصر وتونس ومدغشقر ومالي. ويستهل المنتخب الوطني النسوي لكرة اليد (وسطيات)، المنافسة بمواجهة منتخب البلد المضيف تونس يوم الجمعة، بداية من الساعة الـ 18:30 سا. وتتشكل المجموعة الأولى في هذه البطولة من منتخبات كل من أنغولا، غينيا، كوت ديفوار، جمهورية الكونغو الديمقراطية وكينيا. ووفق صيغة المنافسة، سيتأهل صاحبيا المركزين الأول والثاني إلى الدور نصف النهائي.

مهدى



ملاكمة:

الجزائر تهدف إلى حصد أكبر عدد من التأشيريات في موعد دكار

يشارك المنتخب الجزائري للملاكمة (رجال-سيدات) في الدورة التأهيلية المقررة من 9 إلى 14 سبتمبر الحالي بالعاصمة السينغالية دكار، بهدف افتكاك أكبر عدد من المقاعد المؤهلة إلى الألعاب الأولمبية 2024 بباريس (فرنسا)، حسبما أوضحه المدير الفني الوطني، مراد مزيان، أمس. وصرح مزيان لـ"واج" "الهدف المسطر رفقة الطواقم الفنية الوطنية هو افتكاك أكبر عدد من التذاكر المؤهلة إلى أولمبياد 2024 بباريس، لكن المهمة ستكون بالغة الصعوبة بالنسبة لعناصرنا بالنظر إلى نظام المنافسة بالنسبة للناظر عند الرجال وكذا الملاكمتين اللتين تنشطان النهائي عند السيدات". وبقيادة المديرين أحمد دين ونور الدين طويلبيني (رجال) وعبد الهادي كنزي محمد شعوية (سيدات)، يتكون الفريق الوطني، الذي حل صبيحة أمس بدكار، من 12 ملاكما (7 رجال - 5 سيدات). وأضاف "اخترنا الملاكمين المتوجين خلال الألعاب العربية الأخيرة التي جرت بالجزائر، على غرار يوغرطة آيت بقعة لدى الرجال، وإيمان خليف (ناشطة بطلة العالم 2022) ورميساء بوعلام عند السيدات اللتين شاركتا في أولمبياد طوكيو الأخيرة. كما بإمكان خليف حجيلة، المتوجة بلقبى الألعاب المتوسطية والعربية، أن تصنع المفاجأة". واستعدادا لهذا الموعد، أجرت العناصر الوطنية تريبسا لمدة 15 يوما بإيطاليا، بمعية ملاكمين من بلدان أوروبية، قبل التوجه إلى العاصمة السينغالية. وأورد المدير الفني أيضا "ملاكمونا مصممون على اقتناص المراكز الأولى المؤهلة إلى أولمبياد باريس 2024. لكن يجب أن ندرك أننا نتواجه منافسين أقوياء، سيما من الدول المجاورة لنا. ومعلوم أن الدورة ستعرف حضور أكثر من 250 ملاكما من 35 بلدا إفريقيايا". وأدرجت اللجنة الأولمبية الدولية بعض التغييرات على حصة الملاكمة في الأولمبياد القادمة (2024)، فبعدما حافظت على العدد الإجمالي من المشاركين بـ 288 عنصرا، قررت رفع عدد الملاكمت عند السيدات من 86 إلى 100 في موعد باريس إضافة إلى رفع عدد الأوزان إلى 5. بينما تقرر خفض عدد المشاركين عند الرجال إلى 7 أوزان مقارنة مع 8 في أولمبياد طوكيو 2020. وفي دورة دكار التأهيلية، يقتطع المتوج عن كل وزن تأشيرته إلى الأولمبياد، فيما تتأهل منشطتا النهائي لدى السيدات إلى الموعد الأولمبي عن كل وزن من الأوزان.

قائمة الملاكمين الجزائريين:

رجال:
مزيان محمد أمين (51 كلغ)، معوش هشام (57 كلغ)، آيت بقعة يوغرطة (63.5 كلغ)، يعيش يوسف إسلام (71 كلغ)، يوسف نموشي (80 كلغ)، محمد حومري (92 كلغ) ومراد قاضي (+92 كلغ).
المدربان: أحمد دين وعبد العزيز طويلبيني

سيدات:
سلموني شهيرة (57 كلغ)، بوعلام رميساء (51 كلغ)، فاطمة الزهراء عبد القادر-حجالة (54 كلغ)، خليف حجيلة (60 كلغ) وإيمان خليف (66 كلغ).
المدربان: كنزي عبد الهادي وشعوية محمد.

مهدى



مبابي يتوصل لاتفاق جديد مع باريس سان جيرمان . . 100 مليون يورو في خزائن الباريسي

يبدو أن قضية مستقبل النجم الفرنسي كيليان مبابي ستتواصل خلال الموسم الحالي، رغم نهاية سوق الانتقالات الصيفية، ورغم أن اللاعب عاد إلى المباريات مع فريقه باريس سان جيرمان الفرنسي إثر قرار إيقافه، بعد أن رفض تمديد تعاقد مع النادي.

وكشفت صحيفة "الليكيب" الفرنسية أن مبابي قام بتنازلات مالية ضخمة من أجل العودة إلى الفريق، أهمها الاتفاق مع الجهاز الإداري للنادي على التخلي عن منحة الولاء التي تقدر قيمتها بـ100 مليون يورو، والتي تضمنها عقد اللاعب في حال موصلته مع الفريق خلال الموسم الحالي 2023-2024.

ويبدو أن هذه الفكرة أغرت الفريق الباريسي، خصوصا أن المبلغ الذي سيوفره هذا الاتفاق يعتبر كبيرا جدا، وبالتالي فقد قرر التراجع عن العقوبة، رغم أن الشرط في البداية كان تمديد كيليان عقده موسما إضافيا أو الخروج في الميركاتو الماضي.

واتخذ نجم منتخب فرنسا هذا القرار، من أجل تحقيق حلمه باللعب مع فريق ريال مدريد الإسباني الذي تشير كل التقارير إلى كونه سيكون وجهته المقبلة في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، خصوصا أنه سيكون حرا من أي ارتباط بعد نهاية عقده مع فريق العاصمة الفرنسية باريس، يوم 30 جوان 2024.

بنزيمة؛ أشعر كأنتي في بيتي بالسعودية

أشاد النجم العالمي في كرة القدم، كريم بنزيمة، بمستوى التنظيم لقرعة كأس العالم للسعودية 2023. وظهر لاعب اتحاد جدة بالشوب السعودي خلال المناسبة الكروية، وعند سؤاله من قبل "العربية" عن



سبب ظهوره بهذا الثوب الجميل، ابتسم بنزيمة، مؤكداً أنه يشعر كأنه في منزله بالسعودية. وفي تصريحات لاحقة لوسائل إعلام محلية، وعد بنزيمة الجماهير بتقديم الأفضل، مؤكداً أنه "ينتظر حضور المشجعين في هذه البطولة التي وصفها بالقوية لوجود أندية كبيرة وأسماء بارزة ضمنها". أما عن فريقه، فأوضح أنه متفائل بوضعه لأن لديه عناصر جيدة، معرباً عن أمله بالوصول إلى أبعد مكان في البطولة. أتى ذلك، بعيد انتهاء فعاليات قرعة كأس العالم للأندية التي أقيمت في مدينة جدة، أمس الثلاثاء. وكان المهاجم الفرنسي حاضراً، كون فريقه اتحاد جدة أحد المشاركين في البطولة، بصفته بطل دوري البلد المضيف. ولاحقاً، نشر اللاعب الفرنسي صورة له على حسابه في منصة "أكس" بالزوي السعودي، وعلق قائلاً: «هذا مكاني» مع رسم نمر، في إشارة إلى «النمر»!



أندرلخت يعلن ضم الحارس كاسبر شمياكل لموسم واحد

أعلن نادي أندرلخت البلجيكي، تعاقدته رسمياً مع حارس المرمى الدنماركي كاسبر شمياكل في صفقة انتقال حر لمدة موسم واحد، مع إمكانية التجديد لموسم إضافي. وانتهى تعاقد شمياكل (37 عاماً) مع فريق ستاد نيس الفرنسي، ويات من يومها حراً من أي التزام، وذلك بعد موسم واحد فقط قضاه في صفوف النادي الفرنسي. وقال المخضرم شمياكل في تصريحات بثها فريق أندرلخت في شريط فيديو على حسابه في موقع "أكس" (تويتر سابقاً): «كنت متحمساً جداً للعب في أندرلخت بعدما تلقت العرض، بسبب المشروع الذي يقومون بتنفيذه» ويستعد مانشستر لخصوف مغامرة جديدة مع "الصقور الخضراء" حتى عام 2027، وتنتظر المدير صاحب الـ58 عاماً العديد من الاستحقاقات المهمة مع المنتخب السعودي، وفي مقدمتها تصفيات كأس العالم 2026 التي تبدأ في نوفمبر المقبل، وكأس آسيا 2024 التي تحتضنها قطر في جانفي القادم. ويبدأ المدرب الإيطالي مهمته رسمياً مع المنتخب السعودي خلال فترة التوقف الدولي الحالية؛ حيث يلعب فيها "الأخضر" ودياً أمام منتخبي كوستاريكا وكوريا الجنوبية، يومي 9 و12 سبتمبر المقبل، على ملعب "سانت جيمس بارك" بمدينة نيوكاسل. وتولى مانشستر قيادة المنتخب السعودي خلفاً للفرنسي هيرفي رينارد، الذي رحل عن منصبه في مارس / آذار الماضي؛ إذ طلب المدرب عدم إكمال المدة المتبقية من عقده، من أجل تولي تدريب منتخب فرنسا للسيدات، وعلى ضوء ذلك تمت تسوية الإجراءات القانونية الرسمية بين الطرفين لإنهاء العقد. يذكر أن مانشستر قاد المنتخب الإيطالي للتتويج بكأس أمم أوروبا "يورو 2020"، واحتلال المركز الثالث في بطولة دوري الأمم الأوروبية موسمي 2020-21 و2022-23، وخلال مسيرته التدريبية الحافلة حقق العديد من الألقاب؛ أبرزها الدوري الإيطالي 3 مرات، وكأس إيطاليا مرتين، والدوري الإنجليزي، وكأس الرابطة الإنجليزية، بالإضافة إلى حصده لقب كأس تركيا مع فريق غلطة سراي. وزاد: «أندرلخت هو ناد كبير ويملك مشروعاً أردت أن أصبح جزءاً منه، وقد تحدثت مع زملاء سابقين لي وأكدوا لي مدى الأجواء الرائعة في النادي». وقضى شمياكل مسيرة حافلة مع ليدز سيتي الإنجليزي طيلة 11 موسماً، بدأها عام 2011، وقد بلغ خلالها قمة توهجه وفاز معه بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز عام 2016. شمياكل هو خريج أكاديمية فريق مانشستر سيتي، ولعب مع الفريق الأول في الفترة من 2005 حتى 2009، لكنه فشل في فرض نفسه وقضى كل هذه المدة يتنقل بين عدة فرق على سبيل الإعارة، قبل أن ينضم إلى فريق نوتس كاونتي في 2009، وبعد عام واحد انتقل إلى ليدز يونايتد، وفي عام 2011 انضم إلى ليدز سيتي حيث عرف التآلق والاستقرار. وعلى المستوى الدولي، فإن شمياكل احتكر منصب الحارس الأول لمنتخب بلاده الدنمارك طيلة 20 سنة؛ إذ كانت أول مباراة له عام 2003 عندما دخل بديلاً لوالده، ومن حينها وهو يحرس عرين الفايكنغ إلى اليوم.

