

في ختام دورة "الضياف" الودية بالجزائر



الجزائر - جنوب أفريقيا



(اليوم سا 22:00 بتيلسون مانديلا)

لقاء الأشقاء

جنوب أفريقيا تتفوق على الجزائر في تاريخ المواجهات

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 26 مارس 2024 الموافق 16 رمضان 1445 هـ العدد: 937 الثمن: 30 دج

"الخضر" يراهنون على فوز جديد وتأكيدهم جاهزييتهم لتصفيات المونديال

بيتكوفيتش يحضر لإجراء تغييرات عديدة على تشكيلة "الخضر"

"المحاربون" يجرون آخر حصة تدريبية مفتوحة في وجه الإعلام

رابع لاعب يخلط أوراق الطاقم الفني

بن سبيني يفادرتربص "الخضر" وقد يغيب لـ 6 أسابيع

كأكثر اللاعبين نجاحا في المراوغات في مباراة واحدة

سعيد في قائمة مميزة بالدوريات العربية



صالح المطلق لاعب النصر والمنتخب السعودي السابق

"محرز نموذج رائع للاعب الأجنبي في الدوري السعودي"

بيتكوفيتش يسعى لتجريب أكبر عدد من اللاعبين

تغييرات مرتقبة على التشكيلة وبن رحمة وعوار منتظران منذ البداية

يتجه الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، لإحداث عدة تغييرات على مستوى التشكيلة الأساسية التي ستواجه منتخب جنوب إفريقيا شهرة اليوم، ضمن دورة الجزائر الدولية الودية، مقارئة بلقاء بوليفيا الذي أقيم السبت الماضي، وذلك بالنظر لعدة معطيات ووضعية التشكيلة في ظل رغبة البوسني في تجريب أكبر عدد من اللاعبين وكذا الفيايات التي طرأت على الفريق. وسيكون المدرب فلاديمير بيتكوفيتش أمام فرصة جديدة للتعرف على أشباله في ثاني لقاء يقوده على رأس العارضة الفنية لـ"الخضر"، وذلك من خلال مواجهة جنوب إفريقيا الودية شهرة اليوم، إذ يرغب الطاقم الفني في تجريب أكبر عدد من اللاعبين، ومنح الفرصة للجميع من أجل اظهار إمكانياتهم، وتقويم عناصره من جميع النواحي وأخذ فكرة وافية على كل لاعب قبل المواعيد القادمة، لكن دون المقامرة بتغيير التشكيلة ككل، ودون شك فإن الخط الخلفي سيكون عرضة للتغييرات بعد الأداء الذي قدمه في مباراة بوليفيا وطريقة تلقيه للهدفين، حيث من المؤكد أن يزامن عيسى ماندي لاعبا جديدا في محور الدفاع بعد تأكد غياب رامي بن سبيني بسبب الإصابة، وينتظر أن يخلقه محمد الأمين توغاي، وبدرجة أقل زين الدين بلعيد، بينما من المرجح أن يحافظ الظهيرين ريان آيت نوري ويوسف عطال على مكانتهما، على أن يدخل كيفن غيتون وجوان حجاج مع مجريات اللقاء. خاصة وأن الشانتي الأخير لم ينل فرصته أمام بوليفيا. وفي وسط الميدان، شهدت التدريبات الأخيرة عودة نجم روما الإيطالي حسام عوار، الذي يرتقب أن يكون متاحا بعدما ضيع مباراة بوليفيا لوصوله للترخيص متأخرا بسبب المرض، وقد حضره بيتكوفيتش ليكون أساسيا في هذه المواجهة على حساب نبيل بن طالب فيما يرتقب أن يشارك أيضا حيماد عبدلي منذ البداية مكان رامز زروقي، فضلا على التغييرات خلال مجريات اللقاء بإشراك أحمد قندوسي وإيسين بن زية، فيما سيواصل بنسبة كبيرة ياسين براهيميه وفارس شايبسي أساسيان على وفيما يتعلق بالهجوم، فمن المرجح أن يشارك سعيد بن رحمة مكان الغائب أمين غوييري، وسيشكل خط الهجوم رفقة بغداد بونجاح أو منصف بكار أو محمد الأمين عمورة، ويبقى الباب مفتوحا أمام الثلاثي الشاب بدر الدين بوعتاني وأنيس الحاج موسى والبشير بلومي للعب في مركز الجناح الأيمن.



عبد المجيد

في آخر لقاء ودي ضمن دورة "الفيضا" بالجزائر الجزائر - جنوب إفريقيا (اليوم سا 22:00 بنيلسون مانديلا)

"الخضر" يراهنون على فوز جديد وتأكيدهم لتصفيات المونديال

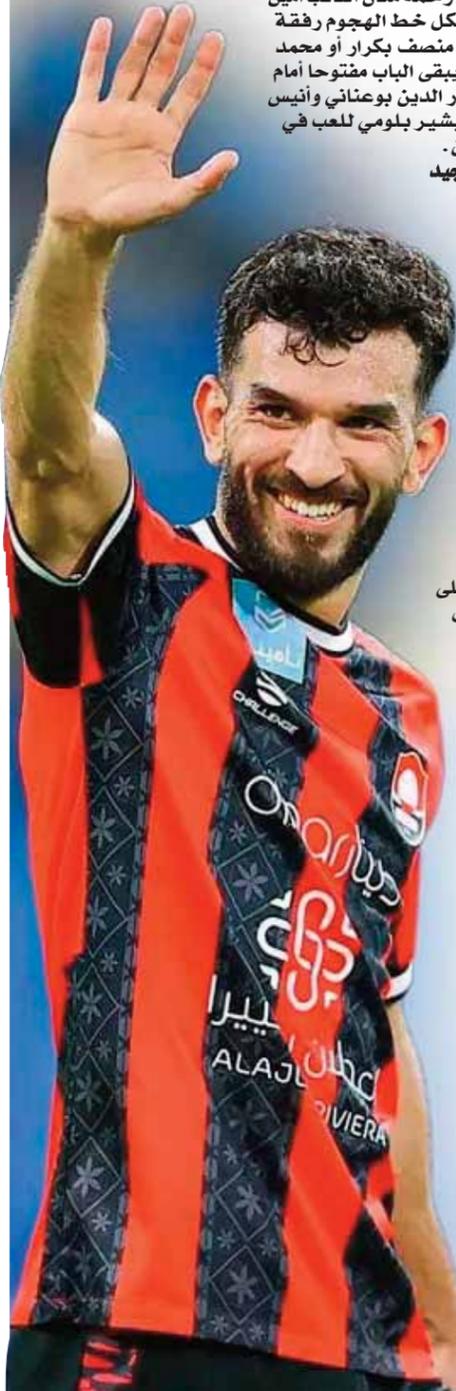
تشد أنظار الجماهير الجزائرية شهرة اليوم بداية من الساعة العاشرة إلى ملعب نيلسون مانديلا ببراق، الذي سيحتضن قمة مشيرة بين المنتخب الوطني الجزائري ونظيره الجنوب إفريقي، في مواجهة ودية هي الثانية والأخيرة لـ"الخضر" ضمن دورة "الفيضا" الدولية التي تحتضنها الجزائر. وبعد الانتصار الذي حققه المنتخب الوطني في مباراة الجمعة الماضية أمام بوليفيا بثلاثية مقابل هدفين، يراهن الطاقم الفني الجديد على التأكيد أمام منتخب "البافانا بافانا" وتحقيق فوز جديد من شأنه أن يرفع معنويات اللاعبين قبل الدخول في غمار المنافسة الرسمية شهر جوان القادم، بمواجهة غينيا وأوغندا ضمن التصفيات المؤهلة لثانويات كأس العالم 2026. وستكون مباراة اليوم محطة تحضيرية هامة بالنسبة للمدرب البوسني فلاديمير بيتكوفيتش، الذي نجح في تحقيق انطلاقا مثالية مع "محاربي الصحراء" بفضله في أول مباراة له على رأس العارضة الفنية لـ"الخضر"، ليوقف بذلك سلسلة النتائج السلبية التي سجلها رفقاء الحارس مانديرا مع الناخب الوطني السابق جمال بلماضي خلال كأس أمم إفريقيا الأخيرة بكونت ديفوار. وسيعمل المدرب السابق للمنتخب السويسري، خلال هذه المواجهة، على تصحيح الأخطاء وتدارك النقص التي وفق عليها أمام بوليفيا يوم الجمعة الماضية، وخاصة على مستوى الخط الخلفي الذي واصل ارتكاب الهفوات ما كلف المنتخب تلقي هدفين بطريقة ساذجة، وهو الأمر الذي كان قد أشار إليه بيتكوفيتش في ندوته الصحفية التي أعقبت اللقاء، حينما أكد أنه سيقيم بفتح ورشة عمل على مستوى الدفاع والجانب الذهني باعتبارهما النقطتين السلبية في المنتخب الجزائري. ومن الناحية الفنية، من المنتظر أن تشهد مباراة اليوم عدة تغييرات في تشكيلة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، الذي يراهن على منح الفرصة لجميع اللاعبين الذين استدعاهم في الترخيص التحضيري الحالي، وخاصة الجدد منهم من أجل معاينتهم والوقوف على إمكانياتهم قبل ضبط قائمته المعنية بالمشاركة في تصفيات المونديال شهر جوان المقبل، حيث من المنتظر أن يترج بيتكوفيتش بنجم بسعيد بن رحمة ضمن التشكيلة الأساسية أمام "البافانا بافانا" بعدما غاب في المواجهة الأولى بسبب عدم تعافيه من الإصابة التي كان قد تعرض لها مع ناديه ليون الفرنسي، وهو الأمر ذاته بالنسبة لحسام عوار الذي شفي من "الأنفلونزا" وأصبح جاهزا للمشاركة مع "الخضر". كما ستشهد هذه المواجهة غياب متوسط الميدان أمين غوييري الذي تلقى ترخيصا من الطاقم الفني للسفر إلى فرنسا لأسباب عائلية، في حين تم تسريح رامي بن سبيني مساء الأحد بسبب معاناته من إصابة تعرض لها في اللقاء الأخير أمام بوليفيا. ويجدير بالذكر أن الدورة الدولية الودية التي تندرج ضمن برنامج "série FIFA" التجريبي، تختتم فعالياتها اليوم، وسط إشادة كبيرة من قبل رئيس الاتحادية الدولية جيانتي إنفانتينو، وخبراء "الفيضا" الذين أبدوا إعجابهم الكبير بنجاح الدورة، التي شهدت مشاركة أربع منتخبات وهي كل من الجزائر، جنوب إفريقيا، بوليفيا وأندورا.

رابع لاعب يخلط أوراق الطاقم الفني بن سبيني يغادر ترخيص "الخضر" وقد يغيب لستة أسابيع

انضم الدولي الجزائري رامي بن سبيني، إلى قائمة المغادرين لترخيص المنتخب الوطني والغانبيين عن مواجهة منتخب جنوب إفريقيا، شهرة اليوم بملعب "نيلسون مانديلا" ببراق، في ختام دورة الجزائر الدولية الودية، وذلك بسبب معاناته من الإصابة التي تلقاها خلال مباراة بوليفيا الجمعة الماضية، واستدعت خروجه اضطراريا. وتلقى الطاقم الفني للمنتخب الوطني، ضربة موجعة جديدة، بعد تأكد غياب المدافع رامي بن سبيني عن مواجهة جنوب إفريقيا اليوم، حيث كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، شهرة أول أمس الأحد، عن نهاية ترخيص الظهير الأيسر بسبب الإصابة التي يعاني منها والتي ستحرمه من المشاركة في "بافانا بافانا"، بناء على نتائج الفحوص التي أجراها مؤخرا، ليقرر المدرب فلاديمير بيتكوفيتش منح اللاعب الضوء الأخضر لمغادرة ترخيص سيدي موسى. وكان بن سبيني قد تعرض لإصابة خلال مواجهة بوليفيا، واضطر لمغادرة الميدان في الدقيقة 19 تاركا مكانه لزميله محمد الأمين توغاي، ليخضع بعدها لفحوص معقمة والتي أثبتت معاناته من التواء وتمزق في أربطة الركبة اليسرى، وهي الإصابة التي قد تبعده عن المنافسة من 5 إلى ستة أسابيع بشكل مبدئي. ويعتبر رامي بن سبيني رابع لاعب يغادر تشكيلة "الخضر" في الترخيص التحضيري لدورة الجزائر الدولية الودية، بعد إسماعيل بن ناصر وهشام بوداوي اللذان يعانيان من إصابة، بينما لحق بهما أمين غوييري لأسباب عائلية، حيث وجد المدرب البوسني نفسه مجبرا على التعامل مع ملف الفيايات الطائرة وتقريبا حدث معه نفس سيناريو بن سبيني في مباراة بوليفيا بعد تأكد غياب بن ناصر وبوداوي، وسيكون مطالب بإيجاد الحلول وتمويض نجم بوروسيا دورتموند.



عبد المجيد



خلال مباراة واحدة بالدوريات الخليجية

سعيد أفضل اللاعبين العرب نجاحا في المواجهات

حل اللاعب الجزائري أمير سعيد نجم الرائد السعودي، على رأس قائمة أفضل المواجهين في الدوريات العربية خلال الموسم الكروي الحالي. وجاء سعيد في صدارة أكثر اللاعبين العرب نجاحا في المواجهات خلال مباراة واحدة، حسب موقع "سوقا سكور" المختص في الأرقام والإحصائيات، الذي اختار 5 بطولات عربية، في هذه الإحصائية ويتعلق الأمر بالدوري السعودي والدوري الإماراتي والقطري والمصري والمغربي. واحتل لاعب شباب بلوزداد السابق، الصدارة بمناسبة مباراة ناديه الرائد أمام الحزم بواقع 10 مراوغات ناجحة من أصل 14 مراوغة، فيما جاء المغربي شعيب فيضي، في الوصافة بـ"م" 21 (12) حققها خلال ناديه مولودية وجدة أمام المغربي القاضي.

سعيد يجاور رونالدو في قائمة مميزة بدوري "روشن"

وفي سياق منفصل، حل النجم الجزائري ضمن قائمة مميزة في الدوري السعودي، وبحسب موقع "سوقا سكور"، فإن هناك 7 لاعبين فقط نجحوا في الحصول على الدرجة النهائية في تقييم المباريات خلال 24 جولة من المسابقة، وحصل رونالدو على تقييم 10 خلال فوز النصر على الفتح بنتيجة 5-0، عندما سجل هاتريك وقدم تمريرة حاسمة بالجولة الثالثة من المسابقة. وفي الجولة السادسة فاز الهلال على الرياض 6-1، وهي المباراة التي شهدت تسجيل سالم الدوسري "هاتريك"، ليتحصل على أعلى تقييم، وكان أمير سعيد نجم الرائد، ثالث اللاعبين الذين حصلوا على التقييم الأعلى رغم خسارة فريقه أمام الحزم 3-4 بالجولة العاشرة، حيث سجل ثنائية وقدم تمريرة حاسمة، وحصل أيضا على نفس التقييم الفرنسي، كريم بن زيمة، البرازيلي مالكوم، كيفين تكودو لاعب ضحك إلى جانب الإسباني غابرييل فيغا.

عبد المجيد



جنوب أفريقيا تتفوق على "الخضر" في تاريخ المواجهات

يستعد المنتخب الوطني لخوض مواجهة مثيرة أمام جنوب أفريقيا، سهرة اليوم الثلاثاء، على ملعب نيلسون مانديلا ضمن الدورة الدولية الودية (فيينا سيريس). ويدخل المنتخبان هذه المباراة بحماس وعزيمة لتسجيل حالة الفوز، حيث، يسعى الأفضانك للتأكيد على صحوته الأخيرة بعد خيبة كأس أفريقيا التي جرت بكوت ديفوار بالإضافة إلى تحسين مركزه في تصنيف الفيفا، في المقابل، يبحث منتخب جنوب أفريقيا عن انتصار يرفع من معنويات لاعبيه قبل استئناف مباريات تصفيات المونديال شهر جوان المقبل. وتعد هذه المواجهة محطة تحضيرية جيدة لكلا المنتخبين لتصفيات كأس العالم 2026، حيث، يسعى كل منهما إلى تأكيد جاهزيته قبل الاستحقاقات المهمة القادمة. وستكون مواجهة اليوم بين الجزائر وجنوب أفريقيا هي السادسة في تاريخهما، فقد سبق للمنتخبين أن التقيا سابقا في خمس مرات في مختلف البطولات، حقق الخضر فوزا واحدا بينما فازت جنوب أفريقيا في مباراتين وتعادلا في مباراتين وجاءت النتائج كالتالي:

27 جانفي 1996: نهائيات كأس أمم أفريقيا - جنوب إفريقيا
جنوب أفريقيا - الجزائر: 2-1
الألعاب الأفريقية: 9 سبتمبر 1999
جنوب أفريقيا 2 الجزائر 0
31 جانفي 2000: نهائيات كأس أمم أفريقيا - غانا ونيجيريا
الجزائر - جنوب أفريقيا: 1-1
13 جانفي 2013: بجوهانسبورغ - مباراة ودية
جنوب أفريقيا - الجزائر: 0-0
2015/جانفي 19: كأس أفريقيا
جنوب أفريقيا 1 الجزائر 3.

"الخضر" يجرون آخر حصة تدريبية مفتوحة في وجه الإعلام قبل مواجهة "جنوب أفريقيا"

أجرى المنتخب الوطني لكرة القدم، أمس الاثنين، آخر حصة تدريبية بالمركز التقني بسيدى موسى قبل المباراة الودية التي ستجعله، اليوم، أمام منتخب جنوب أفريقيا في الدورة الدولية المقامة بالجزائر. الحصة التدريبية، كانت فرصة للناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، لوضع آخر اللمسات قبل ملاقة منتخب "البافانا بافانا" لتحقيق الفوز الذي يبقى مهما من الناحية المعنوية. وحرص بيتكوفيتش في الحصتين التدريبيتين الأخيرتين، على تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال مباراة بوليفيا، وقدم النصائح اللازمة، وحث على عدم تكرارها أمام جنوب إفريقيا، خاصة فيما يتعلق بالأخطاء القاتلة للمدافعين، بالإضافة إلى عجزهم الكبير أمام الكرات الثابتة. الحصة التدريبية نفسها، جرت بأبواب مفتوحة أمام وسائل الإعلام لمدة 15 دقيقة، أين تمكن الصحفيون من أخذ صور ومحاوره اللاعبين بخصوص المباراة الودية ضد جنوب أفريقيا. وفي إطار التحضير لمباراة جنوب أفريقيا بمرج الطاقم الفني لـ"الخضر"، أمس الاثنين، حصة فيديو لمعاينة بعض لقاءات المنافس الجنوب أفريقي ووقف عند نقاط قوته وضعفه. وكان تريبص "محاربي الصحراء" عرف تسريح كل من إسماعيل بن ناصر وهشام بوداوي بداعي الإصابة، قبل أن يتم تصريح أول أمس المدافع، رامي بن سعيدي، بسبب معاناته من الإصابة التي تعرض لها خلال ودية بوليفيا بالإضافة إلى أمين غويري الذي عاد معسكر الخضر عقب المباراة الودية الأولى لأسباب عائلية. يرتقب، أن يجري المدرب السويسري فلاديمير بيتكوفيتش، تغييرات على مستوى تشكيل الجزائر ضد جنوب أفريقيا، وذلك مقارنة بالمباراة الماضية ضد بوليفيا، حيث يرغب المدرب الجديد لمحاربي الصحراء "في تجريب أكبر عدد من اللاعبين، ومنح الفرصة للجميع من أجل إظهار إمكانياتهم، للقيام بعملية تقييم دقيقة لمستوى كل لاعب، قبل اتخاذ القرارات المناسبة تمهيدا للاستحقاقات القادمة.

وسيم

رغم اعترافه بأنها تضم العديد من المواهب.. قندوز:

"مشاكل كرة القدم الجزائرية أعمرق مما نتصور"

أكد محمود قندوز قائد منتخب الجزائر السابق، أن المشاكل التي تتخبط في الكرة الجزائرية لا تنحصر في خانة الفريق الوطني أو قضية مدرب مشير إلى أن كرتنا رهينة ممارسات بعض ممن وصفهم بالبلطجية وقال قندوز في تصريحات أدلى بها لموقع "وين وين" "المشكلة في كرة القدم الجزائرية أعمق من مشكلة تراجع المنتخب الأول، وقبل الحديث عن رحيل المدرب بلماضي ومجيء المدرب بيتكوفيتش، يجب أن نتحدث عن الواقع المرير لكرة الجزائرية". وأضاف: "كرة القدم الجزائرية تسير من دون استراتيجيات، وجميع الناشطين فيها يعيشون ضمن هذه المهزلة، من المدربين مروراً باللاعبين، وصولاً إلى فئة من مشجعي الفرق، وهناك مقولة تنطبق على الواقع الكروي الجزائري، وهي: "أحزان كرة القدم والرياضة في بلادنا، هي أفراح بالنسبة للبلطجية". وأكد قندوز أن مشكلة التلاعب بالمباريات أثرت أيضا بشكل كبير على مصداقية كرة القدم الجزائرية، كما لعبت دورا كبيرا في تراجع المستوى الفني للبطولة المحلية بسبب وجود بعض الدخلاء في وعدم نزاهة بعض المدربين الذين يرتبون المباريات وقال في هذا الإطار: "هل سبق لكم وأن رأيتم في كرة القدم العالمية وفي تاريخ كرة القدم مديرا متخصصا في الإشراف على الفرق المهتدة بالسقوط؟ الأندية المهتدة بالثزل، تذهب للاتصال بذلك المدرب حتى ينقذها من الهبوط". قبل أن يضيف: "ماذا يعني هذا؟ يعني أن هذا المدرب يتلاعب بنتائج المباريات، والجميع يعلم حقيقة هذا الواقع المرير" وتابع: "نرى في الجزائر الآن أن لقب الأستورة أصبح يطلق على الأشخاص الذين يتلاعبون بنتائج المباريات، وليس على الأشخاص الذين قدموا الكثير لكرة القدم الجزائرية، ومن يتلاعبون بنتائج المباريات يظهرون كل أسبوع في التلفزيون، والناس تصفق لهم، وهذا رأيي وعبر قندوز عن أسفه لحال كرتنا الوطنية التي ظلمت الكثير من المواهب الشابة حسب نتيجة ممارسات بعض الأشخاص الذين ليس لهم علاقة باللعبه ممن وصفهم بالبلطجية. وأردف قائلا: "كرة القدم الجزائرية فيها مواهب، ولكنهم للأسف بين حفرة بطولة البلطجية ووداي اللاعبين الجزائريين القادمين من أوروبا، وهو الواقع الصعب الذي يمنعهم من تفجير مواهبهم". وأضاف: "اللاعبون في الدوري الجزائري ضحايا للأسف، لأنهم يعملون في مستوى متدن مع أشخاص بلطجية ويتلاعبون بنتائج المباريات" وأخيرا، دعا قندوز إلى الخروج من هذا المستنقع من خلال القيام بإصلاح شامل من الداخل، وإلى مشروع رياضي حقيقي سيرفع حتما من مستوى البطولة المحلية و الفريق الوطني على حد تعبيره.

وسيم

لاعبو "الخضر" يبدون إعجابهم بجامع الجزائر ويعتبرونه فخرا للبلاد

عبر عدد من لاعبي المنتخب الوطني، عن مدى إعجابهم الكبير، بجامع الجزائر، عقب الزيارة التي قادتهم إليه أول أمس الأحد، معتبرين أن الصرح الإسلامي هو فخر للجزائر. وأدلى براهيمي بتصريحات تصفحها لصفحة جامع الجزائر خلال زيارته للمسجد قائلا: "الحمد لله حظينا بفرصة زيارة هذا الجامع الكبير الذي يعتبر معلما، ومركباً، وأضاف: "فخر لنا كجزائريين أن نحظى بمسجد مثل جامع الجزائر، خاصة وأنه يسمح للناس بتعلم القرآن، وزيارة عدة مواقع" وتابع ياسين براهيمي: "جامع الجزائر سيكون جد مفيد وعملي، لبلدنا، ومجتمعنا، وفخر بالنسبة لنا التواجد فيه" بن طالب هو الآخر علق على الزيارة إلى جامع الجزائر قائلا: "حظينا بفرصة زيارة جامع الجزائر الأعظم والذي كان قيد الانجاز لعدة سنوات"، وأضاف: "بعد انتهاء الأشغال بهذا الجامع حظينا بفرصة أداء صلاة العصر به، وكانت الأمور رائعة". من جهته، أعرب بغداد بونجاح، عن سعادته الشديدة بعد زيارته رفقة تعداد الخضر جامع الجزائر الأعظم، وافتخاره به، وصرح بونجاح على هامش الزيارة قائلا: "سعدت بتواجدي في أكبر مسجد في الجزائر، وأفريقيا"، قبل أن يضيف: "شرف لنا التواجد هنا، وشرف بالنسبة للجزائر امتلاك مسجد يمثل هذه الضخامة، والجمال". وتابع: "نتمنى المزيد من المشاريع الجميلة للوطن على شاكله هذا المسجد"

وسيم

صالح المطلق لاعب النصر والمنتخب السعودي السابق: "معزز نموذج رائع للاعب الأجنبي في الدوري السعودي"

أشاد صالح المطلق لاعب النصر والمنتخب السعودي السابق، بإمكانات الدولي الجزائري رياض محرز، والمهارات الفنية العالية التي يمتلكها مؤكدا أن محرز يعد نموذجا رائعا في دوري روشن السعودي. وأوضح صالح المطلق في تصريحات صحفية لبرنامج "في المرمى" قائلا: رياض محرز نموذج رائع للاعب الأجنبي في الدوري السعودي ومن أفضل اللاعبين في المراوغة ويميز أيضا بقرائه الجيدة للملمب وأضاف: "في الحقيقة اعتقد أيضا أن محرز مرعب، من الأفضل أن لا تتركه يستلم الكرة، إذا استلم الكرة بنسبة 90 في المئة سينجح بمراوكتك في أي مكان أو مساحة، تمكن جدا نتيجة فصيل أن يستلم الكرة عنده مسج أو خارطة طريق وبالتالي يدرس كل الحالات". وتابع: "هو لاعب متمكن، عندما يستلم الكرة فهو حتما سيفعل شيئا إما يصنع هدفا أو يقوم بالتسديد صوب المرمى". وعلى الرغم من ذلك، فإن رياض محرز يتعرض مؤخرا للانتقادات من طرف بعض مشجعي "الراقي"، وكذا من بعض النقاد الرياضيين السعوديين، غير الراضين عن تراجع مستواه في الفترة الأخيرة.

وسيم

"الفاف" تطلق مناقصة وطنية ودولية لاقتناء أجهزة الـ"VAR"

أعلن الاتحاد الجزائري لكرة القدم "فاف"، أمس الاثنين، عن إطلاق مناقصة وطنية ودولية من أجل اقتناء 4 أجهزة تقنية "الفار" مجهزة بكامل أنظمة الاتصال، ومحطة تدريب ثابتة، وحسب بيان الفاف، وضعت هذه الأخيرة جملة من الشروط لاقتناء أجهزة "الفار" أبرزها: أن يكون الجهاز يضمن كاميرات عالية الجودة وشاشات عرض، وخوادم تخزين البيانات، وبرمجة معالجة الفيديو، وأنظمة تسجيل وتشغيل فوري، بالإضافة إلى معدات أخرى ضرورية لتنفيذ نظام "الفار" بشكل فعال خلال مباريات كرة القدم. كما شددت الاتحادية في بيان نشرته عبر موقعها الإلكتروني، على أن تكون العريبات واسعة بما يكفي لاستيعاب ما لا يقل عن 5 محطات عمل مريحة لمشغلي VAR، وأن تكون المركبات أيضا مجهزة بتكييف الهواء، وتتوفر على الطاقة الكهربائية بشكل آمن، وأنظمة اتصال داخلية وخارجية، ويجب أن تتماشى مع معايير السلامة على الطرق. إلى جانب ذلك، أفادت الفاف بخصوص "أنظمة الاتصال مع الحكام"، بأنه يجب أن يتم دمج نظام اتصال فعال في كل عربة للسماح بالتواصل الفوري بين مشغلي VAR والحكام على الميدان. كما يجب تكون أنظمة الاتصال موشوقة وأمنة وتسمح بنقل واضح وفوري للمعلومات الحاسمة خلال المباريات، إلى جانب أن تكون جميع المعدات والأنظمة المقترحة صادقة مسبقا. من قبل الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (CAF) والاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) لضمان توافقها مع المعايير واللوائح السارية.