استبعاد أنتوني من قائمة المنتخب بعد اتهامه بالعنف الأسري

استبعد الجناح البرازيلي أنتوني، لاعب نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، من قائمة منتخب بلاده للمباريات الدولية المقررة في الشهر الحالي، بعد مزاعم العنف المنزلي من شريكته السابقة غابرييلا كافالين. وكانت غابرييلا قد زعمت أنها تعرضت لعدد من الاعتداءات من أنتوني بين جوان 2022 وماي من هذا العام، وقدمت دعوى ضد اللاعب في مدينة ساو باولو بالبرازيل ودعوى أخرى لشرطة مدينة مانشستر. ونشر أنتوني بياناً رسمياً نفى فيه جميع الاتهامات، وأكد براءته؛ إذ قال: «احتراماً لمعجبياتي وأصدقائي وعائلتي، أشعر بأنني مضطر للتحدث علناً عن الاتهامات الباطلة التي كنت ضحيتها». وأضاف: «استطيع أن أقول بكل ثقة إن الاتهامات باطلة وإن الأدلة التي تم تقديمها وما سيتم تقديمه تظهر أنني بريء من الاتهامات الموجهة. كانت علاقتي مع السيدة غابرييلا مضطربة، مع وجود إهانات لفظية من الطرفين، لكنني لم أمارس أي اعتداء جسدي أبداً». وأعلن الاتحاد البرازيلي لكرة القدم، في بيان نشره مساء أمس الإثنين، عن استبعاد اللاعب البالغ من العمر 23 عاماً حتى يتم التحقيق في المزاعم والاتهامات الموجهة إليه. وقال الاتحاد في بيانه: «نظراً إلى الحقائق التي أصبحت علنية يوم الإثنين 4 سبتمبر (أيلول)، والمتعلقة بالمهاجم أنتوني وتحتاج إلى التحقيق فيها، ومن أجل الحفاظ على الضحية المزعومة واللاعب والمنتخب والاتحاد البرازيلي، نعلن أنه جرى إخراج اللاعب من قائمة المنتخب البرازيلي». وأضاف: «لتعويضه، استدعى المدرب فرناندو دينيز مهاجم أرسنال غابرييل خيسوس، الذي تم اختياره مسبقاً ضمن قائمة تضم 36 لاعباً، تم إرسالها إلى الضيفاً». جدير بالذكر أن منتخب السيليسا سواجه كلاً من المنتخب البوليفي ومنتخب بيرو هذا الشهر ضمن أولى منافسات التصفيات المؤهلة إلى بطولة كأس العالم 2026 لقارة أمريكا الجنوبية.

كانافارو يلمون مانشستر بعد توليه قيادة المنتخب السعودي

أكد النجم الإيطالي السابق، فابيو كانافارو، أن مواطنه روبرتو مانشيني لم يختر التوقيت المناسب لاستقالته من تدريب المنتخب الإيطالي، وتولييه قيادة المنتخب السعودي، موضحاً أن قرار المدرب يجب احترامه في جميع الأحوال. وفي تصريحات نقلتها شبكة "سكاى سبورت" الإيطالية، قال كانافارو: «كان من الممكن أن تكون هناك أوقات مختلفة لاتخاذ هذا القرار من جانب مانشيني. المباريات المهمة القادمة للمنتخب الإيطالي مقاربة، لقد كان اختياراً خاطئاً من المدرب». وأضاف بطل كأس العالم 2006 مع "الأتزوري": «كان لدى مانشيني عرضاً مهماً من المنتخب السعودي، وعندما تكون هناك مثل هذه العروض يفكر المرء فيها.. في كل الأحوال، لقد اتخذ مانشيني خياره ويجب احترامه». وكان مانشيني قد نفى أن تكون استقالته من تدريب المنتخب الإيطالي سببها التعاقد مع "الأخضر"، وأكد في منشور له عبر صفحته الرسمية على موقع "إنستغرام" أن المعلومات التي يروجها الإعلام الإيطالي بشأن تهريبه من تدريب منتخب بلاده غير صحيحة ومضللة تماماً. مشدداً على أن قراره بعدم استمراره مع "الأتزوري" جاء بسبب عدم توافر الظروف المناسبة للاستمرار.

نجم برشلونة يتدرب بواقى الرأس مع إسبانيا

ظهر بابلو مارتين غافيرا "غافي" نجم وسط برشلونة ومنتخب إسبانيا، بواقى الرأس خلال مران منتخب بلاده الثلاثاء.

وتعرض غافي لإصابة في الأذن خلال مباراة فريقه الأحد الماضي أمام أوساسونا في الليغا. وشهد مران "الماتادور"، رفع الحمل البدني، مشاركة جميع اللاعبين الموجودين بالقائمة، بمن فيهم الحارس أوناي سيمون، وداني أولمو، وغافي. وبعد حصة أولى خفيفة شهدت بعض تدريبات الاستشفاء وذلك العضلات للغالبية العظمى من عناصر المنتخب الذين شاركوا مع أنديتهم المختلفة الأحد الماضي، انصب تركيز المدرب لويس دي لا فوينتي، على المواجهة المقبلة أمام جورجيا في التصفيات المؤهلة لبطولة الأمم الأوروبية (يورو 2024). وبدأ دي لا فوينتي في وضع بعض الجوانب الخطئية الخاصة باللقاء، ومتابعة حالة اللاعبين عن كثب من أجل وضع التصور الأول لتشكيل، وللخطة التي سيخوض بها اللقاء. وسيلعب المنتخبان في ستاد بوريوس بايتشادزه ديتامو أرينا في العاصمة الجورجية تبيليسي الجمعة المقبل. ويسعى المنتخب الإسباني لتصحيح مساره في التصفيات بعد الخسارة المفاجئة في الجولة الماضية أمام إسكتلندا (0-2) في مارس الماضي. وبعد مرور جولتين، تحتل إسبانيا المركز الرابع في البطولة بثلاث نقاط من الفوز الجولة

تشواميني: كل الأندية تريد مبايبي

علق الفرنسي أوريلين تشواميني، لاعب وسط ريال مدريد، على احتمالية تعاقد ناديه مع مواطنه كيليان مبايبي، نجم باريس سان جيرمان، في الصيف المقبل. وكان مبايبي قد أخبر سان جيرمان، بأنه لا ينوي تضليل بند التمديد في عقده، الذي ينتهي بنهاية الموسم الجاري. وارتبط اسم مبايبي، بالانتقال لريال مدريد كثيرا، على مدار السنوات الماضية، ولعل آخرها في العام الماضي، عندما انتهى عقده في حديقة الأمراء، واتفق مع الريال على كل شيء، قبل أن يجدد عقده لمدة موسمين مع سان جيرمان. وخلال المؤتمر الصحفي لمنتخب فرنسا "كل الأندية تريد ذلك (ضم مبايبي)، لكنه الآن لاعب في باريس سان جيرمان، كما أننا سعداء بما لدينا من لاعبين في ريال مدريد". وأضاف: "كان من المحتمل أن ينضم لريال مدريد هذا الصيف، لكنه استمر في سان جيرمان، ولن نتحدث عنه أكثر من ذلك، أتمنى له موسما جيدا". وعن ركلة الترجيح التي أهدرها في نهائي كأس العالم 2022 أمام الأرجنتين، قال: "إنه أمر صعب وثقيل، لكن التعافي مع ريال مدريد يسمح لك بالانتقال بسرعة إلى شيء آخر.. أفكر في الأمر وسأفكر فيه دائما، لكنها صنعت مني لاعبا آخر". يشار إلى أن الأرجنتين توجت بلقب كأس العالم للمرة الثالثة في تاريخها، بعد الانتصار على فرنسا بركلات الترجيح.

كورتوا يبدأ التأهيل في فالديبياس

يفتقد ريال مدريد جهود حارسه البلجيكي تيبو كورتوا، لمدة طويلة بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي، قبل أيام قليلة من انطلاق الموسم الجاري. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن كورتوا يواصل تعافيه من العملية التي خضع لها في ركبته اليسرى، بسبب تمزق في الرباط الصليبي الأمامي. وأكدت الصحيفة، أن كورتوا ذهب بالضلع إلى فالديبياس "مركز تدريبات ريال مدريد" لبدء مرحلة تعافيه، لكن الأمر سيستغرق بعض الوقت للعودة إلى التدريب على أرض الملعب. وتلقى كورتوا العديد من رسائل التشجيع، إحداهما كانت من لويس يوبيس، مدرب حراس مرمى ريال مدريد، الذي تربطه علاقة جيدة. ووضع لويس بعض الصور من حصة كورتوا التدريبية، عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس"، وكتب: "لم يتبق سوى القليل". وكان كورتوا قد انضم لصفوف ريال مدريد، في صيف 2018، قادما من تشيلسي.

خماسي ريال مدريد يتدرب مع الفريق الريف

عاد ريال مدريد للتدريبات، بعد يومين من الراحة، في حصة تمت مع الفريق الريف، بعدما افتقد المدرب كارلو أنشيلوتي 18 لاعبا دوليا ومصابا. ويتواجد كل من داني كارفاخال وخوسيلو ماتو وكيبا أريزابالاغا (إسبانيا) وجودي بيلينجهام (إنجلترا) وإدواردو كامافيغا وأوريلين تشواميني (فرنسا) وديفيد ألابا (التمسا) وأنطونيو رودرíguez (ألمانيا) ولوكا مودريتش (كرواتيا) وأندري لوينين (أوكرانيا) ورودريغو جويس (البرازيل) وفيدري فاثيردي (أوروغواي) مع منتخب بلادهم. أما قائمة المصابين فتشمل فيرلاند ميندي وداني سيبايوس وأردا جولر وفينيسيوس جونيو وإيدر ميليتاو وتيبو كورتوا. ويسير ميندي وسيبايوس بخطى إيجابية نحو التعافي سريعا من إصابتهما العضلية. ويتدربان بشكل فردي في صالة الألعاب البدنية وعلى العشب. من جانبهما، تدرب جولر وفينيسيوس في صالة الألعاب البدنية، ولكن لا يزال لديهما عدة أسابيع قبل العودة. أما ميليتاو وكورتوا، فيجبان لفترة طويلة. وتسبب ذلك في بقاء 5 لاعبين فقط من الفريق الأول تحت قيادة أنشيلوتي وهم: لوكاس فاسكيز وناتشو هيرناندز وفران غارسيا وإبراهيم دياز وتوني كروس. ولذلك تم المران بمشاركة لاعبي الفريق الريف الذي يتولى تدريبه راؤول جونزاليس بشكل مشترك في المدينة الرياضية.

أوساسونا يجدد عقد لاعبه حتى 2027

أعلن نادي أوساسونا الإسباني، تجديد عقد لاعبه الشاب إيكير مونيوز حتى عام 2027. ووضع الفريق الإسباني ثقته في لاعب الوسط (21 عاما) إزاء العديد من العروض التي أمامه لضم لاعبين من أندية أخرى لشغل المركز إلى جانب لوكاس تورو. ويبدو أن اللاعب نال ثقة المدير الفني خاوجويا أراساتي لاسيما بعد أدائه المميز في مباراة برشلونة الأخيرة بالدوري، والتي خسرها فريقه (2-1) حيث كان مونيوز لاعبا أساسيا فيها. وجاء إعلان النادي عبر مقطع فيديو يظهر فيه اللاعب متجولا في شوارع مدينته بيبافرنكا، ثم يلتقط ملصقا تذكاريًا يحمل وجهه واسمه. وبعد أربع جولات من الموسم يحتل أوساسونا المركز العاشر

رسميا.. إقالة مدرب سيدات إسبانيا بعد إنجاز المونديال

أعلن الاتحاد الإسباني لكرة القدم بشكل رسمي، أول أمس الثلاثاء، إقالة خورخي فيلدا، المدير الفني لمنتخب السيدات، من منصبه رغم تتويجه بلقب المونديال للمرة الأولى في تاريخ لاروخا. وأصدر الاتحاد الإسباني، بيانا عبر موقعه الرسمي، كشف فيه أن مجلس الإدارة الجديد الذي تم تشكيله مؤخرا، قرر إنهاء عقد فيلدا. ويأتي ذلك في أعقاب أزمة إيقاف رئيس الاتحاد الإسباني السابق لويس روبالييس من قبل الضيفا، بسبب تقبيله للاعبة لاروخا جينيضر هيرموسو دون رضاها خلال الاحتفال بالفوز بكأس العالم قبل أسبوعين. وتعرض فيلدا لانتقادات منذ العام الماضي بعد أن طالبت 15 لاعبة باستقالته، بسبب أساليبه التدريجية غير الكافية مطالبين بشروط تتناسب مع ظروف تشكيل الرجال. وكان فيلدا وجه انتقادات إلى روبالييس، واصفا لحظة تقبيله للاعبة هيرموسو بأنها "غير مناسبة وغير مقبولة".



غياب طويل لحارس مونشنغلا دباخ

أعلن بوروسيا مونشنغلا دباخ الألماني، أن حارس مرماه وقائده يونا س أوملين سيغيب عن الملاعب لعدة أشهر عقب تعرضه لإصابة في الكتف خلال التدريبات، وسيحتاج لإجراء عملية جراحية. ويخضع أوملين للعملية الجراحية يوم الإثنين المقبل، بحسب ما أكده غلادباخ.

ويضم غلادباخ بين صفوفه الحارس موريتز نيكولاس 25 عاما/ الذي شارك بدلا من أوملين أمام بايرن ميونخ الأسبوع الماضي، بجانب الحارس توبياس سيبييل والحارس الصاعد يان اولشوفسكي. يشار إلى أن مونشنغلا دباخ بدأ الدوري الألماني هذا الموسم بصورة سيئة، حيث جمع نقطة واحدة من أول 3 مباريات ليحتل المركز السادس عشر في جدول ترتيب البوندسليغا.

شبح الإقالة يحاصر فليك

أفاد تقرير صحفي ألماني، بوجود احتمالية لإقالة المدرب هانز فليك، من تدريب منتخب ألمانيا، عقب فترة التوقف الدولي الحالية. وبحسب صحيفة "بيلد" الألمانية، فإن الاتحاد الألماني لديه بالفعل خطة واضحة بشأن المدرب الجديد، حيث يتواجد على رأس قائمة المرشحين كلا من جوليان ناغلسمان وأوليفر جلانسر وماتياس زامر.

وأضافت الصحيفة أن فترة التوقف الدولي الأخيرة للمنتخب الألماني كانت "كارثية للغاية"، خاصة بعد التعادل مع أوكرانيا والهزيمة أمام منتخب بولندا وكولومبيا. وعلى الرغم من أن المباريات الـ 3 كانت ودية، إلا أن الثقة بدأت تنهار بين الاتحاد الألماني وفليك، الذريع

في خاصة بعد الفشل في مونديال قطر 2022. وأوضحت الصحيفة أنه حال حدوث أي تعثر في فترة



جوسينس: منتخب ألمانيا على المحك.. ومديونون قليلا لفليك

اعترف روبن جوسينس، ظهير منتخب ألمانيا، أن جميع لاعبي المانشافت السبب في تراجع النتائج خلال الأشهر الماضية وبدأ المنتخب الألماني معسكرا، خلال فترة التوقف الدولي الحالية، استعدادا لمواجهة دويتلين أمام اليابان وفرنسا، ضمن التحضيرات لبطولة يورو 2024.

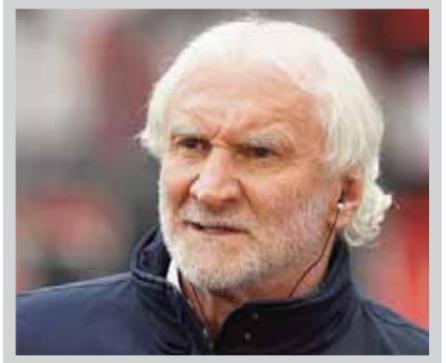
وقال جوسينس، خلال مؤتمر صحفي: "نحن نعلم تماما أننا على المحك، كما أننا مديونون قليلا للمدرب (هانز فليك)، لأننا في الأساس نحن المعنيون بالتزول إلى الملعب وتحقيق النتائج". وأضاف: "فريد فعل ذلك الآن بالتأكيد، وسنبدا من مواجهة اليابان وبعدها فرنسا". وتمسك صاحب الـ 29 عاما بتصريحاته السابقة، التي أشار فيها إلى امتلاك المانشافت مجموعة هائلة من اللاعبين ذوي الجودة العالية، قبل أن يبدي تهمه للمشككين في التشكيلة الحالية. وأتم: "الأمر يعود للاعبين لتغيير هذه النظرة، ويجب أن نخلق روحا تكون متفائلة، خصوصا أن البلد بأسره خافتا، لذلك يجب أن ندرك مدى جدية الوضع وخطورته، وهو ما سنضعه".

مدرب سويسرا: بايرن ميونخ جر سومير في الوحل!

انتقد مورات ياكين المدير الفني لمنتخب سويسرا معاملة بايرن ميونخ لحارس السويسري يان سومير في الموسم الماضي. وقال ياكين لمحطة "سبورت 1" التلفزيونية: "لقد تم جر سومير في الوحل، لم يكن يستحق ذلك، لقد أصبح ضحية لألية لا تحدث إلا في بايرن". وأضاف: "عندما انضم إلى المنتخب بالطبع تحدثت إليه، لم يكن هذا يان الذي أعرفه، شعر بضغط كبير في بايرن، لكنه صمد في النهاية، هذا يظهر أنه حارس قوي". وانتقل سومير من بوروسيا مونشنغلا دباخ إلى بايرن في جانفي الماضي حين تعرض الحارس الدولي مانويل نوير لإصابة بكسر في الساق أثناء التزلج خلال الإجازة في ديسمبر. وتوج بايرن بلقب البوندسليغا الموسم الماضي بشكل

في اليوم الأخير من الموسم لكنه خرج من دوري أبطال أوروبا وكأس ألمانيا، في الوقت الذي تعرض فيه سومير لانتقادات مستمرة بسبب أدائه. وانتقل سومير إلى إنتر ميلان في فترة الصيفية الماضية. ياكين "كل الانتقادات نالت حقا، لم أفهم ذلك، نحن على دراية ببيان، ولقد أظهر ما يمكنه فعله، ولم يشك أبدا، لم يكن الوقت في بايرن سهلا بالنسبة ليان، لقد عانى من ذلك".

الانتقالات
وأشار
منه



مدير المنتخب يعترف ب"كارثة" ألمانيا

يتفهم رودى فولر مدير المنتخب الألماني لكرة القدم، التصريحات الحادة التي أدلى بها لاعب المنتخب السابق ماتياس سامر بشأن حالة كرة القدم الألمانية. وقال فولر في مقابلة لصحيفة "مجموعة" "دويتشلاند": "أنا على تواصل مع ماتياس، هو عادة ما يكون مباشرا للغاية في تصريحاته، وأحيانا يتعمد المبالغة. لكنه أيضا على حق في عدة أشياء". لكن فولر قال إن الانتقادات ليست موجهة للمنتخب فقط، وإنما للرياضة الألمانية بشكل عام. وأشار فولر، على سبيل المثال، إلى أداء ألمانيا في بطولة العالم للألعاب القوى التي أقيمت في أوت الماضي، حيث لم تحرز أي ميدالية. وبعد سامر، حاله كحال فولر، عضوا في فريق العمل الذي شكله الاتحاد الألماني لكرة القدم عقب الخروج الثاني على التوالي لألمانيا من دور المجموعات بكأس العالم، وذلك في نسخة مونديال قطر 2022.

وقال سامر في تدوينة صوتية لصحيفة "بيلد" الألمانية قبل أيام: "كرة القدم الألمانية تعيش أكبر أزمة يمكنني أن أتذكرها. نحن أبطال العالم وأوروبا فقط في إيجاد الأعداء وإيجاد تبريرات لعدم النجاح". لكن سامر أضاف أن المشكلة هي مشكلة اجتماعية أيضا، مشيرا إلى "حقيقة" أن الأطفال والشباب يتحركون بشكل أقل الآن. وأضاف: "عندما اعتدنا الذهاب إلى التدريبات، كنا نشعر بالإجهاد بالفعل قبل أن يبدأ التدريب، لأننا كنا نتواجد على الملعب لمدة 4 ساعات قبلها. اليوم، يجلس الكثيرون أمام أجهزة (إكس بوكس وبلاي ستيشن)". ويرى هانزي فليك المدير الفني للمنتخب الألماني أن المشكلات في الرياضة التنافسية

بالألمانيا تعود أيضا إلى آلية الدعم. وقال فليك لصحيفة "مجموعة" "دويتشلاند": "إذا استمعت إلى الرياضيين، سجد أن الأمر يتعلق بما نروج له وما لا نروج له". وختم: "في وقتي كان هناك إماناد موسيقي أو ناد رياضي، لم يكن هناك شيء آخر. نحن بحاجة إلى المزيد من الترويج للرياضة في ألمانيا، وليس لكرة القدم فقط".

خاصة بعد الفشل في مونديال قطر 2022. وأوضحت الصحيفة أنه حال حدوث أي تعثر في فترة

التوقف الحالية، سيتم إقالة فليك من منصبه. ويستعد منتخب ألمانيا حاليا لخوض مبارياتين وديتين ضد منتخب اليابان وفرنسا، يومي 9 و12 من الشهر الجاري.

الكشف عن رقم قميص سفيان أمرابط في مانشستر يونايتد

كشف مانشستر يونايتد الإنجليزي، عن رقم القميص الخاص بلاعبه الجديد، المغربي سفيان أمرابط، الذي تعاقد النادي معه خلال نافذة الانتقالات الصيفية المنقضية 2023، قادمًا من فيورنتينا الإيطالي، على سبيل الإعارة لمدة موسم واحد، مع إدراج بند يمنح "الشياطين الحمر" حق الشراء النهائي لبطاقة اللاعب.

وأوضح مانشستر يونايتد، عبر حسابه الرسمي بمنصة "أكس-تويت" سابقًا، للتواصل الاجتماعي، أن أمرابط سيرتدي القميص رقم 4، مع إدراج القميص في متجر النادي الإلكتروني عبر الإنترنت. ومن المنتظر أن يخوض أمرابط (27 عامًا) أولى مبارياته بقميص مانشستر يونايتد، بعد انتهاء فترة التوقف الدولي الحالية.

ويعتقد مراقبون أن الدولي المغربي سيقدم الإضافة النوعية المطلوبة لتوليفة الوسط الحالية في مانشستر يونايتد، تحت قيادة المدير الفني إريك تين هاغ، الذي تدرّب أمرابط تحت إشرافه في أوتريخت الهولندي، العقد الماضي.