وسيم



الرجولة الـ 21 للرابطة المحترفة الأولى

"العميد" يعود بالزاد كاملا من بشارة وبن عكنون يتشبت بالبقاء

يوصل نادي مولودية الجزائر طريقه بثبات نحو تحقيق لقب البطولة الوطنية، بعد عودته بفوز ثمين، أمس الاثنين، من تنقل صعب إلى بشارة لمواجهة شبيبة الساورة في إطار الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى. وجاء هدف الفوز الوحيد عن طريق النجم يوسف بلاليل، الذي عاد بعد استنفاذه عقوبة الإيقاف لمدة ثلاث مباريات، حيث استغل خروج حارس المنافس من منطقة الجزاء في الدقيقة 29، مسددا الكرة عالية حيث تجاوزت خط المرمى بعد اصطدامها بالعارضة الأفضلية. وحافظ أشبال المدرب باتريس بوميل على تفوقهم في بقية أطوار المقابلة رغم ضغط أصحاب الأرض الذين يقدمون موسما متواضعا عكس السنوات السابقة. وبعد هذا الفوز الثالث توالي مولودية الجزائر في البطولة، كما كسر بلاليل صياحه عن التهديد بعد مدة طويلة وعاد للالتحاق بصدارة الهادفين برصيد 11 هدفا رفقة لاعب شبيبة قسنطينة إبراهيم ديب. ورفع أبناء باب الوادي رصيدهم إلى النقطة الـ 49 مبتدعين في الصدارة بفارق 12 نقطة عن أقرب الملاحقين، شباب قسنطينة، في المقابل تقبع شبيبة الساورة في المركز الـ 11 برصيد 27 نقطة، بفارق 8 نقاط عن مراكز الهبوط. في مقابلة أخرى، انتهى الدربي العاصمي بين نادي بارادو ونجم بن عكنون على نتيجة سلبية لا تخدم النادييين. ويبقى نادي بارادو في المركز السادس برصيد 32 نقطة، فيما يتواجد الصاعد الجديد في المركز الـ 14 برصيد 20 نقطة.

سفيان ع.

الرابطة المحترفة تحدد برنامج الجولة الـ 22 من البطولة

حددت الرابطة المحترفة لكرة القدم، برنامج مباريات الجولة الـ 22 من البطولة المحترفة، بكشفها موعد وتوقيت كل مباراة. وأعلنت الرابطة المحترفة، عبر موقعها الرسمي، بأن مباريات هذه الجولة ستجرى خلال أيام 4، 5، 6 و 6 أبريل المقبل. كما تقرر خوض مباريات هذه الجولة بعد الإفطار، انطلاقا من العاشرة ليلا، باستثناء مبارتي مولودية البيض، ضد نجم مرقرة، ونجم بن عكنون ضد اتحاد خنشلة، المقررتين على الساعة (15:45). واستثنت الرابطة المحترفة مباراة واحدة من هذه البرمجة، وهي مباراة مولودية وهران ضد اتحاد العاصمة، التي سيتم تحديد موعدا في وقت لاحق.

سفيان ع.

الأنصار متخوفون من تضييع المشاركة القارية

وفاق سطيف يتعادل أمام الشلف ويعود إلى نقطة الصفر

وقع نادي وفاق سطيف في فخ التعادل السلبي أمام ضيفه أولمبي الشلف، سهرة أول أمس، ضمن فعاليات الجولة الـ 21 للرابطة المحترفة الأولى، ليعود بذلك الفريق إلى نقطة الصفر مجددا ويرهن حظوظه في الظفر بإحدى المراكز المؤدية لمشاركة قارية الموسم المقبل. وضع النادي السطايفي نقطتين ثمينتين على ملعبه وأمام جماهيره، في ثاني تعثر على التوالي بعد الإقصاء المخيب من الدور ضمن النهائي لكأس الجمهورية على يد شباب قسنطينة الأسبوع الماضي، الأمر الذي أثار حفيظة الأنصار الذين تنقلوا إلى ملعب 8 ماي لدعم اللاعبين فيما تبقى من الموسم الحالي من البطولة على أمل الارتقاء أكثر في سلم الترتيب والبقاء ضمن كوكبة المقدمة. من جانبه، أبدى مدرب نادي وفاق سطيف، عمار السويح حسرته الكبيرة، بعد تعادل الفريق أمام أولمبي الشلف، مؤكدا أن الفريق وجد صعوبة كبيرة اختراق دفاع المنافس، مضيفا في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: "كنا نعلم يريد التدارك، ونحن "للأسف، لم نجد وحققنا بعض الفرص حاولنا إيجاد الحلول كما أبرز وتعمد

بعد العودة بفوز ثمين من تيزي وزو

شباب بلوزداد يرفض الاستسلام في سباق اللقب

عاد نادي شباب بلوزداد بفوز ثمين، من سفيرته إلى تيزي وزو لمواجهة الشبيبة المحلية، ضمن فعاليات الجولة الـ 21 للرابطة المحترفة الأولى، وتمكن "أبناء لعقيبة" من الإطاحة بمستضيفهم بهدف دون رد، من تسجيل أكرم بوراس قبل دقيقتين فقط على نهاية الوقت الأصلي للمباراة، مانحا الشباب بصيص الأمل للبقاء ضمن دائرة المنافسة على اللقب، خاصة وأنه لا يزال في جعبته مباراتين متأخرتين وبإمكانه تقليص الفرق أكثر عن الرائد مولودية الجزائر في حال ما إذا تمكن من تحقيق الفوز بهما. ومن جانبه، ثمن المدرب المساعد لفريق شباب بلوزداد، صابر بن سماعيل، الفوز المحقق سهرة الأحد، أمام المضيف شبيبة القبائل. وأوضح بن سماعيل، بأن فريقه كان مجبرا على إظهار رد فعل إيجابي. بعد النتيجة المخيبتين قبل سفريته تيزي وزو، وذلك من أجل البقاء في سباق البطولة وتحسين مرتبة النادي. وفي السياق ذاته، أبرز مساعد باكيوتا، بأن اللقاء لم يكن سهلا ولاعبون عرفوا كيف يصبرون ويسيرونها جيدا، لاسيما مع ضغط لاعبي الشبيبة الذين كانوا بحاجة إلى نقاط المباراة أيضا. كما أكد بن سماعيل، بأن لاعبي الشباب انتظروا إلى غاية اللحظة المناسبة لخطف النقاط الثلاث، مضيفا: "انتظرنا حتى الفرصة سانحة وأتحت لنا ضربة جزاء وسجلناها". مبرزا في الأخير، بأن نقاط قمة أمام الكناري، سيكون وقعها من ذهب في باقي المشوار. وختم: "هذا الشيء سيجعلنا نكسب ثقة من أجل العودة إلى سكة الانتصارات.. وسنلعب البطولة إلى النفس الأخير". ورفع شباب بلوزداد رصيده لـ 35 نقطة في المركز الثالثة رفقة اتحاد العاصمة، بفارق نقطتين عن صاحب الوصافة شباب قسنطينة.

سفيان ع.

فيما جدد ثقته في المدرب آيت جودي..

عاشور شلول: "تعرضت للخيانة وهناك قرارات حاسمة في الساعات المقبلة"

أطلق رئيس مجلس إدارة شبيبة القبائل، عاشور شلول تصريحات نارية عقب الهزيمة التي تعرض لها الفريق سهرة أول أمس، أمام ضيفه شباب بلوزداد في قمة الجولة الـ 21 للرابطة المحترفة الأولى، مؤكدا أنه تعرض للخيانة من بعض الأشخاص وأنه سيقوم بتغييرات جذرية على مستوى الفريق تحسبا للموسم المقبل. وعقد شلول ندوة صحفية عقب الخسارة القاسية أمام شباب بلوزداد بهدف دون رد، على ملعب أول نوفمبر تيزي وزو، أكد خلالها أنه يجدد الثقة في المدرب عز الدين آيت جودي، رغم تضييع جميع الأهداف المسطرة لهذا الموسم، بعد الإقصاء من منافسة كأس الجمهورية والابتعاد عن المراكز المؤهلة لمشاركة قارية الموسم المقبل. وأكد الرجل الأول في بيت "الكناري" أنه تعرض للخيانة من بعض الأشخاص المقربين منه، قائلا: "تعرضت للخيانة من طرف أشخاص كنت أظنهم أهل ثقة"، مضيفا بأنه غير مسؤول عن الاستقدمات التي قام بها الفريق، حيث أثبتت العناصر المستخدمة محدوديتها ولم تقدم الإضافة المرجوة لشبيبة القبائل التي تراجعت نتائجها بشكل رهيب في الفترة الماضية، وواصل: "لست المسؤول عن الاستقدمات، وضعت لاعبين قدامي لهذه المهمة نظرا لمشوارهم الكبير وخبرتهم، وأنا كنت وراء استقدامهم فقط وهم أحسن اللاعبين (الحارس بن رايح وماتوتي)". كما أشار إلى أن هناك بعض الأطراف خدمت مصالحها الشخصية على حساب الفريق. وأبرز عاشور شلول في تصريحاته، أن من حق الأنصار المطالبة بلاعبين كبار لأن الشبيبة فريق كبير، مشيرا في ختام تصريحاته أنه يتحمل مسؤولية النتائج المخيبة للفريق هذا الموسم وأنه سيجري تغييرات جذرية على الفريق "أتحمل مسؤولياتي الكاملة وهناك قرارات حاسمة ستتخذ خلال الساعات المقبلة". وبعد هذه الهزيمة تراجعت شبيبة القبائل إلى المركز العاشر برصيد 27 نقطة بفارق 35 نقطة عن "البوديوم"، وذلك قبل 9 جولات على نهاية الموسم الجاري.

سفيان ع.

الفريق حقق رابع فوز له على التوالي

اتحاد العاصمة يلتحق بـ "البوديوم"

واصل نادي اتحاد العاصمة سلسلة نتائجه الإيجابية التي حققها في الفترة الماضية وأضاف اتحاد بسكرة إلى قائمة ضحاياه بعد فوزه عليه بهدف دون رد، سهرة أول أمس، ضمن فعاليات الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى. وحقق أشبال المدرب غاريدو، انتصارا ثمينًا جدا، أمام بسكرة بهدف وحيد من تسجيل البديل بلقاسمي في الدقيقة الـ 84 من عمر اللقاء مانحا بذلك أبناء "سوسطارة" 3 نقاط من ذهب رفعت رصيد الفريق إلى 35 نقطة في المركز الثالث في جدول الترتيب العام رفقة شباب بلوزداد، ليعزز بذلك الاتحاد أماله في إنهاء الموسم ضمن إحدى المراكز المؤهلة لمشاركة قارية الموسم المقبل. وبعد الفوز أمام "أبناء الزيبان"، هو الثاني على التوالي في البطولة الوطنية والرابع في جميع المسابقات بالنسبة لزملاء القائد رضواني الذين أكدوا جاهزيتهم للمنافسة الإفريقية، بخصوص لقاء ذهاب الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية أمام ريفرز يوناييتد النيجيري، يوم الأحد المقبل. وشهدت مواجهة أول أمس أنباء سارة لجماهير اتحاد العاصمة بعودة اللاعب إبراهيم بن زازة إلى أجواء المنافسة الرسمية بعد غياب طويل استمر لمدة شهرين بسبب معاناته من إصابة على مستوى الركبة، ودخل بن زازة احتياطيا بداية من الدقيقة 73 بدلا لزميله دهيري، حيث شارك بصفة عادية وهو ما يؤكد تعاونه بشكل تام من الإصابة، ويبعد المخاوف التي كانت تحوم حول خضوعه لعملية جراحية.

سفيان ع.





الحزن يخيم على الأسرة الكروية الجزائرية

"الفاف" تقدم تعزي في وفاة لاعب نجم وادي الماء

قدمت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، تعازيها لأسرة اللاعب وسيم جزار ونادي نجم وادي الماء، الناشط برابطة باتنة، إثر وفاة لاعبه لفنة أقل من 17 عاما، بعد دخوله في غيبوبة لمدة أسبوع، بسبب الإصابة الخطيرة التي تعرض لها، خلال مشاركته في مباراة فريقه مع أمل مراونة. ونشرت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بيانا عبر حسابها الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" جاء فيه: "يبالغ الحزن والأسى لتلقى السيد وليد صادي رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم نبأ وفاة لاعب فريق نجم وادي الماء لفنة تحت 17 سنة الشاب وسيم جزار". وأضاف: "إثر هذا المصاب الجلل يتقدم رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم باسمه وباسم أعضاء المكتب القيادي وأسرة كرة القدم الجزائرية، بخالص التعازي وعبارات المواساة والدعاء لعائلة الفقيد ومحبيه ونسأل الله العلي العظيم أن يرزقهم بواسع رحمته وأن يلهم أهله وذويه جميل الصبر والسلوان". وخيم الحزن أرجاء الساحة الرياضية بعد وفاة اللاعب وسيم جزار، وتعرض ابن مدينة باتنة لإصابة خطيرة على مستوى الرأس، بعد احتكاكه مع أحد مدافعي أمل مراونة، ليتهم تحويله إلى العناية المركزة بمستشفى باتنة، ومكث هناك لمدة 10 أيام، لكن



الأطباء لم يتمكنوا من إنقاذ حياته ليفارق الحياة، تاركا حزنا عميقا في قلوب عائلته ومحبيه، وزملائه في الفريق. وغمر الحزن الجماهير الرياضية في الجزائر بعد رحيل اللاعب وسيم جزار، حيث نالت ذكراه تكريما واسعا من خلال توجيه العديد من رسائل التعزية والدعم لأسرته وأصدقائه. وقد تجلى التضامن والوحدة بشكل واضح في مجتمع كرة القدم خلال هذه الفترة العصيبة. من جانبها، أكدت مصادر من الاتحادية الجزائرية، بأن الهيئة الكروية بأن وفاة اللاعب وسيم جزار، لن تمر مرور الكرام، وكشفت ذات المصادر، بأن "الفاف" فتحت تحقيقا معمقا في الحادثة، وسيتم تسليط عقوبة قاسية على كل من تخاذل في تطبيق القوانين المنظمة للعبة، وأضاف بأن "الفاف" وجهت تعليمات صارمة لكل الرابطة الوطنية والجهوية والمحلية، بعدم خوض أي مباراة دون حضور سيارة إسعاف وطبيب مختص، لكن هذه الشروط ضربت بعرض الحائط في تلك المباراة.