"الحالة الذهنية" تفسد انتقال نجم مانشستر يونايتد لتشيلسي

أفادت تقارير صحفية مساء الثلاثاء، أن تشيلسي كان مهتمًا بالتعاقد مع جادون سانشو، لاعب مانشستر يونايتد هذا الصيف. وتصدر اللاعب البالغ من العمر 23 عامًا عناوين الأخبار، بعد الخلاف اللطيف مع مدرب مانشستر يونايتد، إريك تين هاغ. وذكرت صحيفة "ديلي ميل"، أن يونايتد كان منفتحًا على العروض التي أتته للتخلي عن سانشو مقابل 45 مليون جنيه إسترليني. وأضافت الصحيفة أن سانشو كان على استعداد للانتقال مضاجئًا إلى البلوز في بداية الصيف، لكن تشيلسي أوقف سعيه لأنه "كان قلقًا بشأن حالة اللاعب الذهنية". وحول تشيلسي اهتمامه بعد ذلك إلى لاعب مانشستر سيتي، كول بالمر. وقد يغادر سانشو هذا الصيف، ولكن ما يزال هناك عدد قليل من نوافذ الانتقالات مفتوحة، من بينها السعودية والتركية. ومنذ التوقيع مع الشياطين الحمر في عام 2021 مقابل 73 مليون جنيه إسترليني من بوروسيا دورتموند، كافح سانشو لاستعادة مستواه، وسجل 12 هدفًا و6 تمريرات حاسمة من 82 مباراة. يذكر أن سانشو توجه إلى وسائل التواصل الاجتماعي لبلبة الأحد، لرد على ادعاءات المدرب الهولندي فيما يتعلق بأدائه التدريبي ووصفه بأنه كاذب. ونشر سانشو: "لن أسمح للأشخاص بقول أشياء غير صحيحة على الإطلاق، لقد أدبت في التدريب بشكل جيد للغاية هذا الأسبوع، أعتقد أن هناك أسبابًا أخرى لهذا الأمر لن أخوض فيها، لقد كنت كبش فداء لفترة طويلة وهذا ليس عادلاً" وكان تين هاغ قد استبعد سانشو من قائمة الفريق قبل مواجهة أرسنال بالدوري الإنجليزي الممتاز، بحجة أدائه الضعيف في التمارين.

غرينوود يلقي كلماته الأولى على جماهير خيتافي

قال ماسون غرينوود إنه سعيد بالتواجد في خيتافي، وذلك خلال تقديمه لجماهير الفريق الإسباني لكرة القدم بعد انتقاله للفريق على سبيل الإعارة قادمًا من مانشستر يونايتد الإنجليزي. وانتقل اللاعب البالغ من العمر 20 عامًا إلى إسبانيا في اليوم الأخير من فترة الانتقالات، وذلك بعدما تم الإعلان الشهر الماضي بأنه سيواصل مسيرته بعيدًا عن أولد ترافورد. وكان مانشستر يونايتد أوقف غرينوود في جانفي 2022 بسبب مزاعم متعلقة بامرأة شابة، بعدما تم نشر صور ومقاطع فيديو على الإنترنت. وواجه اللاعب اتهامات من بينها محاولة الاغتصاب والاعتداء، لكن الادعاء أعلن في فيفري وقف القضية. وأتيحت الفرصة لغرينوود أمام جماهير خيتافي في حصة مفتوحة للجماهير مساء أمس لتقديمه للجماهير بجانب ديجو ريكو وأوسكار غرينوود الذي لعب مع المنتخب الذين تم ليحظى أن يلوح لهم غرينوود، وقال "سعيد للغاية لتواجدي هنا". وأضاف: "أنا أتدرب منذ 4 أو 5 أشهر، لدي كل المعلومات التي أحتاجها وأنا أتدرب مع زملائي وأشعر أنني بحالة جيدة".

وأردف: "نفكر في كل مباراة على حدة واللقاء المقبل سيقام على أرضنا بعد أسابيع قليلة، سنحاول الفوز به وتقديم أقصى ما عندنا". وكان آخر ظهور لغرينوود مع مانشستر يونايتد عندما فاز الفريق على وست هام 1-0 في جانفي 2022 وبإمكانه خوض مباراته الأولى مع خيتافي عقب انتهاء فترة التوقف الدولي عندما يواجه فريقه الجديد فريق أوسونا يوم 17 سبتمبر الجاري.

فرديناند؛ لو كنت مكان سترلينغ سأعتزل دوليًا

يعتقد لاعب مانشستر يونايتد السابق ريو فرديناند، أن على رحيم سترلينغ وجيمس وارد براوس التفكير بجدية في الاعتزال دوليًا بعد استبعادهما من القائمة الأخيرة للمنتخب الإنجليزي. واختار المدرب جاريت ساوجيت قائمة مكونة من 26 لاعبًا لمواجهة أوكرانيا واسكتلندا الأسبوع الماضي، مع استبعاد كل من سترلينغ ووارد براوس، على الرغم من بدايتهما القوية هذا الموسم.

وكان سترلينغ لاعبًا متميزًا مع تشيلسي هذا الموسم، حيث سجل هدفين أمام لوتون تاون، بينما سجل وارد براوس بالفعل هدفًا مع 3 تمريرات حاسمة لوست هام بعد انتقاله إليه من ساوثهامبتون. لكن ساوجيت لا يزال يتجاهلهم، بينما تم استدعاء هاري ماجواير وكالفين فيليبس على الرغم من قلة مشاركتهما في مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي على التوالي. ويشعر فرديناند أنه يجب على سترلينغ ووارد براوس الرد على هذا التجاهل من خلال الاعتزال دوليًا، وقال في برنامج الخاص على "يوتيوب": "لو كنت مكان سترلينغ، فسأشعر بخيبة أمل كبيرة مع الأخذ في الاعتبار ما فعله لمنتخب إنجلترا سابقًا". وأضاف: "إذا كنت ستنتهج أسلوبًا كالذي استخدمه جاريت مع أمثال ماغواير وفيليبس، فلماذا من المناسب استدعاءهما وليس مناسبا استدعاء سترلينغ؟". وتابع: "ربما كان سترلينغ الشرارة المضيفة الرئيسية في تشيلسي. الأمر جنوني، سأعتزل لو كنت محله. أيضًا إذا كنت شخصًا مثل وارد براوس سأعتزل فورًا". وأردف: "سأقول.. اسمع، لا تخترني مرة أخرى. لا يوجد أي معنى لذلك. ما تفعله هو عدم احترام. خصوصًا وارد براوس الذي كان يحقق أرقامًا جيدة لفريقه بشكل منتظم. ما الذي يجب على الرجل فعله أكثر للحصول على الاستدعاء؟".

وجاء غياب سترلينغ عن القائمة بمثابة مفاجأة كبيرة، بالنظر إلى مدى ثقة ساوجيت به على مر السنين. وكان الجناح الذي شارك في 82 مباراة دولية، أفضل لاعب في إنجلترا خلال مسيرته إلى نهائي بطولة أمم أوروبا 2020، وبدأ كأس العالم العام الماضي في التشكيلة الأساسية لساوجيت. ومع ذلك، فقد شعبيته في النصف الثاني من الموسم الماضي، وعلى الرغم من تحسن مستواه، فقد تم استبعاده مرة أخرى، حيث اعترف مدرب إنجلترا بأن سترلينغ "لم يكن سعيدًا" باستدعائه. ومن غير المتوقع أيضًا أن يتم استدعاؤه كبديل لجاك غريليش، بعد خروج الأخير من معسكر الفريق بسبب الإصابة.

هالاند يرحب بالرحيل إلى ريال مدريد

كشف تقرير صحفي، أسس، عن موقف الترويجي إيرلينغ هالاند نجم مانشستر سيتي، من الانتقال لصفوف ريال مدريد، خلال الميركاتو الصيفي المقبل. وانضم هالاند لصفوف مانشستر سيتي في 2022، ويمتد عقده في ملعب الاتحاد حتى صيف 2027، في ظل أنباء تشيد بوجود شرط جزائي في عقده يتراوح بين (150 - 180 مليون يورو). وبحسب صحيفة "صن" البريطانية، فإن مانشستر سيتي يعي تمام العلم وجود اهتمام من ريال مدريد بضم هالاند. وأضافت الصحيفة، أن هناك نية داخل مانشستر سيتي لتمديد عقد هالاند، حتى صيف 2028 ورفع راتبه إلى 30 مليون يورو في الموسم، مقابل إزالة الشرط الجزائي. من جهتها، كشفت الصحيفة عن ترحيب هالاند بالرحيل عن مانشستر سيتي، خاصة إذا كان النادي الراغب في ضمه هو ريال مدريد. وأشارت الصحيفة، إلى أن مشجعي ريال مدريد متحمسون لضم هالاند أكثر من الفرنسي كيليان مبابي، خاصة وأن الميرنجي يحتاج إلى مهاجم صريح بعد رحيل كريم بنزيما. يذكر أن العديد من التقارير السابقة أفادت بأن ريال مدريد كان يرغب في عقد الترويجي مع السيتي بنزير. كما أن صحيفة بيلد الألمانية أشارت إلى اشتراط الدولي النرويجي خلال انتقاله لمانشستر سيتي، وضع شرط جزائي قيمته 150 مليون يورو، على أن يتم تفعيله قبل العام الثالث له في العقد حول المهاجم الشاب فجاء بعد أن ألمحت وكيلته وقالت رافايلا بيمنتا، وكيلة هالاند، قصة جميلة، لأنه لا أحد يعرف أين يمكن أن يعني الكثير من الأشياء.. مصيرهم في أيديهم". وختمت: مانشستر سيتي المهاجمين

بيلينغهام لا يأبه بموجة الحر في مران إنجلترا

تواجد جود بيلينغهام، لاعب ريال مدريد، في أول مران للمنتخب الإنجليزي، قبل مواجهتي أوكرانيا وإسكتلندا. وكان بيلينغهام أحد نجوم المران في أول استدعاء له كلاعب للميرنجي بجانب لاعبين آخرين أمثال هاري كين (لاعب بايرن ميونخ) وجيمس ماديسون (لاعب توتنهام هوتسبير). وتميز أول مران للأسود الثلاثة قبل مواجهة أوكرانيا يوم السبت المقبل ضمن منافسات المجموعة الثالثة في التصفيات المؤهلة لبطولة أمم أوروبا "يورو 2024" بالشمس والحرارة في مركز "سان جورج بارك" الرياضي، علما بأنه سيواجه إسكتلندا يوم الثلاثاء وديا. ولم تؤثر موجة الحر التي تضرب إنجلترا هذا الأسبوع والتي بلغت فيها الحرارة 30 درجة مئوية على أداء بيلينغهام الذي حظي بانطلاق مثالية ورائعة مع الفريق الملكي، وذلك بعد إحرازه 5 أهداف خلال 4 مباريات وكان معظمها حاسمة وجمعت الميرنجي يتربع على عرش صدارة الليجا.

الماضي أن يتدرب تدريب

الثلاثاء وبعدها تم الصفقتين الجديدتين رودريجييز. وكان مباراة دولية واحدة

الإنجليزي، آخر اللاعبين الثلاثة

تقديمهم ودخل ملعب كوليسيوم ألفونسو بيريز بترحيب كبير من جماهير خيتافي الوفية قبل ويركل كرة وقع عليها إلى المدرجات. وقال "سعيد للغاية لتواجدي هنا". وأضاف: "أنا أتدرب منذ

4 أو 5 أشهر، لدي كل المعلومات التي أحتاجها وأنا أتدرب مع زملائي وأشعر أنني بحالة جيدة".