التدريبات لدى رياضي النخبة في شهر الصيام تخضع لشروط خاصة

تشكل الممارسة الرياضية لدى رياضي النخبة في رمضان موضوعا متجددا للنقاش كلما حل الشهر الفضيل على نحو بات يثير فيه جدلا خاصة في الاتحاديات التي تعتمد على الإبقاء على نفس برنامج المنافسات المطبق في الأشهر العادية وهو ما يرفضه المدربون بحجة استحالة العمل بنفس الوتيرة في ظروف الصيام خوفا من أن يكون لذلك تأثير على صحة الرياضيين في المقام الأول وعلى نوعية أدائهم ثانيا. هذا كما يجعل من قضية تأثير الصيام على الممارسة الرياضية وخاصة لدى رياضي النخبة دوما محل تناقضات بين منسقي الوسط الرياضي لا سيما مواصلة الممارسة الرياضية بصورة طبيعية أو تغيير نمط التدريبات خلال شهر رمضان حسب بعض الشروط. ويجدر التوضيح أن التقنيين هم الذين يجدون صعوبة في الاحتفاظ بنفس وتيرة العمل المفروضة على الرياضيين خلال فترة الصيام نتيجة المخاطر التي تهدد الصائم على صحته، والمردود المتواضع الذي يقدمه. لكن الدراسات الطبية في هذا المجال لم تفصل صراحة في المسألة. ويوضح الدكتور عبد الرحمن غلامي المختص في الطب الرياضي وأمراض القلب، بأنه بإمكان رياضي النخبة مواصلة تحضيراته بصورة طبيعية خلال شهر رمضان المعظم، شريطة مراعاة البرنامج المتعلق بالتدريبات والتغذية والنوم. وبالنسبة لغلامي، أول عائق يكون خطرا على الرياضيين هو نقص النوم الذي يتسبب في مضاعفات وإصابات تحد من تطوره. ويشرح الدكتور غلامي قائلا: "النوم خلال الشهر الفضيل يتسبب في إصابات في حال عدم التقيد به. فرياضي النخبة مطالب بتقديم جهد عال يبقى عرضة للإصابات في حال عدم احترامه للمدة المعتادة للنوم، لا سيما في الشطر الأول من الليل المخصص للاستراحة، وهو أمر غير مرغوب فيه لدى الرياضي". وهو يستند في ذلك أيضا على عدد من الهيئات الرياضية المهتمة بهذا الموضوع والتي تهتم بالدراسة في هذا المجال. ويلاحظ الدكتور غلامي بأنه خلال شهر رمضان يحدث تغيير بيولوجي في العادات الغذائية وفي التصرفات، حيث يكون الرياضي متعبا، يوميا، على تناول ثلاث وجبات أساسية، خلافا لشهر رمضان، حيث تقل فترات النوم وحجم المياه في جسم الإنسان. ومن هذا المنطلق، يوضح الطبيب بأنه "يجب أخذ كل هذه التغييرات بعين الاعتبار، حيث ينبغي تفادي في هذه الحالة القيام بجهود كبيرة، التي تتطلب من الرياضي طاقة قد لا يتحملها الجسم بسبب الصيام". مضيفا "بأن الإرهاق يكون ياديا خلال الأيام الأولى لشهر رمضان، حيث يحدث تغيير النظام، يضاف إليه العامل البيولوجي الذي يؤثر نوعا ما على تحفيز الرياضي خلال الحصص التدريبية". هذه التأثيرات السلبية يمكن تداركها بواسطة عامل "التأقلم" والتي ينبغي على المدرب المساهمة فيها من خلال إعداد برنامج عمل خلال النهار وآخر بعد الإفطار، مع تقليص حدة العمل في النهار وترك حجه خلال السهرة". ويضيف الاختصاصي في الطب الرياضي، "بأن الأمور تسير على أحسن ما يرام بمراعاة قواعد الصحة ونظام غذائي سليم، إضافة إلى ذلك ينبغي تفادي الاستغناء عن الوجبات، حيث يجب على الرياضي تناول وجبتين وهما وجبة الإفطار المعتمد على السكريات والماء، ووجبة أخرى بعد التدريبات مع شرب كثيرا من الماء خلال الليل، بالإضافة إلى وجبة السحور التي لا ينبغي التخلي عنها والتي تتضمن أغذية قوية تحسباً للموالي". ويقول الدكتور بأنه إذا اعتمد رياضي النخبة واحترام هذه التعليمات، فلن يكون له أي مشكل في الاسترجاع ولا أي خلل في تحضيراته ولا نقص يجب تداركه بعد شهر رمضان، خاصة مع اقتراب مواعيد هامة على غرار الألعاب الأولمبية.

متابعة الرياضي بعد انقضاء شهر رمضان ضرورية ولازمة لتقييم إنجازاته

وسجل الدكتور غلامي ضرورة متابعة رياضي النخبة بعد شهر رمضان، مشيرا إلى أهمية تقييم إنجازاته أيام قليلة بعد انقضاء الشهر الفضيل حيث يقول: "ينبغي بصورة خاصة تقييم الرياضي، أسبوعا واحدا بعد نهاية شهر رمضان وذلك في مخبر (على بساط التدريب أو دراجة)، وبالأخص بالنسبة لرياضي السرعة أو عدائي المسافات نصف الطويلة، والتي من شأنها أن تعطي معلومات دقيقة من أجل تدارك النقص المسجل في ظرف قصير". وعن سؤال يتعلق بالنشاطات الرياضية لدى الرياضي العادي، أكد الدكتور بأنه يتماشى مع تتبع الصيام وخاصة خلال فصل الشتاء أي تكون الأيام القصيرة، شريطة أن يتفادى الرياضي بعض العادات السيئة. ويقول الدكتور غلامي في هذا المجال "الصيام ليس منافسا للممارسة الرياضية لدى البالغين بشرط أن تكون الحصص التدريبية أو المنافسات مخططة حسب خصوصيات نمط العيش" محذرا بأن هناك قواعد ينبغي التقيد بها. أظهرت اختبارات ودراسات تم إنجازها، بأن التدريبات الرياضية ينبغي أن تجري بأقل حدة من المعتاد (حصص واحدة ثم يركن إلى الراحة في الموالي ثم حصص أخرى هكذا دواليك)، وهو ما يسمح له بإراحة المفاصل (الورك، الركبة، العرقوب) التي تتحمل كل الجهد في التدريبات، حسب المتحدث الذي يضيف أن "التدريب اليومي قد يسبب لدى الرياضي نقصا في الدم مع نفاذ المخزونات الطاقوية. كما عليه مراقبة الدقات القلبية حسب سنه وحالته الصحية وحدة الأيروبيك التي تحسب حسب سن الرياضي".

مهدي

بادمونتون حسب الفرق - رجال: الجزائر في المجموعة الرابعة في بطولة العالم

يشارك المنتخب الوطني الجزائري للبادمونتون (رجال)، في المجموعة الرابعة لمنافسات البطولة العالمية حسب الفرق (كأس توماس 2024)، المقرر إجراؤها من 28 أبريل إلى 5 ماي بشين غدو (الصين)، بمشاركة 16 دولة. وسيخوض المنتخب الموعد العالمي في مجموعة تضم كل من الدنمارك، ماليزيا وهونكونغ. أما منتخب الهند، حامل اللقب العالمي، سيشارك في الموعد العالمي في المجموعة الثالثة بمعينة إندونيسيا، تايلند وانجلترا، بطلة العالم في 14 مناسبة. ومن جهته، سيشارك البلد المنظم، الصين، في المجموعة الأولى مع كوريا الجنوبية، كندا وأستراليا. وعلوم أن المنتخب الوطني قد حسم تأهله للموعد العالمي بعد أن احتفظ بلقبه القاري 2024 شهر فيضيري الشارط بالقاهرة (مصر) عقب فوزه في الالنهائي أمام نيجيريا 3-2.



مهدي

المصارعة الجزائرية تفتك 8 تأشيرات للألعاب الأولمبية

ضمن المنتخب الوطني الجزائري للمصارعة، ثمانية تأشيريات للألعاب الأولمبية 2024 المقررة الصيف المقبل في العاصمة الفرنسية باريس، ما بين جويلية وأوت المقبلين. واختتمت فعاليات الدورة التصوية الإفريقية للمصارعة، بمدينة الإسكندرية المصرية مساء الأحد، وأسفرت على تأهل ثمانية مصارعين للأولمبياد الصيفي، بعدما نالوا الميدالية الذهبية في ثلاث تخصصات للمصارعة، ففي فئة المصارعة الإغريقية، تأهل من عبد الكريم فرقات (60 كغ)، وإسحاق غايو (67 كغ)، وعبد الكريم أو كالي (77 كغ)، وبشير سيد عزارة (87 كغ)، وفادي روابج (97 كغ)، وفي المصارعة، فاتح بن فرج الله (86 كغ)، وأخيرا المصارعة النسوية تمثلت في ابتسام دودو (50 كغ) وشيما فوزية عويسي (58 كغ). وكان المنتخب الوطني للمصارعة قد شارك بثمانية رياضيين، كلهم لدى صنف رجال، في النسخة الماضية من الأولمبياد بالعاصمة اليابانية طوكيو صيف 2021. يوجد بينهم فرقات وبن فرج الله وسيد عزارة، لكن المميز هذه المرة كان حصول المنصر النسوي على مقعد أولمبيين لأول مرة في تاريخ المصارعة الجزائرية. بهذا ارتفع عدد الرياضيين الجزائريين المتأهلين إلى الألعاب الأولمبية باريس 2024 إلى 32 رياضي في 10 تخصصات رياضية. وعاد وفد المنتخب الوطني للمصارعة من مصر إلى الجزائر، أمس الاثنين على الساعة الخامسة مساء.

مهدي

مدرب مولودية سعيدة يتحدث عن مباراة الموسم

وصف مدرب مولودية سعيدة مباراة فريقه القادمة أمام اتحاد الكرمة بمنعرج سياق الصعود إلى الرابطة الثانية لكرة القدم عن مجموعة الغرب، بما أن الأمر يتعلق بمواجهة الرائد ووصيفه في المباراة التي ستقام بالمعبد البلدي للكرمة (وهران)، الجمعة المقبلة لحساب الجولة 19 من بطولة ما بين الجهات. وصرح عبد الحاكم بن سليمان لواج: "ستكون هذه القمة منعرجا حاسما في صراع الصعود، حيث أنها تكتسي طابع النهائي لأن نتيجتها قد تكون مؤثرة على باقي مشوار الفريقين". وتمكنت المولودية، التي سقطت إلى الدرجة الثالثة في نهاية الموسم الماضي، من تزعزع ترتيب مجموعتها منذ الجولات الأولى للبطولة التي دخلتها بنية استرجاع مكانتها في الرابطة الثانية بسرعة. لكن هذا النادي، الذي يحوز على الرقم القياسي في عدد المواسم التي قضاها في الرابطة الثانية (44 موسم)، يواجه منافسة شديدة من طرف اتحاد الكرمة، مفاجأة الموسم الحالي، والذي سيسعى للأطاحة به في المباراة القادمة لانتزاع الصدارة منه باعتبار أنه يتأخر عن المولودية بفارق نقطتين فقط بعد 18 جولة. وأضاف المدرب بن سليمان، الذي التحق بالمولودية في منتصف مرحلة الذهاب: "ندرك صعوبة المهمة التي تنتظرنا، ولكننا نخوض كل مبارياتنا بنفس الطموح والهدف، أي البحث عن النقاط الثلاث، لأننا نعلم أن أي تعثر سيكون في صالح ملاحقينا المباشرين اتحاد الكرمة ووداد تلمسان الذي لم يقل بعد كلمته الأخيرة في سياق الصعود". ويملك أبناء سعيدة في رصيدهم 47 نقطة صافيا عليها من 15 انتصارا مقابل تعادلين وهزيمة واحدة فقط، فيما تحوز تشكيلة الصعود، التي يقودها اللاعب الأسبق لمولودية وهران ووفاق سطيف فهام بوعزة في أول تجربة له كمدرّب، 45 نقطة (14 فوزا، 3 تعادلات وخسارة واحدة)، بينما يأتي ووداد تلمسان، الذي نزل هو الآخر إلى بطولة ما بين الجهات نهاية الموسم الفارط، في المرتبة الثالثة برصيد 39 نقطة. وكانت المولودية قد فازت في مباراة الذهاب أمام اتحاد الكرمة بهدفين نظيفين، وهو الإنجاز الذي ستسعى لتكراره هذه المرة أيضا رغم أن المنافس يستفيد بالمناصفة من أفضلية الملعب والجماهير. حسب المدرب بن سليمان الذي يملك تجربة في هذا المجال بعد أن قاد، منذ بضعة مواسم، مولودية البيض لصعودين متتاليين من بطولة ما بين الجهات إلى الرابطة الأولى المحترفة.

مهدي

مورينيو يعرض خدماته على الأندية؛ أريد أن أعمل ويمكنني التدريب في أي مكان

ابتعد المدير الفني البرتغالي جوزيه مورينيو عن التدريب منذ إقالته من قيادة فريق روما الإيطالي خلال الفترة الماضية، بعد أن تعاقد الجهاز الإداري لضريح العاصمة الإيطالية مع نجم الفريق السابق دانييلي دي روسي، إثر النتائج السلبية المتتالية لـ"السيشيو" وان "في مبارياته الأخيرة مع الفريق. وكشف مورينيو، في تصريح لموقع "غلوبو" البرازيلي عن رغبته في العودة للعمل مجددا، عارضا خدماته على أي فريق يريد التعاقد معه؛ "ليس لدي في الوقت الحالي أي مفاوضات مع أي ناد، ليس هناك أي شيء لا أملك فريقا، أنا حر من كل ارتباط، لكنني أريد أن أعمل.. أريد أن أعمل". وأضاف المدير الفني خلال حضوره في الجائزة الكبرى لسباق الدراجات النارية بمدينة برتغال، بشأن إمكانية عودته للتدريب في البرتغال بعد أن غادرها إثر التنويع مع فريق بورتو بلقب دوري أبطال أوروبا، "العودة إلى البرتغال؟ أنا مستعد للتدريب في أي مكان، ليس لدي أي مشكلة في ذلك، في كرة القدم لا تقل أبدا لا، كرة القدم هي كل شيء بالنسبة لي ومستعد للتدريب في أي مكان". وحقق مورينيو عديد النجاحات مع نادي روما خلال الفترة التي تولى فيها تدريب الفريق، خصوصا بعد أن نال لقب دوري المؤتمر الأوروبي، كما خاض أيضا الدور النهائي لمسابقة الدوري الأوروبي الذي خسره أمام فريق إشبيلية الإسباني بركلات الجزاء، حيث قضى عامين ونصف في الفريق قبل مغادرته في شهر جانفي الماضي.

بيكهام؛ بكيت حين علمت بأن ميسي قرر القدوم لإنتر ميامي

حقق فريق إنتر ميامي الأمريكي، ضربة قوية بتعاقد مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي (36 عاما)، إثر نهاية عقده مع فريق باريس سان جيرمان الفرنسي، رغم المنافسة الكبيرة لضمه خلال تلك الفترة، إن كان من فريقه السابق نادي برشلونة الإسباني، وحتى نادي الهلال السعودي. وكشف ديفيد بيكهام، أحد ملاك إنتر ميامي الأمريكي، الذي ينشط في الدوري الأمريكي لكرة القدم، التعاقد مع "البولغا" في تصريحات نقلها الأحد، موقع قناة "بي إن سبورتس" الفرنسية، حين قال: "كنا نتحدث مع والد ليو لفترة طويلة منذ خمس سنوات، ثم علمنا بعد ذلك أنه سيقدر فرنسا في عام 2023، ذهبت أنا وشريكي في ميامي إلى الفندق لمقابلة والد ليو، لقد عقدنا اجتماعا معه وقلت له: "أعلم أن ليو ليس جاهزا بعد، لكنني أريد أن يلعب اينك لفيقي في المستقبل". وأضاف أسطورة كرة القدم الإنجليزية: "في الرابعة أو الخامسة صباحا كنت في سريري بغرفة الفندق في اليابان، ولم يتوقف هاتفي عن الرنين، استيقظت زوجتي فيكتوريا لتطلب إغلاقه لأننا بحاجة إلى النوم، لكنني مددت يدي وأسكت بنظائري، وهناك قرأت على هاتفي أن ليو ميسي قرر القدوم إلى ميامي، ما زلت أشعر بالمشاعر، جلست في السرير وبدأت في البكاء، استغربت فيكتوريا، وظننت أن أحد أقاربنا قد توفي، لكنني أخبرتها أن ليو قادم، ميسي سيأتي إلى ميامي". وختم بيكهام حديثه: "تحدثت بعد ذلك مع شريكي خوسيه فقال لي: هل تصدق ذلك؟ فقلت: لا أصدق ذلك، دعنا ننتظر حتى يصل إلى ميامي ثم سأصدق ذلك، وهو ما حدث فعلا بعدها". يُذكر أن ميسي قضى سنوات طويلة في قارة أوروبا، حين تألق مع برشلونة وقاده لألقاب محلية وأوروبية وعالمية، قبل أن يرحل لباريس سان جيرمان الفرنسي، ثم إنتر ميامي الأمريكي.