وأردف: "نفكر في كل مباراة على حدة واللقاء المقبل سيقام على أرضنا بعد أسابيع قليلة، سنحاول الفوز به وتقديم أقصى ما عندنا". وكان آخر ظهور لغرينوود مع مانشستر يونايتد عندما فاز الفريق على وست هام 1-0 في جانفي 2022 وبإمكانه خوض مباراته الأولى مع خيتافي عقب انتهاء فترة التوقف الدولي عندما يواجه فريقه الجديد فريق أوسونا يوم 17 سبتمبر الجاري.

يعتقد لاعب مانشستر يونايتد السابق ريو فرديناند، أن على رحيم سترلينغ وجيمس وارد براوس التفكير بجدية في الاعتزال دوليًا بعد استبعادهما من القائمة الأخيرة للمنتخب الإنجليزي. واختار المدرب جاريت ساوجيت قائمة مكونة من 26 لاعبًا لمواجهة أوكرانيا وإسكتلندا الأسبوع الماضي، مع استبعاد كل من سترلينغ ووارد براوس، على الرغم من بدايتهما القوية هذا الموسم.

وكان سترلينغ لاعبًا متميزًا مع تشيلسي هذا الموسم، حيث سجل هدفين أمام لوتون تاون، بينما سجل وارد براوس بالفعل هدفًا مع 3 تمريرات حاسمة لوست هام بعد انتقاله إليه من ساوثهامبتون. لكن ساوجيت لا يزال يتجاهلهم، بينما تم استدعاء هاري ماجواير وكالفين فيليبس على الرغم من قلة مشاركتهما في مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي على التوالي. ويشعر فرديناند أنه يجب على سترلينغ ووارد براوس الرد على هذا التجاهل من خلال الاعتزال دوليًا، وقال في برنامج الخاص على "يوتيوب": "لو كنت مكان سترلينغ، فسأشعر بخيبة أمل كبيرة مع الأخذ في الاعتبار ما فعله لمنتخب إنجلترا سابقًا". وأضاف: "إذا كنت ستنتهج أسلوبًا كالذي استخدمه جاريت مع أمثال ماغواير وفيليبس، فلماذا من المناسب استدعاءهما وليس مناسبا استدعاء سترلينغ؟". وتابع: "ربما كان سترلينغ الشرارة المضيفة الرئيسية في تشيلسي. الأمر جنوني، سأعتزل لو كنت محله. أيضًا إذا كنت شخصًا مثل وارد براوس سأعتزل فورًا". وأردف: "سأقول.. اسمع، لا تخترني مرة أخرى. لا يوجد أي معنى لذلك. ما تفعله هو عدم احترام. خصوصًا وارد براوس الذي كان يحقق أرقامًا جيدة لفريقه بشكل منتظم. ما الذي يجب على الرجل فعله أكثر للحصول على الاستدعاء؟".

وجاء غياب سترلينغ عن القائمة بمثابة مفاجأة كبيرة، بالنظر إلى مدى ثقة ساوجيت به على مر السنين. وكان الجناح الذي شارك في 82 مباراة دولية، أفضل لاعب في إنجلترا خلال مسيرته إلى نهائي بطولة أمم أوروبا 2020، وبدأ كأس العالم العام الماضي في التشكيلة الأساسية لساوجيت. ومع ذلك، فقد شعبيته في النصف الثاني من الموسم الماضي، وعلى الرغم من تحسن مستواه، فقد تم استبعاده مرة أخرى، حيث اعترف مدرب إنجلترا بأن سترلينغ "لم يكن سعيدًا" باستدعائه. ومن غير المتوقع أيضًا أن يتم استدعاؤه كبديل لجاك غريليش، بعد خروج الأخير من معسكر الفريق بسبب الإصابة.

تواجد جود بيلينغهام، لاعب ريال مدريد، في أول مران للمنتخب الإنجليزي، قبل مواجهتي أوكرانيا وإسكتلندا. وكان بيلينغهام أحد نجوم المران في أول استدعاء له كلاعب للميرنجي بجانب لاعبين آخرين أمثال هاري كين (لاعب بايرن ميونخ) وجيمس ماديسون (لاعب توتنهام هوتسبير). وتميز أول مران للأسود الثلاثة قبل مواجهة أوكرانيا يوم السبت المقبل ضمن منافسات المجموعة الثالثة في التصفيات المؤهلة لبطولة أمم أوروبا "يورو 2024" بالشمس والحرارة في مركز "سان جورج بارك" الرياضي، علما بأنه سيواجه إسكتلندا يوم الثلاثاء وديا. ولم تؤثر موجة الحر التي تضرب إنجلترا هذا الأسبوع والتي بلغت فيها الحرارة 30 درجة مئوية على أداء بيلينغهام الذي حظي بانطلاق مثالية ورائعة مع الفريق الملكي، وذلك بعد إحرازه 5 أهداف خلال 4 مباريات وكان معظمها حاسمة وجمعت الميرنجي يتربع على عرش صدارة الليجا.

يعتقد لاعب مانشستر يونايتد السابق ريو فرديناند، أن على رحيم سترلينغ وجيمس وارد براوس التفكير بجدية في الاعتزال دوليًا بعد استبعادهما من القائمة الأخيرة للمنتخب الإنجليزي. واختار المدرب جاريت ساوجيت قائمة مكونة من 26 لاعبًا لمواجهة أوكرانيا وإسكتلندا الأسبوع الماضي، مع استبعاد كل من سترلينغ ووارد براوس، على الرغم من بدايتهما القوية هذا الموسم.

وكان سترلينغ لاعبًا متميزًا مع تشيلسي هذا الموسم، حيث سجل هدفين أمام لوتون تاون، بينما سجل وارد براوس بالفعل هدفًا مع 3 تمريرات حاسمة لوست هام بعد انتقاله إليه من ساوثهامبتون. لكن ساوجيت لا يزال يتجاهلهم، بينما تم استدعاء هاري ماجواير وكالفين فيليبس على الرغم من قلة مشاركتهما في مانشستر يونايتد ومانشستر سيتي على التوالي. ويشعر فرديناند أنه يجب على سترلينغ ووارد براوس الرد على هذا التجاهل من خلال الاعتزال دوليًا، وقال في برنامج الخاص على "يوتيوب": "لو كنت مكان سترلينغ، فسأشعر بخيبة أمل كبيرة مع الأخذ في الاعتبار ما فعله لمنتخب إنجلترا سابقًا". وأضاف: "إذا كنت ستنتهج أسلوبًا كالذي استخدمه جاريت مع أمثال ماغواير وفيليبس، فلماذا من المناسب استدعاءهما وليس مناسبا استدعاء سترلينغ؟". وتابع: "ربما كان سترلينغ الشرارة المضيفة الرئيسية في تشيلسي. الأمر جنوني، سأعتزل لو كنت محله. أيضًا إذا كنت شخصًا مثل وارد براوس سأعتزل فورًا". وأردف: "سأقول.. اسمع، لا تخترني مرة أخرى. لا يوجد أي معنى لذلك. ما تفعله هو عدم احترام. خصوصًا وارد براوس الذي كان يحقق أرقامًا جيدة لفريقه بشكل منتظم. ما الذي يجب على الرجل فعله أكثر للحصول على الاستدعاء؟".

وجاء غياب سترلينغ عن القائمة بمثابة مفاجأة كبيرة، بالنظر إلى مدى ثقة ساوجيت به على مر السنين. وكان الجناح الذي شارك في 82 مباراة دولية، أفضل لاعب في إنجلترا خلال مسيرته إلى نهائي بطولة أمم أوروبا 2020، وبدأ كأس العالم العام الماضي في التشكيلة الأساسية لساوجيت. ومع ذلك، فقد شعبيته في النصف الثاني من الموسم الماضي، وعلى الرغم من تحسن مستواه، فقد تم استبعاده مرة أخرى، حيث اعترف مدرب إنجلترا بأن سترلينغ "لم يكن سعيدًا" باستدعائه. ومن غير المتوقع أيضًا أن يتم استدعاؤه كبديل لجاك غريليش، بعد خروج الأخير من معسكر الفريق بسبب الإصابة.

تواجد جود بيلينغهام، لاعب ريال مدريد، في أول مران للمنتخب الإنجليزي، قبل مواجهتي أوكرانيا وإسكتلندا. وكان بيلينغهام أحد نجوم المران في أول استدعاء له كلاعب للميرنجي بجانب لاعبين آخرين أمثال هاري كين (لاعب بايرن ميونخ) وجيمس ماديسون (لاعب توتنهام هوتسبير). وتميز أول مران للأسود الثلاثة قبل مواجهة أوكرانيا يوم السبت المقبل ضمن منافسات المجموعة الثالثة في التصفيات المؤهلة لبطولة أمم أوروبا "يورو 2024" بالشمس والحرارة في مركز "سان جورج بارك" الرياضي، علما بأنه سيواجه إسكتلندا يوم الثلاثاء وديا. ولم تؤثر موجة الحر التي تضرب إنجلترا هذا الأسبوع والتي بلغت فيها الحرارة 30 درجة مئوية على أداء بيلينغهام الذي حظي بانطلاق مثالية ورائعة مع الفريق الملكي، وذلك بعد إحرازه 5 أهداف خلال 4 مباريات وكان معظمها حاسمة وجمعت الميرنجي يتربع على عرش صدارة الليجا.

يعتقد لاعب مانشستر يونايتد السابق ريو فرديناند، أن على رحيم سترلينغ وجيمس وارد براوس التفكير بجدية في الاعتزال دوليًا بعد استبعادهما من القائمة الأخيرة للمنتخب الإنجليزي. واختار المدرب جاريت ساوجيت قائمة مكونة من 26 لاعبًا لمواجهة أوكرانيا وإسكتلندا الأسبوع الماضي، مع استبعاد كل من سترلينغ ووارد براوس، على الرغم من بدايتهما القوية هذا الموسم.

رحلة سيموني إنزاغي مستمرة مع إنتر ميلان بتمديد عقده حتى 2025

سيواصل المدرب سيموني إنزاغي رحلته المميزة مع نادي إنتر ميلان الإيطالي، والتي كانت شاهدة على عدة بطولات. وأعلن نادي إنتر ميلان تمديد عقد سيموني إنزاغي الذي كان ينتهي بنهاية الموسم الحالي، ليبقى مع الفريق حتى نهاية موسم 2024-2025. وبحسب تقارير صحفية إيطالية، فإن المدرب الإيطالي سيحصل على راتب تبلغ قيمته 5.5 مليون يورو في الموسم الواحد، بعد الاتفاق مع "النيرازوري" على تفاصيل العقد الجديد. وتولى سيموني إنزاغي تدريب إنتر ميلان قبل بداية موسم 2021-2022، الذي حصد فيه كأس إيطاليا وكأس السوبر الإيطالي. ولم يعكر موسم إنزاغي الأول سوى خسارة لقب الدوري الإيطالي في الجولة الأخيرة، حيث حل وصيفا للفريق التقليدي ميلان الذي استعاد اللقب بعد طول غياب.

الغريب أن الأمر
تكرر في
الموسم
الثاني،
حيث
حصد
إنتر مع
إنزاغي
لقبي
كأس
إيطاليا
وكأس
السوبر،
لكنه خسر
نهائي دوري
أبطال أوروبا
ضد مانشستر
سيتي
الإنجليزي الذي
حقق اللقب الأول في
تاريخه. يُذكر أن
سيموني إنزاغي تولى
تدريب إنتر ميلان
خلفا للإيطالي الآخر
أنطونيو كونتي، بعد رحلة
مميزة مع فريق لاتسيو.

كاسانو؛ مورينيو أسوأ مدرب بالسنوات الـ 10 الأخيرة!

فتح أنطونيو كاسانو لاعب ريال مدريد السابق، النار على جوزيه مورينيو المدير الفني لروما، بعد البداية السيئة للجياوروسي هذا الموسم بالدوري الإيطالي. روما حصد نقطة واحدة من أصل 9 نقاط ممكنة، بعدما تعادل مع ساليرنيانا، وسقط أمام هيلاس فيرونا وميلان. وقال كاسانو في تصريحات نقلها موقع "توتو ميركاتو" الإيطالي: "أتحدث عن أفكار ولا أحد يخرجها من ذهني، لقد انتقدوني لمدة عامين بسبب المدرب (مورينيو) وما قلته عنه". وأضاف "إنه أسوأ مدرب في السنوات الـ 10 الماضية، لقد جعل روما يلعب بطريقة غير لائقة ومثيرة للاشمئزاز". وتابع: "شعب روما يبيع روحه من أجل الفريق وأنا أعلم ذلك جيدا، لقد اكتسب جوزيه التعاطف من خلال إعطاء الناس الكثير من الدخان، لكن إذا زرعت الريح فإنك تحصد العواصف، لا أهتم بالنتائج التي حصل عليها". وزاد: "لقد أمضينا عامين وأنفق النادي الكثير ليس كما يقول الآخرون، وهذا العام وقع مع بعض اللاعبين الرائعين، ومع ذلك، هل يمكننا رؤية 3 تمريرات ضد ساليرنيانا؟". وأردف كاسانو: "لم يكن أحد يريد لوكاكو ثم ذهب إلى روما، بارديس، نديكا وعوار كلهم أقوياء، لكن مع روما لا يلعبون بشكل جيد". وشدد على أن أسلوب مورينيو طوال مسيرته يتعارض مع هدف كرة القدم المتمثل في "ترفيه الناس".



القدر يعيد تونالي إلى ميلان سريعا!

يعيد القدر اللاعب الإيطالي ساندر تونالي من جديد إلى ميلان، بشكل سريع، بعدما غادر فريقه السابق لينضم إلى نيوكاسل في الثالث من يوليو، لكنه سيعود إلى سان سيرو في مناسبتين، الأولى من أجل المنتخب، والثانية لمواجهة الرسونيري. وأكمل لاعب الوسط الإيطالي صفقة انتقاله للماجبيس في صفقة قياسية تبلغ قيمتها المالية نحو 64 مليون يورو، بخلاف حوافز وضافات متعلقة بالأداء وتحقق بعض الأهداف بقيمة 6 مليون يورو. وبعدهما حظي اللاعب ببداية جيدة في الدوري الإنجليزي، ونجح في تسجيل أول هدف له في البريميرليج، يعود تونالي، الذي يبلغ من العمر 23 عاما، في فترة التوقف الدولي للعب في سان سيرو مع إيطاليا ضد مقدونيا الشمالية يوم السبت المقبل. وبعده ذلك، سيلعب تونالي في نفس الميدان في مباراة أوكرانيا في تصفيات اليورو، مساء الثلاثاء، قبل أن تتكرر رحلة العودة من جديد في التاسع عشر من سبتمبر لمواجهة ميلان في دور المجموعات من دوري أبطال أوروبا. ووقع نيوكاسل في مجموعة الموت بدور المجموعات من التشامبيونز ليغ رفقة ميلان، باريس سان جيرمان الفرنسي، وبوروسيا دورتموند الألماني.

جوفنتوس يدرس فكرة خفض راتب بول بوغبا

تدرس إدارة نادي جوفنتوس الإيطالي خفض راتب نجم الفريق، الفرنسي بول بوغبا، بسبب قلة مشاركاته وتوالي إصاباته التي جعلت الفريق لا يستفيد منه في مختلف المسابقات، لا سيما أنه يتقاضى أجرا عاليا. وحسبما كشفت عنه صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية في تقرير لها، فإن إدارة جوفنتوس تدرس جددا فكرة تقليص راتب بوغبا السنوي الذي يبلغ 8 ملايين يورو صافية دون احتساب المكافآت، ومن المتوقع أن تبدأ المحادثات مع رافاييل بيمونتا، وكيل أعمال النجم الفرنسي خلال شهر سبتمبر لحالي لحسم الأمور. وكشف التقرير أن موقف بوغبا من قرار إدارة ناديه لا يزال غير واضح، خاصة أن عقده مستمر حتى صيف 2026، إذ قد يؤثر هذا القرار في مستقبله بالدوري الإيطالي، في ظل اهتمام بعض الأندية السعودية بالتعاقد معه مقابل راتب سنوي يفوق بكثير ما يتقاضاه حاليا مع السيدة العجوز. وعاد بوغبا إلى جوفنتوس في صيف 2022 قادما من مانشستر يونايتد، بعدما كان قد قضى فترة أولى معه بين 2012 و2016، لكن فترته الثانية لم تكن كسابقتها بسبب توالي الإصابات التي تعرض إليها، حيث اكتفى بالظهور معه في 10 مباريات فقط في مختلف المسابقات خلال الموسم الماضي، بينما شارك هذا الموسم في لقاءين بديلا. ويعاني الفرنسي حاليا من إصابة جديدة تعرض لها خلال مباراة إيمبولى الماضية في الدوري الإيطالي، لكن إدارة ناديه قللت من هول طبيعته الإصابية، مؤكدة في بيان رسمي نُشر صباح أن بوغبا يعاني من إجهاد زائد على العضلة شبه الغشائية بالخذ اليمنى لئلا تحرمه من اللعب بعد نهاية فترة التوقف الدولي الحالي. ويواصل بوغبا (30 عاما) الغياب عن صفوف المنتخب الفرنسي الذي ضيع معه المشاركة في كأس العالم قطر 2022، بسبب عملية جراحية خضع لها قبل البطولة بأسابيع قليلة، حيث لم ينجح في استعادة لياقته البدنية حتى الآن، ليبقى خارج حسابات ديبديه ديشامب مدرب الديوك.

نابولي ينفي وجود مفاوضات لتجديد كفار تسخيليا

نفي نادي نابولي، حامل لقب الدوري الإيطالي، وجود أي مفاوضات حول تجديد عقد جناح الفريق، الدولي الجورجي خضيتشا كفار تسخيليا، في الفترة الحالية.

ونشر الباريتيوني بيانا رسميا شديد الهمجية عبر حسابه على منصة إكس (تويتر سابقا) يؤكد فيه عدم وجود أي محادثات مع اللاعب ووكيله، وأن جميع الأخبار ما هي إلا "هراء" من الصحافة والإعلام. وقال نابولي: "تستمر بعض وسائل الإعلام في الحديث، إذ يعد وكلاء لاعب كرة القدم المصدر الوحيد لهم بشأن المفاوضات المزعومة الجارية لتجديد كفار تسخيليا". وتابع: "يتعلق الأمر بـ"الهراء". لم يتحدث أحد من نابولي مطلقا عن احتمال التجديد للاعب (الذي ينتهي عقده بعد 4 سنوات). لم يفعل ذلك ماورو ميلوسو ولا ماوريتسيو ميشيلي ولا أوريليو دي لورينتيس ولا أندريا تشيافيلي".

ويتمدد عقد اللاعب البالغ من العمر 22 عاما مع نابولي حتى جوان 2027، وهو ما يؤكد أن النادي لم يدخل في مفاوضات معه لتجديد عقده في الفترة الحالية. وكان كفار قد انضم إلى صفوف النادي الإيطالي في صيف 2022 قادما من دينامو باتومي الجورجي، في صفقة بلغت قيمتها 13 مليون يورو فقط، قبل أن يتألق الجناح المهارى مع نابولي في الموسم الماضي. جدير بالذكر أن قيمة اللاعب السوقية ارتفعت بشكل جنوني على مدار العام الماضي بعد دوره الكبير في تتويج نابولي بالكالشيو؛ إذ بلغت قيمته السوقية نحو 15 مليون يورو عند وصوله لنابولي، قبل أن تصل إلى 85 مليون يورو الآن وفقا لأرقام موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي.



الاتحاد الإيطالي يعاقب توموري مدافع ميلان

أعلن الاتحاد الإيطالي لكرة القدم رسميا، إيقاف مدافع ميلان، وبالتالي غيابه عن ديربي ميلان، في الوقت الذي تم فيه تغريم أندية نابولي وجوفنتوس وروما، وفتح تحقيقا بشأن جماهير لاتسيو.

وبحسب شبكة "توتو ميركاتو" الإيطالية، فقد تعرض فيكاو توموري، مدافع ميلان، للطرد خلال فوز فريقه أمام روما (2-1)، بعد حصوله على البطاقة الصفراء الثانية، وبالتالي تم إيقافه لمباراة واحدة. ويستعد ميلان لمواجهة غريمه إنتر، يوم 16 سبتمبر الجاري، عقب فترة التوقف الدولي. وقررت اللجنة التأديبية بالاتحاد الإيطالي عدة غرامات بعد مباريات نهاية الجولة الثالثة على المشجعين الذين قاموا بإلقاء الألعاب النارية والزجاجات البلاستيكية على أرض الملعب.

وتم تغريم أندية ليتشي وساليرنيانا 12 ألف يورو، ولاتسيو 10 آلاف يورو، ونابولي 8 آلاف يورو، وجوفنتوس 3 آلاف يورو، وروما 2000 يورو، وبولونيا وكالباري 1500 يورو.

سيجعله أغنى لاعب في إنجلترا... مانشستر سيتي يقترح راتباً فلكياً على هالاند

ذكرت وسائل إعلام بريطانية أن مانشستر سيتي سيجعل الهدف النرويجي إيرلينغ هالاند أغنى لاعب في إنجلترا. قالت صحيفة ذا صن إن بطل إنجلترا سيمنح الدولي النرويجي أعلى أجر في الدوري الإنجليزي. وأضافت: "النادي دخل في مفاوضات مع اللاعب لمنحه 28.6 مليون جنيه إسترليني سنوياً لضمان استمراره مع الفريق". وأشارت إلى أن هداف "البريمير ليغ" لديه عقد بالفعل يمتد حتى 2027، ولكن إدارة السيتي تحدثت بالفعل مع رافانيليا بيمنتا وكيلة أعمال اللاعب بشأن تمديد العقد لموسم إضافي. وأكدت أن التخوف الأساسي هو العروض المغرية التي تقدمها أندية الدوري السعودي والتي من الصعب منافستها، لذلك يسعى بطل الرابطة إلى زيادة الراتب الأسبوعي لهداف الفريق إلى 550 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً خلال السنوات الخمس المقبلة. وأوضحت: "هالاند فعلياً يحصل على أعلى راتب في الفريق إلى جانب البلجيكي كيفن دي بروين بقيمة تبلغ 375 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً". وقالت إن اللاعب البالغ من العمر 23 عاماً ليس لديه شرطاً جزائياً في عقده، بينما يعد من أبرز أهداف عملاق "الليغا" ريال مدريد. وشددت على أن العرض الضخم الذي قدمه الاتحاد السعودي للتعاقد مع النجم المصري محمد صلاح من ليفربول مقابل 170 مليون جنيه إسترليني يجعل فكرة التفاوض مع هالاند أمراً مطروحاً إذ قد تقدر قيمته بما يصل إلى 300 مليون جنيه إسترليني. واختتمت: "من المقرر أن تبدأ المفاوضات بشأن تمديد عقد اللاعب النرويجي حتى 2028 في غضون الأسابيع المقبلة، بينما أكدت مصادر مقربة من المهاجم الدولي أنه لا يوجد ما يشير إلى تفكيره في الموافقة مستقبلاً على إغراءات الدوري السعودي".