إينيستا يُنهي قضية الضرائب في اليابان

أنهى نجم كرة القدم الإسباني أندريس إنيستا قضية الضرائب التي واجهها مؤخرا في اليابان بسرعة، دون الدخول في أزقة المحاكم ومواجهة أزمة حقيقية أمام السلطات، وهي التي تعود إلى فترة خوضه تجربة احترافية مع فريق فيسيل كوبي الياباني. وكشفت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية "إن إتش كيه"، الأحد، عن أن نجم كرة القدم الإسبانية السابق، أندريس إنيستا، المحترف حاليا مع نادي الإمارات، دفع ما يتوجب عليه من ضرائب إضافية في اليابان، كانت مترتبة عليه في فترة لعبه مع فريق فيسيل كوبي وأشارت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية "إن إتش كيه" إلى أن السلطات اليابانية قالت إن إنيستا الذي لعب مع فريق فيسيل كوبي لمدة 5 أعوام حتى 2023، لم يعلن عن دخل بقيمة قرابة 860 مليون ين (5.7 ملايين دولار) عن عام 2018. كما أشارت المعطيات إلى أن وكالة الضرائب الوطنية تعتبر أنه إذا كان عقد اللاعب الأجنبي لفترة أقل من عام واحد ولم يكن معه عائلته، فإن السلطات اليابانية تصنفه على أنه غير مقيم، وبالتالي يدفع ضريبة أقل من المقيمين في البلد، وفي حال إنيستا كان الأمر مختلف تماما. واعتبر مكتب الضرائب الأقليمي في أوساكا أنه خلال عام 2018 كان إنيستا، المتوج بلقب مونديال 2010 وكأس أوروبا 2008 و 2012 مع منتخب بلاده، مقيما، لأنه كان يعيش مع أفراد أسرته وكان مرتبطا بفيسيل كوبي بعقد متعدد السنوات، وعليه صدر بحقه طلب ضريبي إضافي بقيمة 580 مليون

ين تقريبا. وأشار إنيستا في بيان نشرته الشركة التي تدير أعماله بيانا الأحد ذكرت فيه: "في السنة المالية 2018، أبلغت سلطات الضرائب في إسبانيا عن دخلي من كل أنحاء العالم. بدأت سلطات الضرائب اليابانية تحقيقا مع وضع إقامتي بموجب القواعد الضريبية، وخلصت إلى أنني كنت مقيما في اليابان خلال جزء من عام 2018". وأكد البيان أن إنيستا دفع الآن الضريبة الإضافية المطلوبة على الرغم من أن "الدخل خلال تلك الفترة خاضع لمبدأ الأزدواج الضريبي"، مضيفا أنه طالب باستعادة الضرائب الإضافية بناء على اتفاقية البلدين بشأن منع الأزدواج الضريبي.

كرة القدم ضحية الهجمات المسلحة؛ إلغاء مباريات وانسحاب ومقل لاعبين

ألغيت المباراة الودية بين روسيا وباراغواي المقررة الاثنين في موسكو، عقب الهجوم المسلح في كراسنوغورسك إحدى ضواحي العاصمة وتبناه تنظيم الدولة الإسلامية، بحسب ما أعلن الاتحاد الروسي لكرة القدم، السبت. وقرر الاتحادان الروسي والباراغواي إلغاء المباراة الودية، إذ يحسب المصدر عينه، فإن المباراة التي كانت مقررة على ملعب دينامو في موسكو، قد تقام في موعد لاحق. وأثرت الهجمات المسلحة على كرة القدم في عدة مناسبات، إذ تعرض في ديسمبر الفائت، فريق كرة قدم نيجيري لهجوم مروع من مسلحين، وهو في طريقه إلى خوض مباراة في الدوري، أدى إلى إصابات خطيرة وسط أفراد البعثة بمن فيهم المدرب. وذكرت تقرير لصحيفة "ميرور" البريطانية في وقتها، تعرض فريق صن شاين ستارز لهجوم مروع أثناء سفر البعثة لخوض مباراة في مدينة أخرى داخل نيجيريا، حيث أصيب أحد العاملين لدى الفريق بإحدى الطلقات، وتم نقله إلى المستشفى، وأصيب أيضا العديد من مسؤولي النادي، بما في ذلك بعض اللاعبين ومدرب الفريق سيون بيتيكو الذي أصيب بجروح خطيرة. وفي شهر أكتوبر الماضي، أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، إلغاء مباراة بلجيكا والسويد ضمن تصفيات بطولة أوروبا 2024 بين الشوتين، عقب مقتل سويديين اثنين بالرصاص في بروكسل. وقال الاتحاد الأوروبي لكرة القدم في بيان على موقعه الإلكتروني: "في أعقاب ما يشتهر في كونه هجوما إرهابيا في بروكسل، تقرر بعد التشاور مع الضريقتين وسلطات الأمن المحلية، إلغاء المباراة المؤهلة لبطولة كأس الأمم الأوروبية 2024 بين بلجيكا والسويد".



مهلة أخيرة تقرب ريال مدريد من صفقة المفضلة

حصل ريال مدريد، على دفعة قوية بشأن التعاقد مع إحدى صفقاته المفضلة خلال الميركاتو الصيفي المقبل. ويعد الكندي ألفونسو ديفيز ظهر بايرن ميونخ، أهم صفقة في أجندة الملكي، بعد الاقتراب من حسم الاتفاق على ضم كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان. ووفقا لصحيفة "ماركا"، فقد منح بايرن ميونخ، لاعبه ألفونسو ديفيز، أسبوعا فقط لاتخاذ قرار نهائي بشأن مستقبله، والرد على عرض التجديد. وأشارت إلى أن بايرن ميونخ سيرفض ديفيز للبيع، إذا لم يرد بالموافقة على التجديد حتى 2029. وأوضحت أن ديفيز غير راض عن العرض المقدم لأنه يتضمن حصوله على 14 مليون يورو سنويا، بينما يطلب اللاعب 20 مليون. وذكرت أن بايرن ميونخ سيطلب 50 مليون يورو للتخلي عن ألفونسو ديفيز في الصيف المقبل. وكانت بعض التقارير السابقة قد أكدت أن ديفيز لديه اتفاق مع الريال، و ينتظر وصول الميرنغي لحل مشترك مع بايرن ميونخ بشأن قيمة الصفقة، أو سينتقل إلى الملكي مجانا في 2025.

برشلونة يرفض 35 مليوناً لبيع لاعب عمره 17 عاماً

رفض نادي برشلونة، عرضاً مميّزاً نظير الاستغناء عن أحد نجومه الصاعدين خلال الموسم الحالي. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن برشلونة لا ينوي بيع اللاعبين الشباب، الذين يحصلون على مكان في الفريق الأول هذا الموسم. وصرح خوان لابورتا رئيس البارسا، بأنه رفض عرضاً بقيمة 200 مليون يورو لبيع لامين يامال، كما تتمسك إدارة النادي، باستمرار باو كوبراسي وهيكاتور فورت. وأوضحت الصحيفة أن فورت صاحب 17 عاماً، يعد مركزه الأساسي في الظهير الأيمن، لكنه ظهر وتألّق رفقة الفريق الأول كظهير أيسر. وحصل فورت على اهتمام عدة أندية أوروبية، حيث رفض برشلونة، عرضاً لبيعه مقابل 35 مليون يورو. ويرتبط فورت بعقد مع البارسا حتى 2025، مع وجود شرط جزائي يبلغ 10 ملايين يورو فقط. وشددت الصحيفة على أن فورت لم يفكر أبداً في استغلال الشرط الجزائي للرحيل عن برشلونة، لأنه حقق حلمه بالوصول إلى الفريق الأول. ويعمل برشلونة على تجديد عقد فورت عندما يبلغ 18 عاماً في 2 أوت المقبل، حيث سيتمكن من الحصول على عقد يزيد عن 3 مواسم.

تحديد موعد ظهور ميليتاو مع ريال مدريد

يقترح البرازيلي إيدير ميليتاو مدافع ريال مدريد، من العودة للملاعب من جديد، بعد تعافيه من الإصابة. وأصيب ميليتاو بقطع في الرباط الصليبي للركبة، في بداية الموسم الجاري. وتحديد في لقاء أتلتيك بيلباو بالجولة الأولى من عمر الليغا. وعاد اللاعب البرازيلي للمشاركة في تدريبات ريال مدريد، لكنه لم يصل للجاهزية البدنية بنسبة 100%. وبحسب صحيفة "ماركا"، فإن عودة ميليتاو جاءت في توقيت حساس للملكي، سواء على صعيد الليغا أو دوري أبطال أوروبا. ومن المقرر أن يلتقي ريال مدريد، مانشستر سيتي، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، 9 أفريل المقبل. وتابعت الصحيفة "مشاركة ميليتاو أمام بيلباو الأحد المقبل، محل شك، وبالتالي لن يلحق بمواجهة السيتي". ونوهت "من المتوقع تواجد ميليتاو في القائمة المستعدة لمواجهة مايوركا في الجولة 31 من الليغا، السبت 13 أفريل". ومن المقرر أن يكون ميليتاو جاهزاً لمواجهة مانشستر سيتي في إياب ربع النهائي.

أتلتيكو مدريد لا يرحب بخطة برشلونة بخصوص فيليكس

كشف تقرير صحفي إسباني، موقف أتلتيكو مدريد من خطة برشلونة للحصول على خدمات البرتغالي جواو فيليكس، في الموسم المقبل. ويلعب فيليكس معاراً من أتلتيكو للبرسا، حتى نهاية الموسم الجاري، ويسعى البلوجرانا للإبقاء عليه، من خلال تجديد استعارته لمدة موسم آخر، مع وضع خيار للشراء مقابل 30 مليون يورو. لكن بحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، فإن أتلتيكو مدريد لا يرحب بهذا الأمر، حيث يرغب في إخراج اللاعب من قائمته بشكل دائم، في أقرب وقت ممكن، وبالتالي فهو متردد في قبول صفقة إعاره جديدة. علاوة على ذلك، يأمل أتلتيكو في الحصول على مبلغ كبير مقابل بيع فيليكس، لاستثماره في إعادة بناء الفريق. ويشترط "الروخي بلانكوس" تقاضي 60 مليون يورو، نظير لاعبه الدولي البرتغالي، الذي خرج تماماً من حسابات المدرب الأرجنتيني للاتلتي، ديفيو سيميوني.

برشلونة يكرر المحاولة من أجل بدائل بوسكيتس

أكد تقرير صحفي إسباني، أن برشلونة لم يخرج أحد أهداف الصيفي السابقة من حساباته، ويسعى لضمه في الصيف المقبل. وكان الإسباني مارتن زويمبيني، نجم وسط ريال سوسيداد، هدفاً لبرشلونة في الميركاتو الصيفي الماضي، بعد رحيل المخضرم سيرجيو بوسكيتس، لكن الصفقة لم تتم بسبب سعر اللاعب. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن برشلونة لم ينس زويمبيني، وسيكرر محاولاته لضمه في الصيف المقبل. وأوضحت الصحيفة، أن زويمبيني لا يزال على رادار برشلونة، رغم صعوبة حسم الصفقة، بسبب قيمة الشرط الجزائي في عقد اللاعب، التي تصل إلى 60 مليون يورو. وأشارت إلى أن برشلونة قد ينجح في التعاقد مع زويمبيني، حال بيع عدد من لاعبيه في الصيف المقبل، أو إبرام صفقة تبادلية مع ريال سوسيداد. وتعرض برشلونة لضربات عديدة في وسط ملعبه هذا الموسم، بعد إصابة الثلاثي غافي وبيدري غونزاليس وهريتيكي دي يونغ.

لابورتا يوضح آخر تطورات صفقتي كانسيلو وفيليكس

أكد خوان لابورتا رئيس برشلونة، رغبة ناديه في ضم الثنائي البرتغالي جواو كانسيلو المعار من مانشستر سيتي، وجواو فيليكس المعار من أتلتيكو مدريد بشكل نهائي. وتعاقد برشلونة مع فيليكس وكانسيلو، على سبيل الإعارة، في الصيف الماضي، ويسعى الآن للحصول عليهما بشكل نهائي. وقال لابورتا، في تصريحات أبرزتها صحيفة "سبورت" الكتالونية، حول الصفقتين: "حالتهم متشابهة تماماً، لكن العملية مع كانسيلو أكثر تقدماً من حيث السعر". وأضاف: "أما مع جواو فيليكس، لم يتم تحديد السعر بعد، ونحن في انتظار موقف أتلتيكو مدريد". وتابع: "نريد أن يبقى فيليكس في برشلونة، فهو يتمتع بموهبة استثنائية، ونريد أيضاً بقاء كانسيلو، لقد أصبح لاعباً أساسياً". وختم: "نحن على استعداد للإبقاء عليهما، إما من خلال صيغة إعارة بسعر شراء ثابت، أو من خلال تجديد إعارتهما لموسم آخر".

FC BARCELONA



ماتيويس يحث بايرن ميونخ على استعادة ناغلسمان

أعرب لوثار ماتيويس، قائد بايرن ميونخ ومنتخب ألمانيا السابق، عن اعتقاده بأن عودة المدرب يوليان ناغلسمان للفرق البافاري "ستكون خطوة رائعة". وكان ناغلسمان قد أقبل من قيادة بايرن، قبل 12 شهرا، ويتولى الآن تدريب المنتخب الألماني (الماكينات) بعقد يمتد حتى نهاية (يونيو 2024)، التي تستضيفها ألمانيا هذا الصيف. وربطت تقارير إخبارية ناغلسمان بالعودة لبايرن، الباحث عن مدير فني جديد لخلافة توماس توخيل، الذي سيرحل عن النادي بنهاية الموسم الجاري. وصرح ناغلسمان (36 عاما) بأنه يريد حسم مستقبله مع المنتخب الألماني، لكنه ترك الأمر مفتوحا، سواء بالاستمرار مع الماكينات، أو الانتقال لتدريب أحد الأندية. وعن ذلك، قال ماتيويس في مقال عبر شبكة (سكاى): "سيكون تحديا كبيرا بالنسبة ليوليان، أن يترك بصمته مع المنتخب الوطني.. لكنني أفترض أنه في عمره هذا، يرغب في العمل مع أحد الأندية بشكل يومي، وأعتقد أن لديه عروضاً من أندية مهتمة بالحصول على خدماته". وأضاف: "لا أعرف ما إذا كان ناغلسمان على رأس قائمة بايرن، لكن العودة إلى ميونخ ستكون شيئا مميّزا للغاية". وأوضح ماتيويس، الذي توج بكأس العالم مع ألمانيا عام 1990: "اعتقدت بالفعل في ذلك الوقت، أنه كان من الخطأ السماح له بالرحيل.. بالنسبة لي، كان ناغلسمان مناسبة لبايرن ميونخ". واختتم قائلاً: "أما إذا كان سيعود للفرق مجددا، وإن كان ذلك تحت إدارة مختلفة، وتسلسل هرمي مختلف، فهو أمر متروك له".

ألمانيا تريد إثبات الصحوة في الاختبار الهولندي

يريد المنتخب الألماني لكرة القدم، أن يثبت أن الفوز الذي حققه على المنتخب الفرنسي بهدفين نظيفين لم يكن ضربة حظ ولكنه عودة حقيقية إلى عظمته، وذلك عندما يواجه المنتخب الهولندي في مباراة ودية اليوم استعدادا لبطولة أمم أوروبا التي تقام في ألمانيا في الصيف.

ويبدو أن جوليان ناغلسمان، المدير الفني للمنتخب الألماني، قام بكل شيء بشكل صحيح بعدما أجرى تغييرا شاملا للاعبين ومنح لاعبيه أدوارا واضحة حيث قدم المنتخب الألماني عرضا جيدا مساء السبت في ليون. وساعد الهدف القياسي على مستوى المنتخب الوطني، الذي سجله فلوريان فريتر بعد مرور سبع ثوان فقط على تهدئة أي مخاوف، وبعد الصمود أمام فترة من الضغط المتواصل من المنتخب الفرنسي بقيادة كيليان مبابي، والمرشح لنيل اللقب، سيطر المنتخب الألماني على الشوط الثاني بقيادة لاعب خط الوسط العائد توني كروس، وسجل المنتخب الألماني الهدف الثاني عن طريق كاي هافيرتز.

وجاء هذا الانتصار في الوقت المناسب، في أول مباراة بالعام الجديد، ولكن يجب التأكيد عليه أمام المنتخب الهولندي في فرانكفورت، لنسيان الأعوام الصعبة الماضية التي شهدت خروجه من سبختين لكأس العالم من دور المجموعات وتحقق 3 انتصارات فقط في 11 مباراة في عام 2023، وإنتاج المزيد من الإثارة ليورو. وذكرت النسخة الإلكترونية لصحيفة سود دويتشه تسايتونج: "انتصار لجوليان ناغلسمان".

وأضافت: "الفريق الألماني لم يظهر كأنه فريق يعاني من فشل مستمر مؤخرا، ولكن عوضا عن ذلك أظهر أنه يمتلك الكثير من المهارة في صفوفه وفي نفس الوقت لديه الصلابة التنافسية اللازمة". واحتفلت صحيفة "بيلد" بما وصفته "بداية رائعة لعام بطولة أمم أوروبا" وأثنى الفرنسي ديديه ديشامب المدير الفني لمنتخب فرنسا، على الفريق الفائز، وقال: "شرون للغاية وتركيزهم كان كبيرا". ورفع ناغلسمان شعار "نحن من يهاجم" للمبارتين، وهذا ما فعله الفريق الذي شارك فيه للمرة الأولى ماكسيميليان ميتهلشتات، الظهير الأيسر، وزميله بضيق شوتجارت ديتيس أونديف وفالديمار أنتون، بسعادة وبهجة لم يتم رؤيتها منذ فترة طويلة. وقال رودى فولر المدير الرياضي: "كان أفضل أداء قدمناه في السنوات الأخيرة. كان شعورا جيدا". أما ناغلسمان فقال: "تحية كبيرة للفريق. أنا راض للغاية، أيضا بالأداء الذي قدمه اللاعبون. كانت مباراة عظيمة". وقال لاعب ريال مدريد توني كروس، الفائز بكأس العالم 2014، والذي عاد للمنتخب الألماني بعد تقريبا ثلاثة أعوام من اعتزاله اللعب الدولي: "اتخذنا خطوة جيدة ومهمة للأمام". وأضاف: "أدركنا جميعا أن المباريات الدولية هي الفرصة الأخيرة للقيام بذلك قبل بطولة أمم أوروبا. نجح الأمر اليوم. تم تغيير بعض الأشياء، لذا كان السؤال هو ما إذا كان يمكن أن توتي ثمارها بهذه السرعة. لقد خضنا أسبوعا جيدا من التدريب وتمكننا من نقل ذلك إلى المباراة". وسيطر كروس على خط وسط وأنه لم يكن غائبا من قبل، واستطاع جوشوا كيمييتش غلق المساحات أمام مبابي، بعد أن تم نقله من منتصف الملعب إلى الظهير الأيمن، وكان الدفاع منظمًا من قبل أنطوني روديجر وجوناثان تاه وتمكننا من الخروج بشباك نظيفة للمرة الأولى منذ 12 شهرا. في الهجوم شكل الثنائي الشاب فريتر وجمال موسيالا تهديدا مستمرا حيث ظهر بمستوى يليق بتوصيف ناغلسمان بأنهما "سحرة".

ستتضح قيمة الانتصار اليوم أمام المنتخب الهولندي، الذي فاز يوم الجمعة الماضي برباعية نظيفة على المنتخب الإسكتلندي، الذي يواجهه المنتخب الألماني في المباراة الافتتاحية ليورو 2024 يوم 14 جوان المقبل.

الاتحاد الألماني يقطع الطريق أمام ليفربول واليونائيد

أقدم الاتحاد الألماني لكرة القدم على خطوة ملموسة، يقطع بها طريق عملاقين بالدوري الإنجليزي نحو المدرب الشاب جوليان ناغلسمان. وتولى ناغلسمان تدريب المنتخب الألماني العام الماضي، لكنه وقع على عقد ينتهي عقب بطولة يورو 2024 المقبلة. وارتبط اسم ناغلسمان مؤخرا بنادي ليفربول ومانشستر يونايتد، إذ يسعى الأول لجلب مدرب جديد بعد إعلان رحيل يورغن كلوب بنهاية الموسم، فيما تجرح الشكوك حول بقاء إريك تين هاغ مع الشياطين الحمر. لكن بيرند نويendorف، رئيس الاتحاد الألماني، كشف لقناة "ZDF" عن بدء محادثات مع ناغلسمان لبحث مدى إمكانية تمديد تعاقد، مؤكدا أن هذا هو الاتجاه الذي يريده مسؤولو الكرة في بلاده. وأضاف: "نحن فريق جيد، وتتواصل بشكل جيد، ونجري حوارا مكثفا". وكان ناغلسمان قد اعترف مؤخرا برغبته في حسم مستقبله قبل بطولة يورو 2024، معربا عن أمله في التوقيع على عقد قبل جوان المقبل. يذكر أن المدرب الألماني سبق له تدريب أندية هوفنهايم، لايبزيغ وبايرن ميونخ، إذ أقبل من تدريب الأخير في مارس 2023.

مدرب فرايبورغ السابق يتوقع نجاح شوستر

رى روبن دوت مدرب فرايبورغ الألماني السابق، أن جوليان شوستر هو الرجل المناسب لقيادة الفريق، بداية من الصيف المقبل. وأعلن فرايبورغ، يوم الجمعة الماضي، تعيين شوستر مدربا للفريق، خلفا كريستيان ستريش، الذي سيرحل عن تدريب الفريق، بعد أكثر من 12 عاما في منصبه، بنهاية الموسم. وقال دوت، الذي تولى تدريب فرايبورغ في الفترة ما بين 2007 و 2011 لمجلة كيكس "شوستر يتمتع بموهبة تدريب هائلة، وأنا مقتنع بنسبة 100 في المئة بأنه سينجح مع بيئة النادي الداعمة له". ولعب شوستر تحت قيادة دوت الذي وصفه بأنه "زعيم الفريق" واستراتيجي من الطراز الأول. وأوضح دوت أن شوستر سينجح بسبب بيئة فرايبورغ الخاصة، مشيرا إلى أن بإمكانه تحقيق التفوق "في أسوأ الظروف حتى حال هبوط الفريق كما حدث تحت قيادة ستريش الذي قاد الفريق بعد ذلك للصعود على الفور". ويعد شوستر، جزءا من الجهاز الفني لأكاديمية فرايبورغ، علما بأنه لم يتول تدريب أي فريق أول من قبل، ويتعين عليه سد الفراغ الكبير الذي سيتركه رحيل ستريش.

تصاعد أزمة اتحاد الكرة الألماني بتغيير شركة ملابس المانشافات

أبدى وزير الاقتصاد الألماني روبرت هايبك، استعداده لإجراء حوار مع رئيس الاتحاد الألماني لكرة القدم بيرند نويendorف بشأن صفقة شركة نايك. تأتي هذه التصريحات لهايبك الذي يشغل أيضا منصب نائب المستشار الألماني أولاف شولتس بعد فوز المنتخب الألماني مساء السبت على فرنسا (2-0) في مباراة دولية ودية، ضمن استعدادات الفريقين لنهائيات كأس أمم أوروبا التي ستقام في ألمانيا خلال جوان المقبل. وقال هايبك، "أولا، تهانينا الكبيرة على فوز المنتخب، وعلى متعة اللعب والجد والشغف، أنا متحمس لكأس الأمم الأوروبية، وبالطبع، نرحب بالحديث دائما، وربما أيضا عن الرياضة والتقاليد والأسمالية بكل سرور أيضا عن دعم الرياضة الشبابية". يشار إلى أنه ردا على انتقادات هايبك لقرار الاتحاد الألماني بالتعاقد مع شركة نايك الأمريكية لتوريد مستلزمات المنتخب الألماني بدلا من شركة أديداس الألمانية، عرض نويendorف إجراء محادثة حول خلفيات هذا القرار. كان هايبك علق على الاتفاق مع نايك المقرر أن يبدأ اعتبارا من عام 2027 قائلا إنه كان يتمنى من الاتحاد الألماني لكرة القدم أن يكون لديه "قدر أكبر من الوطنية التجارية". ويقع مقر أديداس في مدينة هيرتسوجناوراج جنوب ألمانيا. وأعرب كبار مسؤولي الاتحاد الألماني عن رفضهم الواضح لانتقادات هايبك وسياسيين آخرين، وقال نويendorف إن التصريحات جعلته "في حالة من الصدمة إلى حد ما". كان الاتحاد الألماني أعلن الخميس الماضي أن العقد مع الشريك طويل الأمد، شركة أديداس، سينتهي في نهاية 2026 بعد أكثر من 70 عاما. وستقوم شركة نايك بتوريد مستلزمات المنتخب الألماني لكرة القدم اعتبارا من عام 2027 حتى نهاية عام 2034. وبحسب تقرير لصحيفة "هانديسبلات" الألمانية الاقتصادية استنادا إلى مصادر في القطاع، فإن شراكة نايك مع الاتحاد الألماني ستكلف الشركة الأمريكية أكثر من 100 مليون يورو سنويا. ويُعتقد أن شركة أديداس كانت تدفع 50 مليون يورو سنويا للاتحاد الألماني حتى الآن. وقال نويendorف إن عرض نايك كان "أعلى بكثير" من عروض منافسيها.



كانسيلو، غوارديولا كاذب.. ومانشستر سياتي جاحد

وجه جواو كانسيلو، ظهير برشلونة، اتهامًا إلى بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بنشر الأكاذيب. ويتواجد اللاعب البرتغالي حاليًا مع برشلونة على سبيل الإعارة لمدة موسم واحد من مانشستر سيتي. وقال كانسيلو، في تصريحات أجزتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "لقد نشر غوارديولا الأكاذيب! لم أكن زميلًا سيئًا معهم.. يمكنك أن تسأل إما نانا أن أريكو لويس. ليست لدي عقدة تفوق أو نقص تجاههم ولكن هذا رأي المدرب". وأضاف: "بقيت في مانشستر سيتي، لأن ما يقوله ليس حقيقة. أعتقد أن السيتي كان جاحدًا تجاهي عندما قالوا ذلك، لأنني كنت لاعبًا مهمًا جدًا في السنوات التي قضيتها هناك".

وتابع: "لم أخفق أبدًا في التزامي تجاه النادي والجمهور، ولقد قدمت كل ما لدي. أتذكر مرة تعرضت فيها للسرقة والاعتداء، وفي اليوم التالي كنت أعب في استاد الإمارات ضد آرسنال". وواصل: "هذه أمور لا تنسى، تركت زوجتي وابنتي تشعرا بالرحب في المنزل بمفردهما.. الناس لن يتذكروا إلا هذا (تصريحات بييب)، لأن السيد غوارديولا لديه قدر أكبر من السلطة عندما يقول شيئًا، لذا أفضل أن أحتفظ بكلامي لنفسه".

واختتم: "أمور معينة أدت إلى إعارتي إلى بايرن ميونخ. ليس لدي أي ندم على ذلك، حتى لو فاز السيتي بدوري أبطال أوروبا. أشعر أنني اتخذت القرار الصحيح. ذهبت إلى ناد يرغب في ضمي. هذا النادي قد منحني الكثير خلال الـ 6 أشهر التي قضيتها هناك".

يوناييتد ينافس ليفركوزن وإنتر على جوهرة برشلونة

أفادت تقارير صحفية، مساء الأحد، بأن مانشستر يونايتد مهتم بضم أحد لاعبي برشلونة الشبان. ووفقًا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، كان كشافو مانشستر يونايتد متواجدين، عندما سجل لاعب البلوغرانا المساعد، ميكاييل فاي، البالغ من العمر 19 عامًا، هدفًا رائعًا لسنغال في أول مباراة دولية له ضد الغابون (3-0)، الجمعة الماضي. وكان الشياطين الحمر يتابعون تقدم اللاعب، خلال الأشهر الثلاثة الماضية. ويمكن لفاي اللعب في مركز الظهير الأيسر، أو قلب الدفاع، ويتشط حاليًا مع فريق برشلونة الريدز، وقد انضم إلى النادي الكتالوني قبل عام، قادمًا من "إن كيه كوستوسيجا" الكرواتي. ورفض برشلونة عروضًا بقيمة 13 مليون جنيه إسترليني، من نيس ولانس الفرنسيين، لضم اللاعب السنغالي في جانفي الماضي. وأضافت الصحيفة الإنجليزية، أن باير ليفركوزن حريص جدًا أيضًا على ضم فاي، كما هو حال إنتر ميلان.