سيلينا غوميز

تشيد بتألق ليو ميسي

اعتاد ليونيل ميسي على ترك المتفرجين في حالة ذهول، لكن لحظة تألق من حارس الفريق الخصم في مواجهة ميسي هي التي أثارت إعجاب ودهشة سيلينا غوميز، التي كانت حاضرة بين الجمهور. وكانت غوميز من بين نجوم الصف الأول الحاضرين في المدرجات، عندما حضر ميسي الفائز بكأس العالم مع فريقه إنتر ميامي إلى ملعب BMO لمواجهة فريق L.A.F.C. وشاهدت غوميز لحظة رائعة من أحد لاعبي الخصم، ما جعلها مذهولة بشكل واضح بينما كانت تتابع المباراة من المدرجات.. حيث حرم هذا اللاعب ميسي من تسجيل هدف. وعلى الرغم من تسجيله 11 هدفاً بالفعل لصالح فريقه الجديد، إلا أن اللاعب البالغ من العمر 37 عاماً لم يسجل أي هدف للمرة الثانية على التوالي في الدوري الأمريكي الممتاز.. ويبدو أن فريق L.A.F.C. كان شاكراً لحارس المرمى جون مكارثي على إبقاء ميسي في مأزق، بعد تصديه الرائع الذي حرم النجم الأرجنتيني من إضافة هدف إلى رصيده. وفي منشور على منصة (X تويتر سابقاً)، بدت المفنية مذهولة ببساطة مما شاهدته. وكانت ليلة المباراة مليئة بالنجوم على أرض كاليفورنيا، حيث انضم إلى غوميز أيضاً نجوم أمثال ليوناردو دي كابريلو وأوين ويلسون، كما سافر الأمير هاري لمشاهدة المباراة. ومثل جميع اللاعبين الكبار، أكد الأسطورة الأرجنتيني أنه لا يزال له تأثير كبير على مجريات المباراة، حتى لو لم يسجل، حيث قدم تمريرتين حاسمتين ساهمتا في فوز فريقه، بحسب صحيفة ميرور البريطانية.

زوجة بيكهام وراء صفقة ميسي

تعتقد كارين برادي نائبة رئيس مجلس إدارة نادي وست هام الإنجليزي، أن فكتوريا زوجة النجم الإنجليزي السابق ديفيد بيكهام كانت وراء تدبير صفقة انتقال النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لنادي إنتر ميامي الأمريكي. وبذل بيكهام، نجم مانشستر يونايتد وريال مدريد السابق، جهداً كبيراً للوقوف بخدمات أسطورة برشلونة وبطل العالم، لكن برادي تمنت أن فكتوريا، تخطط، وبيكهام «يتسم». وأضافت: «بيكهام فوت بعض فرص التسجيل في الملعب لكنه لم يفت فرصة مطلقاً في مجال الأعمال ومنذ زمن بعيد وأنا أعتقد أن فكتوريا وراء نجاحه المتواصل خارج الملعب». وكان بيكهام كشف في الصيف عن تسله هو وشريكه في ملكية إنتر ميامي خورخي ماس لفتنق في برشلونة عام 2019 لقاء والد ميسي ووكيل أعماله خورخي وقال: «تسللنا للضندق والتقينا بوالد ميسي وبدأنا الحديث. برغب بلحاق ابنك بنادينا يوماً ما. نعرف أنه لن ينضم إلينا الآن لكننا مستقبلاً نتمنى رؤية ليو في ميامي». اسم ميسي ذكر في أول لقاء بيني وبين ماس قبل 10 سنوات وأعتقد أن كل مالك ناد يتمنى الفوز بأفضل اللاعبين لكن لا يحصل الجميع على ما يتمنونه».

أنتوني مهاجم مانشستر يونايتد متهم بالاعتداء على زوجته السابقة

أفادت تقارير صحفية أن جابرييلا كافالين، زوجة البرازيلي أنتوني مهاجم فريق مانشستر يونايتد، تستعد لتقديم شكوى ضده في المملكة المتحدة بسبب مزاعم عنف منزلي. وتعد تلك الشكوى هي الثانية التي تقدمها جابرييلا، حيث سبق وقدمت شكوى مماثلة ضد مهاجم الشياطين الحمر في جانشي الماضي ولكن في البرازيل. وحسب صحيفة ذا صن الإنجليزية، فإن الفريق القانوني لجابرييلا جهز أدلة من 70 صفحة تظهر سلوك أنتوني العنيف تجاهها سواء بالرسائل أو الضرب واحتجازها في غرفة. وقالت الصحيفة إن جابرييلا تعاني من اضطرابات بالنوم حتى الآن بسبب سلوك أنتوني الذي لا يزال رهن تحقيق في البرازيل. الفتاة صاحبة الـ 23 عاماً، والتي تعمل في مجال الموسيقى، تدعي أنها عانت من العدوان والتهديدات أثناء تواجدها مع لاعب أياكس السابق في مانشستر. ونقلت الصحيفة تصريحات لزوجته اللاعب السابقة حيث قالت: «لقد قام بكسر حقيبة السفر وأخذ حقيبتي اليدوية وحطم هاتفني ومنعني من الخروج من الساعة 10 مساءً حتى الثالثة والنصف فجراً، كنت أريد الخروج فقط، فقال لي إن ذلك غير ممكن إلا إذا مسحت كل شيء من الهاتف، اعتقد أن والدته اتصلت بالطبيب النفسي لتطلب منه المساعدة، لا أحد يستطيع السيطرة عليه». ورفض يونايتد التعليق على القضية، فيما وصف اللاعب بالكاذبة وأنه كان يعاني بصمت وأن براءته ستثبت بعد انتهاء التحقيق وأن تشويه صورته سيكون من الماضي.



العلاقة بين الخمول والإصابة بالأمراض

تعد قلة الحركة والنشاط الرياضي من أهم الأسباب المؤدية لأمراض عديدة وخصوصا القلبية وهو السبب الرئيسي أيضا للسمنة ومجموعة أخرى من الأمراض، تعاني جميع المجتمعات من هذه المشكلة نظرا لنشوء عوامل وأغلبها رفاهية تنفذ ما نود القيام به بضغط على المصنّاح كالأدوات الكهربائية مثلا العلاقة بين الخمول البدني ومجموعة من الأعراض والأمراض لا يدركها الكثير من الناس ولا يدركون أيضا مخاطرها، وهذا الكلام لا يحدد فئة معينة من العمر لأن المشاكل تبدأ من الصغر لكن نتائجها تظهر بعد ذلك. ومن بين العواقب، احتمال الإصابة بأمراض قلبية من خلال قلة في الحركة كبيرة جدا. بالإمكان من خلال تدريب معتدل والقيام بالحركة، تعديل وتخفيف النتائج السلبية مثل مرض السكري، الإجهاد، ارتفاع ضغط الدم، قلة الحركة وبالإضافة إلى زيادة في الوزن يمكن أن يسبب في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، في هذه الحالة فإن الأعضاء المستهدفة لا تستجيب إلى هرمون الانسولين. مستويات السكر في الدم لا تقوم بالانخفاض. بالإضافة إلى اضطرابات في حرق الدهون أو تعديله في الجسم، ارتفاع ضغط الدم وزيادة في الوزن جميعها تسمى بالتمثيل الغذائي. التمثيل الغذائي يزيد بشكل مرتفع خطر الإصابة بتصلب الشرايين، سكتة دماغية، نوبة قلبية و مشاكل في الدورة الدموية. غالبا أن أسباب التمثيل الغذائي هي قلة في الحركة. الأمراض الناتجة عن الإجهاد غالبا تتعلق بقلّة الحركة. الإجهاد لوحده ليس بالخطير على الصحة، لكن المهم أن يكون هناك مجال للجسم للتخلص من هرمونات الإجهاد. الرياضة والحركة تخفف مستويات هرمونات الإجهاد الأدرينالين والنورادرينالين في الدم، وتشجع على إنتاج الأندورفين كما تنتج من قلة الحركة وبالتالي تضعف العضلات والذي يؤدي إلى أضرار قد تلحق بالمفاصل، فالعضلات القوية والمتمرنّة تعمل على حماية المفاصل من الحمولة الزائدة مثلا، أيضا توازن واستقرار المفاصل يعتمد على قوة العضلات. ضعف العضلات المرتبطة بالخمول البدني يزيد الأضرار بالمفاصل بحيث يؤدي على المدى الطويل لهشاشة العظام. قلة النشاط البدني والرياضة، خاصة عند الأطفال يؤدي إلى ترقق العظام وبالتالي إلى زيادة احتمال كسره، قلة الحركة تخفف من القوة، السرعة، خفة الحركة والتنسيق. ومن خلال حركة غير متعددة وقوع إصابات للجسم. مختلفة