وتشير الأوضاع المالية إلى أن النادي الكتالوني، سيحتاج للنظر في عروض جديدة للاعب، الذي قد يصل سعره إلى نحو 25 مليون جنيه إسترليني. ومن جانبه، يبحث مانشستر يونايتد عن ظهير أيسر وقاب دفاع، في ظل الإصابات المتتالية لتيريل مالاسيا وليساندرو مارتينيز ولوك شاو، هذا الموسم.

مانشستر يونايتد يكافئ نجمه براتب مضاعف

قدم مانشستر يونايتد عرضًا طويل الأمد لأحد لعبه المتألقين هذا الموسم، بعدما كان ينظر إليه في السابق كلاعب "فانض عن الحاجة". وذكرت صحيفة "ميرور" مساء الأحد، أن مانشستر يونايتد، قرر مكافأة لاعب وسطه سكوت ماكتوميني على تحسن مستواه، من خلال عقد جديد، ينص على تقاضيه 120 ألف جنيه إسترليني أسبوعيًا. ويتبقى في عقد ماكتوميني الحالي مع مانشستر يونايتد 15 شهرًا، ويتقاضى من خلاله 60 ألف جنيه إسترليني أسبوعيًا، ولدى النادي خيار تمديدته لمدة عام آخر. وكان ماكتوميني البالغ من العمر 27 عامًا، موضع اهتمام وست هام في الصيف الماضي، وكان منتفحًا على فكرة مغادرة يونايتد بحثًا عن اللعب بانتظام. ومع ذلك، تحول أداء اللاعب الدولي الإسكتلندي منذ ذلك الحين بشكل ملحوظ ليصبح عضوًا أساسيًا في مانشستر يونايتد. وسجل ماكتوميني 9 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة في 34 لقاء بكفة المسابقات هذا الموسم، وهو ثاني أفضل هدافي يونايتد خلف المهاجم راسموس هويلوند.

أوديفارد يسبق نجوم البريميرليغ بانجاز استثنائي

يعيش مارتن أوديفارد لاعب وسط آرسنال، أفضل فترة في مسيرته، في ظل تآلقه الكبير مع الفريق الإنجليزي خلال الموسم القليلة الماضية. ويحمل الدولي النرويجي، شارة قيادة المدفعية، إذ يعد أحد الركائز الأساسية في تشكيلة المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا. وألقى حساب قناة "TNT Sports" الضوء على تميز أوديفارد في مباريات الدوري الإنجليزي الممتاز منذ بداية الموسم الماضي 2022-2023. وأشار إلى تفوق لاعب ريال مدريد السابق، على كافة لاعبي البريميرليغ، من ناحية عدد مرات تنويجه بجائزة رجل المباراة. ولم يستطع أي لاعب آخر، الحصول على جائزة رجل المباراة بأكثر من أوديفارد، المتوج بها 11 مرة حتى الآن. وساهم أوديفارد في اعتلاء آرسنال صدارة البريميرليغ برصيد 64 نقطة، متقدمًا بفارق الأهداف عن مطارده ليفربول.

بيان رسمي من يونايتد عن حالة ماغواير

أصدر نادي مانشستر يونايتد بيانًا رسميًا عبر موقعه الإلكتروني بشأن حالة مدافعه الإنجليزي هاري ماغواير. وأكد مان يونايتد في بيانه عودة ماغواير إلى النادي بعد استبعاده من معسكر منتخب إنجلترا بداعي الإصابة. واضطر صاحب الـ 31 عامًا لمغادرة ملعب مباراة الأسود الثلاثة ضد البرازيل، يوم السبت، بعد دقيقة، لتعرضه لإصابة حالت دون استمراره. وأوضح يونايتد في بيانه أن "ماغواير سيعود إلى مرافق تدريبات الفريق، لتشخيص إصابته من الطاقم الطبي للشياطين الحمر". وأضاف: "لم يتحدد بعد مدى إمكانية مشاركة ماغواير مع يونايتد في المباراة المقبلة ضد برينتفورد يوم السبت المقبل في الدوري الإنجليزي". وأشار النادي إلى حتمية الانتظار حتى إعلان المدرب إريك تين هاغ موقف اللاعب من المشاركة في المباراة المقبلة، وذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي يسبقها. يذكر أن مانشستر يونايتد عانى منذ بداية الموسم من إصابات عديدة، لا سيما على مستوى خط الدفاع، إذ افتقد مؤخرًا الثنائي ليساندرو مارتينيز ولوك شو.



ليفربول يحدد مدربًا بديلاً تحسباً لفشل التعاقد مع ألونسو

وضع ليفربول خطة بديلة، تحسباً لعدم إمكانية التعاقد مع مدرب باير ليفركوزن تشابي ألونسو، قبل بداية الموسم المقبل. وأعلن مدرب ليفربول الحالي يورغن كلوب، رحيله عن الفريق بنهاية الموسم الحالي، بعد رحلة دامت أكثر من 8 سنوات. ووفقًا لما ذكرته صحيفة "ذا صن"، حدد ليفربول مدرب برايتون روبرتو دي زيربي، كبديل محتمل، في حال فشل النادي في التعاقد مع لاعبه السابق ألونسو، المطلوب أيضًا في بايرن ميونخ. المدير الرياضي الجديد في ليفربول، ريتشارد هيويز، يعرف دي زيربي جيدًا، وحاول جعله مدربًا لبورنموث في السابق، لكن رحيل غراهام بوت من برايتون، عجل بتعاقد الأخير مع المدرب الإيطالي. وقال بييب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي في وقت سابق إنه يرى في دي زيربي شخصًا يمكن أن يحل محله عندما يغادر مانشستر سيتي، في حين أن برشلونة معجب به أيضًا. ومن الممكن أن يبقى ألونسو (42 عامًا)، في ليفركوزن لموسم آخر على الأقل، إذا أعلن ريال مدريد رغبته في أن يخلف الدولي الإسباني السابق، مدربه الحالي كارلو أنشيلوتي.

بافارد : "من الممتع اللعب في إيطاليا وغادرت بايرن ميونخ لهذا السبب"

كشف الدولي الفرنسي بنجامين بافارد، مدافع فريق إنتر ميلان الإيطالي، سبب رحيله عن بايرن ميونخ الألماني، وانتقاله إلى الأفاعي. وانتقل اللاعب صاحب الـ 27 عامًا إلى صفوف النير اتزوري في صيف عام 2023، قادمًا من العملاق البافاري، مقابل 30 مليون يورو، بعقد يمتد حتى جوان 2028. وقال بافارد في تصريحات نقلتها شبكة "تيليفوت" الفرنسية: "لقد غادرت بايرن ميونخ لكي أعب كمُدافع".

وأكمل بافارد تصريحاته قائلاً: "أنا في إنتر ميلان، ولدي الفرصة للانضمام إلى قائمة منتخب فرنسا للعب بمرکز قلب الدفاع".

وواصل مدافع الأفاعي حديثه قائلاً: "أنا سعيد جدًا، من الممتع اللعب في إيطاليا، أتخيل نفسي بمدينة ميلانو لعدة سنوات".

وشارك النجم الفرنسي في 26 مواجهة مع النير اتزوري، بكل المسابقات، هذا الموسم، حيث صنع هدفين فقط، ولم يسجل أي هدف. وتوج اللاعب الفرنسي مع إنتر ميلان ببطولة كأس السوبر الإيطالي، هذا الموسم، في شهر يناير الماضي، بعد الفوز على نابولي، بنتيجة 1-0، بالمباراة النهائية، بالمملكة العربية السعودية.

بيلانوفا : أحلم بالمشاركة مع إيطاليا في يورو

أكد راؤول بيلانوفا، على سعادته في أول ظهور له مع منتخب إيطاليا في الفوز على الإكوادور، خلال فترة التوقف الحالية. تغلب المنتخب الإيطالي على نظيره الإكوادوري وديا، بنتيجة (2-0)، على ملعب ريد بول أرينا في ألمانيا.

وقال بيلانوفا لقناة رأي سبورت: "أنا سعيد بأول ظهور لي مع منتخب إيطاليا، بالأداء وقبل كل شيء بالفوز". وأضاف: "لقد كانت مباراة رائعة، هجوميا ودفاعيا، لذلك استحققتنا الفوز".

تابع: "عندما ترتدي قميص منتخب إيطاليا، فأنت تمثل بلدا بأكمله، لا يوجد شيء اسمه مباراة ودية على هذا المستوى، يجب علينا أن نحاول دائما أن نبذل قصارى جهدنا".

أردف: "قبل مغادرتنا لهذه الجولة، قيل لنا أننا سنمثل حوالي 20 مليون أمريكي إيطالي، لقد لعبنا ما أجلتنا ومن أجلهم، وقدمنا كل ما لدينا".

وأكد: اليورو حلم للجميع، والأمر يعتمد على أدائي مع تورينو وقرارات المدرب، لكنني أحاول أن أقدم كل ما في وسعي لأستحق مكاني في الفريق".

أوضح: "شعرت بوخز طفيف في منطقة العانة، لكن لا يوجد شيء خطير، ولكن مع الطبيب قررنا أنه من الأفضل عدم المخاطرة باستمرار في الملعب".

ستراماتشيوني : روما قادر على اقتحام المربع الذهبي

تحدث أندريا ستراماتشيوني، مدرب إنتر ميلان السابق، عن سباق الفوز بلقب الدوري الإيطالي لهذا الموسم، والمراكز الأربعة الأولى. قال ستراماتشيوني في مقابلة مع صحيفة لا غازيتا ديلو سبورت: "روما وبولونيا مرشحان قويان للحصول على مكان في المربع الذهبي والتأهل لدوري أبطال أوروبا المقبل، لكن بالنسبة لي فإن السباق لا يزال مفتوحا أمام الأندية الأخرى". تابع: "في المباريات الـ 7 المقبلة، لدى الجيالوروسي 5 مواجهات مباشرة، بما في ذلك المواجهة مع بولونيا في ملعب الأولمبيكو، بالإضافة إلى المباراة الأوروبية المزدوجة ضد ميلان". وأضاف: "ربما يكون لدى بولونيا جدول مباريات أفضل لصالحهم، مع 3 مواجهات مباشرة وقبل كل شيء إمكانية الاستعداد كل أسبوع دون الحاجة إلى اللعب كل ثلاثة أيام مما سيسمح لتياغو موتا بالعمل بنسبة 100٪ خلال الأسبوع".

أردف: "روما لديه قائمة مجهزة للتعامل مع بطولتين في نفس الوقت، وليس من قبيل الصدفة أنهم تمكنوا من الوصول إلى نهائيين أوروبيين متتاليين في السنوات القليلة الماضية".

أتم: "وومع ذلك، اعتقد أن مباراة الدوري الأوروبي مع ميلان يمكن أن يكون لها أثر نفسي وجسدي على الفريق، الفوز على ميلان سيعطي رجال دي روسي دفعة كبيرة".



بيليغريني لاعب المنتخب الإيطالي :

"الوديات تمنحنا الثقة.. وما زال لدينا الكثير"

أكد لورينزو بيليغريني، لاعب المنتخب الإيطالي، على أهمية الفوز أمام فنزويلا والإكوادور، خلال فترة التوقف الدولية الحالية قبل بطولة كأس أمم أوروبا 2024. وقال بيليغريني لقناة رأي سبورت: "لقد كانا اختبارين وديين رفيعي المستوى، مباراتان مختلفتان للغاية، في المباراة الأولى، ساعدنا جييجيو دوناروما في التصدي لركلة الجزاء، بينما اليوم كسرنا التعادل مباشرة بهدف مبكر". تابع: "الفوز في الوديات يسمح لنا بمواصلة رحلتنا، والآن يجب علينا أن نعمل بجهد قبل بداية بطولة كأس الأمم الأوروبية، ونتحد للوصول إلى ألمانيا كعائلة واحدة كبيرة".

أضاف: "لقد كان ترحيبنا رائعًا من المشجعين الإيطاليين الأمريكيين، وشعرنا وكأننا نلعب على أرضنا". وأوضح: "لقد تحدثنا أنا وفيدريكو ديماركو عن كرة الهدف، لقد كان مكانًا جيدًا للاعب الأيسر، لذلك طلبت من ديماركو أن يذهب ويسجل، بدلاً من ذلك، سارت الأمور بطريقة مختلفة وسجلت أنا الهدف، لكننا سعداء على أي حال".

أردف: "أتوقع تقديم الكثير أنا وجميع زملائي في الفريق خلال المرحلة القادمة، نحن بحاجة إلى أن نكون مجموعة قوية وعائلة واحدة". أكمل: "مما يعني أنه يمكننا جميعًا الاعتماد على بعضنا البعض، نحن مجموعة جيدة من اللاعبين سواء داخل الملعب أو خارجه، لذا يجب أن نواصل العمل لمواصلة الفوز بالطريقة التي فعلناها هذا الأسبوع".



جوفنتوس يدرس خيارين بخصوص مستقبل سولي

يدرس نادي جوفنتوس الإيطالي، عدد من العروض في الوقت الحالي، لحسم مصير اللاعب ماتياس سولي، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. تالت المهاجم الأرجنتيني البالغ من العمر 20 عامًا أثناء إعارته إلى فروزينوني هذا الموسم، وسرعان ما جذب انتباه عدد من الأندية في جميع أنحاء أوروبا بما في ذلك نيوكاسل يونايتد وأستون فيلا.

سيعود سولي إلى جوفنتوس في الصيف، حيث يرتبط بعقد حتى يونيو 2026، ويلعب مع السيدة العجوز منذ يناير 2020 وتقدم في فريق الشباب قبل أن يشارك في 21 مباراة مع الفريق الأول الموسم الماضي. بحسب صحيفة توتوسبورت، يحتاج جوفنتوس لاتخاذ قرارًا صعبًا قبل فترة الانتقالات الصيفية، حيث يحتاج إلى اتخاذ قرار بشأن رحيل سولي أو الاحتفاظ به ويأمل أن يواصل نموه خلال السنوات القادمة. يعتقد اليوفي أن قيمة اللاعب البالغ من العمر 20 عامًا قد تصل إلى أكثر من 50 مليون يورو في المستقبل القريب. يذكر أن بعض جماهير السيدة العجوز طالبت باستمرار اللاعب الأرجنتيني وتكوين شراكة هجومية بين كينان بلديز ودوسان فلاهوفيتش وسولي.

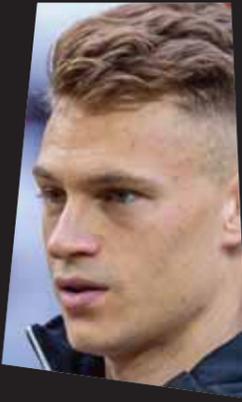


كيميتش يثير أزمة مع بايرن ميونخ؛ من لقاح كورونا إلى المشاكل مع توخييل

يوصل النجم جوشوا كيميتش إثارة الأزمات داخل نادي بايرن ميونخ الألماني، بعدما دخل في خلاف كبير مع المدرب توماس توخييل، حول طريقة اللعب في البطولات المحلية والقارية في الموسم الحالي. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، الخميس، فإن جوشوا كيميتش أصبح يطل الأزمات الأولى مع نادي بايرن ميونخ، بعدما كانت الجماهير وأساطير العملاق "البافاري" يتغنون باسمه، وبمهاراته الفنية الكبرى، التي يتمتع بها، عندما ساهم بتحقيق السداسية التاريخية عام 2020 (البوندسليغا، كأس ألمانيا، السوبر الألماني، دوري أبطال أوروبا، السوبر الأوروبي، وكأس العالم للأندية).