تقوية عضلات البطن

معظم الناس يسعون لتقوية عضلات البطن ويظهر لهم ما لديهم من الناحية الجمالية والصحية في نفس الوقت، لكن معظمنا يجدون هذا الأمر صعبا خاصة مع روتين الحياة الخاطئ، لأنه لا يمارس فقط، ولكن يمتد إلى نوع ونوعية الطعام الذي نتناوله، أصبحت معظم أنظمة الحماية تعتمد بشكل كبير على المشروبات بشكل رئيسي في محاولة لتجديد روتين الطهي وإنشاء وصفات جديدة، ولكن هذا يؤثر سلبا على صحة وشكل أجسامنا، في هذا المقابلة ستناقش بالتفصيل طريقة الحصول على معدة مسطحة وعضلات بارزة في أسرع وقت ممكن. إن عضلات البطن تعتبر جزءا من عضلات الوسط، وهي مهمة ليس فقط لإعطاء منظر جذاب وإنما لتوازن الجسم وقوته، حيث لا يخلو أي مجهود جسدي سواء كان مصدره التمارين أو الأنشطة اليومية من استخدام عضلات الوسط، والتي تتكون من عضلات المعدة، الظهر السفلي، وعضلات الخصرتين، وفي حال وجود ضعف في أي من هذه العضلات، فذلك سوف يؤدي إلى إصابات في الجسم وضغط كبير على العظام والمفاصل. شد عضلات البطن من الأمور التي يرغب فيها أغلب الشباب من الجنسين، وذلك لما تمنحه تلك المنطقة من قوة للجسم وزيادة في اعتدال المظهر، وبالطبع هناك العديد من العوامل التي تمنع ظهور عضلات بطن مشدودة عند أغلب الناس، ولكن بالقيل من الجهد وفي فترة قصيرة يمكن أن يتم تمرين تلك العضلات لتظهر بشكل أفضل وعلى مدى طويل. بالتأكيد، المشروبات هي عنصر مهم للغاية في نظامنا الغذائي، لأنها وقود الجسم والمكون الأساسي الذي يمدنا بالطاقة بالإضافة إلى السكريات، ولكن هناك الكربوهيدرات والسكريات الضارة والكربوهيدرات والسكريات الصحية، أما بالنسبة للكربوهيدرات فكل شيء أبيض سيء، على سبيل المثال، الأرز والمعكرونة والخبز الأبيض، كل هذه الأشياء تفعل الخير إذا تناولناها بشكل مفرط، لذا تجنبها قدر الإمكان وحاول استبدالها بالأرز والخبز البني، لأنها تزود جسمك بالطاقة يحتاج بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف وبالتالي فإن معدتك ستبقى ممتلئة لفترة أطول. وكذلك بالنسبة للسكريات، فإن السكريات المصنعة بجميع أنواعها ضارة جدا بالجسم وتحتوي على مستويات عالية جدا من السرعات الحرارية، لذلك قلل من استخدامها واستبدلها بأكل الفواكه الطبيعية أو السكر لخصائصه الحميات استهلاكك للبروتينات البروتينات هي المكون الرئيسي الذي يساعد في بناء العضلات، لذلك يجد معظم الرياضيين مستخلصات البروتين، ولكن معظم هذه المستخلصات هي مواد معالجة كيميائيا ولها آثار جانبية ضارة على المدى الطويل لذا استبدلها مع البروتينات الطبيعية مثل البيض واللحوم الحمراء، والحليب بجميع أنواعه. كلما تأخرت في تناول الطور، زاد جسمك من الأظعمة والدهون التي تتناولها، لأن الدماغ يتعامل مع هذا الشرط. تماما مثل المجاعة، فهي تحافظ على الطعام حتى يتم استخدامه في حالات نقص الطعام، لذلك ينخفض معدل حرق الجسم وبالتالي يزيد وزنك، لذا حاول قدر الإمكان تناول طعامك في الأوقات العادية وأبدأ يومك مبكرا وتناول أيضا خمس وجبات يوميا بدلا من ثلاث وجبات تتضمن وجبة خضار وفاكهة، لذا فإن تناولها طازجة يمنحك الشعور بالشبع لفترة أطول لأنها تنظف معدتك وتقلل من الانتفاخ وعسر الهضم بسبب احتوائها على نسبة عالية من الألياف. شرب الكثير من الماء يساعد على زيادة معدل الحرق، لذلك يساعد الجسم على فقدان الوزن بشكل أسرع وعدم اكتسابه مرة أخرى، لذلك فإنه يستغني عن جميع المشروبات ذات السرعات الحرارية العالية ويستبدلها بالماء قدر الإمكان. لأن جسم الإنسان البالغ يحتاج حوالي 2 إلى 3 لترات في اليوم ليتمكن من أداء وظائفه الحيوية بشكل صحيح، وهذا يزيد الكمية في الطقس الحار، عند ممارسة الرياضة البدنية أو عنف. التمارين الهوائية والمشي والسرعة والجري قد تكون مفيدة في حال أردت إنقاص وزنك بشكل عام، ولكن إذا كنت تريد التركيز على نقطة معينة في جسمك، فيجب عليك العثور على التمارين المناسبة التي تناسبها، بالنسبة لمنطقة البطن، فهي مقسمة إلى أكثر من جزء، كل منها له تمارين خاصة، هناك الجزء السفلي لمنطقة البطن، الجزء العلوي من البطن، العضلات الجانبية والوسطى، كل هذه الأجزاء تحتاج إلى طريقة خاصة وتمارين تساعد على شد عضلاتها، لذلك ابحث عن هذه

التمارين وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بها حتى تتمكن من ممارستها بشكل صحيح. خاصة إذا توقفت عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة، لا تبدأ في ممارسة الرياضة مباشرة لفترة طويلة كل في اليوم، حتى تدرب على تمارين التمدد والإحماء أولا لتحضير عضلاتك، وكذلك البدء بعدد صغير في البداية، يكفي 15 مرة في الأيام الأولى ثم ابدأ في زيادتها تدريجيا عندما تصبح عضلاتك أكثر مرونة في من أجل تجنب توتر العضلات. لا تتوقع أن ترى النتائج من المرة الأولى، بل يجب أن تمارسها بشكل يومي لمدة شهر على الأقل من أجل رؤية نتائج مرضية، ولا توقف التدريب بعد الحصول على ما تريد والابدل كل جهدك هباء، يجب عليك مواصلة التمرين ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع من أجل الحفاظ على هذا العضلات التي حصلت عليها بعد جهد طويل. مارس نوعا آخر من التمارين بجانب الرياضة البطنية حتى تمد عضلاتك بأكملها وليس عضلات البطن فقط بحيث يبدو جسمك مستقما، على سبيل المثال، تمارين ركوب العجل يوميا ما والركض يوما ما والملاكمة يوما آخر لجعل شكل جسمك جذابا وجذابا تماما وليس معدتك فقط. لا تتوقف أبدا عند مستوى معين، إذا اعتاد جسمك على روتين واحد دون تغييره فلن تحصل على أي نتائج جديدة، بمجرد أن تجد أنك معتادا على القيام بتمرين معين ويصبح أدائه سهلا، انتقل على الفور إلى المستوى التالي وابتعد عن تحد جديد حتى تحافظ على لياقتك دائما. بداية يجب الانتباه إلى نوعية العادات اليومية المتبعة، حيث إن عدم الانتظام في النوم وقلة الحركة وأنواع الغذاء المتناول تعتبر العامل الأول والأهم في عدم نجاح التمرينات وإعطاء التأثير المطلوب، فالأظعمة الغنية بالأملاح تساعد على تخزين المياه في الجسم، وبالتالي تزيد من الفترة المطلوبة لظهور عضلات المعدة بشكل مشدود، كذلك الأغذية التي تحتوي على دهون مشبعة مثل الوجبات المقلية أو السريعة بشكل عام، تكون شديدة الضرر على الجسم، وسبب رئيسي في زيادة نسبة الدهون في الجسم. لذا يجب الالتزام بالتقليل من الأظعمة المالحة، والسكريات، والدهون المشبعة، واستبدال ذلك بالفواكه، والخضروات، والدهون غير المشبعة، واللحوم الصافية الخالية من الشحم. هناك مرحلتان رئيسيتان متميزتان يجب القيام بهما من أجل إظهار عضلات البطن، وهما: حرق الدهون، وشد عضلات البطن بالتمارين. فبدون حرق الدهون، لن تظهر تفصيلات عضلات البطن مهما قويت، ولن تكون عضلة البطن ممتلئة ومشدودة في حال عدم تمارينها، حيث سيكون البطن مسطحا وأملس، فلهذا فالمرحلتان مهمتان ولا يمكن الاستغناء عن أي منهما. يفضل المزج بين تمارين حرق الدهون وتمارين عضلات المعدة في الجلسة التدريبية نفسها، وذلك لضمان الطاقة وعدم برود العضلات، إضافة إلى بديل الجسم مجهودا أعلى نظرا لكثرة التمارين، فهذا يساعد على حرق السعرات الحرارية بشكل أكبر. أما عن تمارين شد عضلات البطن فهناك عدة أنواع من التمارين يجب أن تمارس لمدة شهر على الأقل للحصول على أفضل نتيجة في وقت قياسي، ويجب العلم أن تمارين البطن وحدها ليست كافية، وقد تسبب أضرارا للعضلات، بسبب إرهاقها إذا تمت ممارستها يوميا، لذا يجب أن تكون التمارين عبارة عن نظام كامل لشد عضلات الجسم.

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

من أجل اشارككم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال،
النشر والإشهار وكالة ANEP،
المتواجدة بـ (1) نوح باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
021 7371 28 / 021 7376 78 / 021 7499 81
الهاتف:
021-73-95-59
البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

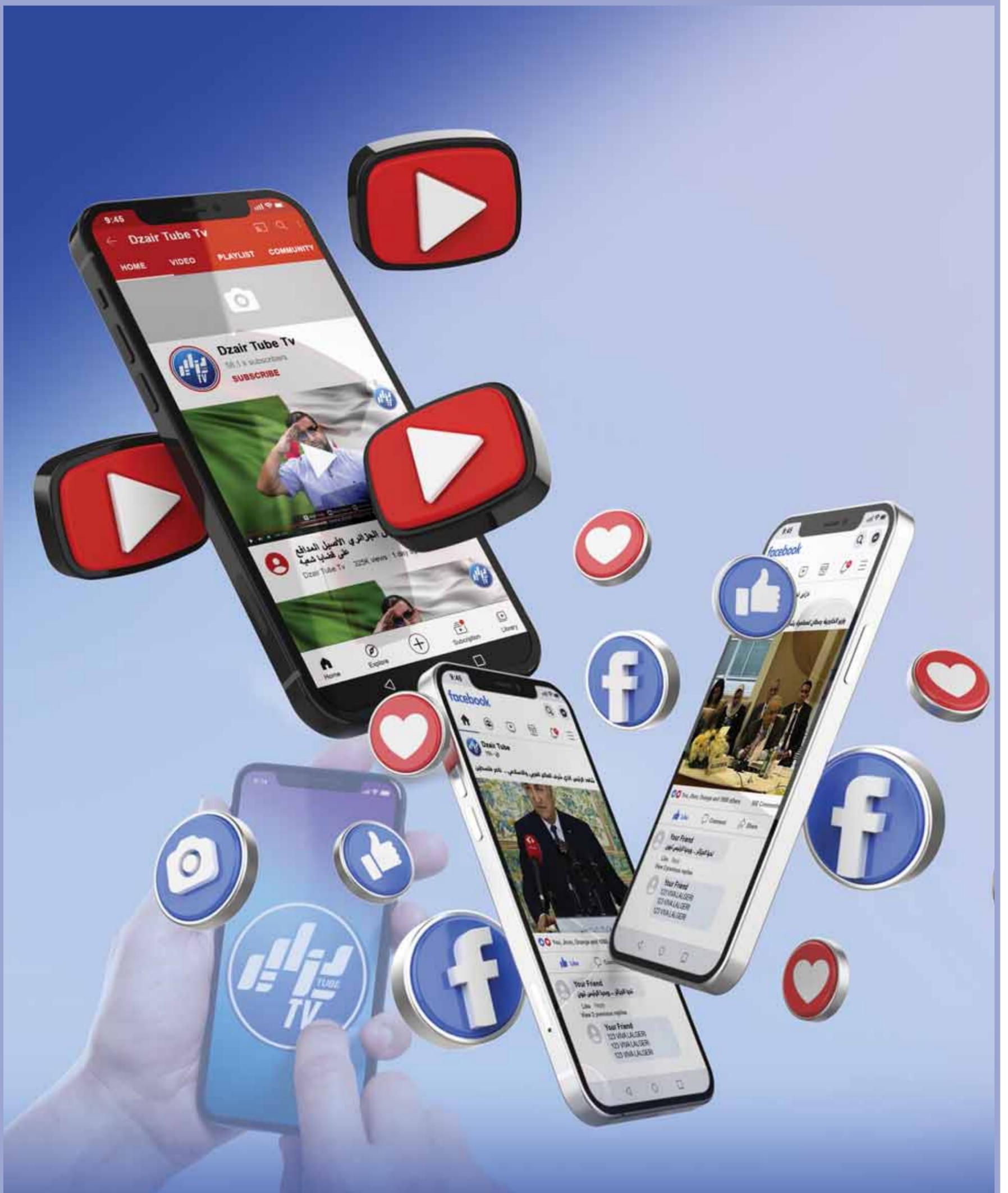
الطابع: SAMPRAL
TD DIFFUSION COMMUNICATION
021-73-95-59

رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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

يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

📍 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