وأوضحت أن جوشوا كيميتش بدأ أولى أزماته مع بايرن ميونخ في عام 2021، عندما أعلن رفضه تلقي لقاح فيروس كورونا، ما أثار الجدل بين الجميع في ألمانيا، وتلقى انتقادات حادة، لأنه بعد نجما كبيرا في كرة القدم، وكلمته مسموعة بالنسبة إلى العديد من المشجعين، الذين أعلنوا حينها عدم رغبتهم في الحصول على اللقاح، بسبب ما تحدث عنه قائد خط وسط العملاق "البافاري". وتابعت أن جوشوا كيميتش واصل إثارة الأزمات في نادي بايرن ميونخ، بعدما دخل في جدال حاد مع المدرب السابق يولييان ناغلسمان، بسبب طريقته في اللعب، وعدم الاعتماد عليه في المواجهات الهامة، لينتهي الخلاف حينها، عقب إقالة إدارة العملاق "البافاري" المدير الفني بشكل مفاجئ في شهر مارس عام 2023. وواصلت أن جوشوا كيميتش حاول في سوق الانتقالات الصيفية الماضية، الخروج من نادي بايرن ميونخ، بعدما عبرت عدة فرق أوروبية كبرى عن اهتمامها بخدمة قائد خط الوسط، يتقدمها برشلونة الإسباني، لكن إدارة العملاق "البافاري" طلبت منه البقاء، وعدم الاستماع لأي عرض. وأكدت الصحيفة أن جوشوا كيميتش حاول الخروج من نادي بايرن ميونخ، بسبب قرار الإدارة التعاقد مع المدرب توماس توخييل في مارس 2023، حتى يكون خليفة للمقاتل ناغلسمان، ما زاد من حدة التوتر في غرفة خلع الملابس. وأصبحت إدارة نادي بايرن ميونخ تفكر بشكل جدي، بوضع حد للأزمات التي يقوم جوشوا كيميتش بفتحها منذ عدة سنوات، وبخاصة أن غرف خلع الملابس في العملاق "البافاري" تشهد توترا بين اللاعبين، بسبب طريقة المدرب توماس توخييل (سيرحل في نهاية الموسم الحالي)، بالإضافة إلى الابتعاد عن صدارة الدوري الألماني، والخروج من بطولة كأس ألمانيا، حيث لم يبق أمامهم إلا المنافسة على دوري أبطال أوروبا.

واختتمت بالإشارة إلى أن عقد جوشوا كيميتش (29 عاما) ينتهي مع نادي بايرن ميونخ في عام 2025، وستستمر الإدارة إلى العروض المقدمة إلى قائد خط وسطها، من أجل بيع عقده في سوق الانتقالات الصيفية القادمة.



لابورتا: مبابي سيثوه غرفة ملابس ريال مدريد

أطلق خوان لابورتا رئيس برشلونة، تصريحات مثيرة للجدل بشأن احتمالية تعاقد ريال مدريد مع كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان. ومن المتوقع انتقال الدولي الفرنسي للنادي الملكي في صفقة انتقال حر، بعدما أبلغ سان جيرمان بعزمه على الرحيل بنهاية الموسم وخلال تصريحات لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، قال لابورتا: "لا أحمس ريال مدريد على صفقة مبابي.. إنه سيثوه غرفة الملابس بكل تأكيد". وأوضح لابورتا مقصده بقوله: "ستضطر لبيع لاعب، أليس كذلك؟ لأنك لن تلعب بكليهما في نفس المركز". ويشير لابورتا بذلك إلى البرازيلي فينيسيوس جونيور، الذي يلعب في الجناح الأيسر، وهو المركز المفضل لكيليان مبابي. ويعد فينيسيوس أحد ركائز الميرنجي الرئيسية، لكن المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي سبق وأن صرح قبل بضعة أشهر بأنه لا ينوي تغيير مركز اللاعب، حتى حال وصول مبابي كما أكد لابورتا أن المبالغ التي ستدفع للمهاجم الفرنسي ستضر الفريق، مضيفا: "لن تكون الصفقة زهيدة.. ستكون مشكلة".

والد نيمار ينفي دفع كفاية "المليون يورو" لداني ألفيش

لم يسر إطلاق سراح داني ألفيش من السجن بالسرعة التي كانت متوقعة في البداية، بعد أن قررت محكمة برشلونة، الأربعاء، الإفراج المؤقت عن لاعب كرة القدم السابق بكفاية قدرها مليون يورو، لكن في الوقت الحالي لم يدفع أحد المبلغ ليبقى اللاعب في السجن. وفي تلك اللحظة، بدأ الجميع يفكرون في احتمال أن يحتاج ألفيش الذي جرى تجميد حساباته، إلى بعض المساعدة لدفع الكفاية، حيث تسربت أنباء في العديد من وسائل الإعلام عن أن نيمار سيتولى من خلال والده دفع المليون يورو، خصوصا بعد أن ساعد الدولي البرازيلي زميله السابق، عندما دفع والده مبلغ 150 ألف يورو الذي طلبته محكمة التحقيق، لتعويض ضحية الاعتداء الأخلاقي. وبحسب تقرير صحيفة "ماركا" الإسبانية، مساء الخميس، أصدر والد نيمار بيانا، نفي فيه أنه سيدفع الآن كفاية داني ألفيش البالغة مليون يورو، حيث قال والد نجم الهلال السعودي في بيانه: "كما يعلم الجميع، في البداية ساعدت داني ألفيش، دون أي علاقة بأي دعوى قضائية". وواصل: "في هذه اللحظة الوضع مختلف عن السابق، حيث حسمت المحاكم الإسبانية الحكم بالفعل، هناك تكهات ومحاولات لربط اسمي واسم ابني بأمر ليس صحيحا". وأخيرا، يأمل نيمار الأب أن يجد ألفيش الصيغة لجمع المليون يورو لدفع الكفاية، "أتمنى أن يجد داني مع عائلته كل الإجابات التي يبحث عنها. بالنسبة لعائلتي، انتهى الأمر".

بابالو أوسفالدو... من التائق في الكالتشيو إلى نداء استغاثة من الإدمان

تحولت حياة المهاجم الإيطالي بابالو أوسفالدو من لاعب متائق في الدوري الإيطالي لعب في عدة أندية شهيرة إلى شخص منحرف غرق في الإدمان بسبب مشاكل كثيرة تعرض لها خلال السنوات الأخيرة. وأكد اللاعب صاحب الأصول الأرجنتينية، في تصريحات نقلتها صحيفة "سبورت ميدياسات" الإيطالية، الخميس أن حياته تحولت إلى جحيم في ظرف زمني قصير، حيث قال: "لا أعرف إن كنت بحاجة لطلب المساعدة أو الكلام للترويج عن نفسي، أعاني من نوبات انهيار عصبي خطير أدت بي للإدمان المخدرات. أعيش فترة صعبة من حياتي أردت مقاسمتها معكم". وأشارت الصحيفة إلى أن أوسفالدو يعاني من تبعات انفصال عن زوجته مديعة البرامج دانييلا باليستر، ما أدى به للدخول في حالة اكتئاب غير مسبوقة، وأصبح يعيش وضع التدمير الذاتي. أكد الهدف المميز أنه منغل على العالم الخارجي لا يفادر بيته سوى في الحالات الضرورية جدا "أعيش في بيتي بعيدا عن الجميع، لم أعد أقم بأي شيء مفيد، لا أرغب حتى في أخذ حمام ولا أأقدر فراشي، كما أخضع لعلاج نفسي مستمر". يمتلك أوسفالدو تاريخا طويلا في كرة القدم الاحترافية وهو الذي حمل ألوان 13 ناديا على المستوى العالمي، إذ جاءت البداية رفقة نادي هوراكان الأرجنتيني، ثم احترف في إيطاليا ودافع على ألوان عدة أندية وهي أتالانتا، وليتشي، وفيورنتينا، وبولونيا. ثم انتقل الإيطالي لخوض تجربة جديدة في إسبانيا مع نادي إسبانيول، قبل أن يعود لإيطاليا ويلعب في صفوف روما، وبعده ساوثهامبتون الإنكليزي، فيوفنتوس وإنتر ميلان الإيطاليين. ولم يرفض المهاجم عرضا بلغه من بلده الأصلي ولعب في صفوف بوكا جونيورز، ثم عاد للعب في أوروبا مع بورتو، ليختتم مشواره في الأرجنتين عبر تجربتين أخيرتين مع بوكا جونيورز وبانفيلد. تدرج بابالو أوسفالدو في الفئات السنوية للمنتخب الإيطالية، حيث لعب مع منتخب أقل من 21 عاما وخاض معه 8 مباريات، وبعدها استدعي لخوض أربع مباريات مع فئة أقل من 23 عاما، وأخيرا لعب للمنتخب الأول وسجل 4 أهداف في 14 مباراة شارك فيها.



متى يظهر تأثير الرياضة على الجسم؟

ربما يكون هدفك من لعب الرياضة هو بناء العضلات، جعل العضلة ذات الرأسين تبدو أكبر أو أجمل، زيادة القدرة على التحمل أثناء الركض، أو ربما ترغب فقط في الحصول على جسم متناسق ومظهر جذاب، أو الحصول على بعض الراحة من القلق. مهما كانت أهدافك من ممارسة الرياضة، فمن المؤكد أنها تحتاج بعض الوقت والالتزام بالطبع لرؤية تلك التغييرات الإيجابية، البدنية والعقلية على حد سواء. وإذا كنت تريد رؤية بعض التحولات والنتائج الإيجابية في القوة العضلية وشكل الجسم، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر حوالي ثمانية أسابيع. بطبيعة الحال، ثمانية أسابيع ليس رقما صعبا وسريعا، وبالرغم من اعتباره قاعدة بالنسبة لمعظم المتمردين، إلا أنه لا ينطبق على الجميع، حيث قد تختلف مدة ظهور النتائج باختلاف الأعمار، الجنس، طريقة التمرين، شدة التمرين، عدد مرات تكرار التمرين في الأسبوع، وطبيعة الغذاء المتناول أثناء فترة التمرين. للتأكد من أنك على الطريق الصحيح مع تحقيق أهدافك تأكد من تطوير عادات متناسقة تساعد جسمك على تحقيق أهدافه، مثل التمدد قبل التمرين وبعده، تناول وجبات متوازنة والسماح لنفسك بالراحة عند الحاجة إليها، ومن المهم أن تتذكر أهمية الشكل المناسب عند إجراء أي تمرين، خاصة عندما يتعلق الأمر بتدريب القوة. ضمان شكل صحيح للتمرين يجعل جسمك يتحرك في الاتجاه الصحيح نحو النتائج التي تريدها، وسوف تمنع إصابة غير ضرورية على طول الطريق أيضا، والحفاظ على تمرين صحيح وأوزان خفيفة قد يعني أنك لا تستطيع الحصول على النتائج بالسرعة التي تريدها، أو قد لا تتمكن من القيام بعدد كبير من التكرارات في التمرين الواحد، وكذا تحقيق أهدافك والحفاظ على سلامتك أكثر أهمية من سرعة الإنجاز، حيث ستري النتائج في أقل من شهر، لاسيما إذا لم تكن قد تدربت بمثل هذه الطريقة (تمارين القوة) منذ فترة طويلة. من حيث التدريب على القوة، يمكنك أن ترى زيادة بنسبة 10% في ما يمكنك رفعه من الأثقال كل شهر خلال الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى، وعند هذه النقطة ستتباطأ التعديلات وستوجب عليك تغيير التدريبات للحفاظ على سلامتك، بالنسبة لتضخم العضلات، قد تستغرق النتائج الملحوظة وقتا أطول قليلا من 4 إلى 8 أسابيع من التدريب المستهدف مع نتائج قابلة للقياس بشكل كبير خلال أربعة إلى ستة أشهر. ويمكن للمبتدئين أن يلاحظوا ما يصل إلى 2 ونصف باوند من العضلات شهريا، لكن هذا سيزداد تدريجيا مع ازدياد الخبرة في التمرين، على الرغم من أن قياس الوزن قد لا يظهر ذلك، لأن الميزان سوف لا يظهر أي خسارة في الدهون يمكن أن تحصل. كما تختلف احتياجات السرعات الحرارية بشكل كبير بين الناس، بينما يؤدي نقص السرعات الحرارية إلى فقدان الوزن، والنقص الكبير في السرعات قد يؤدي إلى الاحتفاظ بالدهون، وفائض السرعات الحرارية مثالي لبناء العضلات، لذا بدلا من التعلق والتفكير الكبير في حساب السرعات الحرارية، ركز على الطعام كوقود. يمكن أن تزيد تدريبات القوة من حرق السرعات الحرارية، حتى أثناء عدم ممارسة الرياضة لمدة تصل إلى 72 ساعة بعد مغادرة صالة الألعاب الرياضية وفقا لبحث نشر في المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي، إضافة إلى ذلك، فإنه يبني عملية الأيض للعضلة ويزيد من قوة الأداء، وقم بقضاء وقت للتعافي من نفسك يوم راحة كامل واحد على الأقل في الأسبوع ولا تتدرب

لنفس المجموعة العضلية مرتين خلال فترة ثلاثة أيام، وخطط التدريبات الخاصة بك وشدتها للسماح لجسمك بالتعافي. من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم بعد 24 إلى 48 ساعة من التدريبات، خاصة في البداية، لكن لا يجب أن تشعر بالوهن أو عدم القدرة على المشي، إضافة إلى تبديل التمرينات بعد ستة إلى 12 أسبوعا، وللحفاظ على جسمك يتكيف باستمرار، من المهم تغيير التمرينات الخاصة بك كل ستة إلى 12 أسبوعا. قد يعني ذلك تغيير عدد مرات التكرار في التمرين أو تجربة تمارين جديدة أو تجربة السباحة الأسبوعية وتغيير نمط القيام بالتمارين، بخلاف ذلك يمكن أن يتأقلم جسمك بشكل جيد مع التمرين الاختياري الذي لم يعد يرى له فائدة على العضلات.



أهمية ممارسة الرياضة لكبار السن

يعود النشاط البدني لكبار السن بفوائد جمة على صحتهم الجسدية، كما يزيدهم بالطاقة، ويخفف من شعورهم بالآلم، ويزيد من استقلاليتهم مما يمكنهم من تلبية احتياجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى الحفاظ على صحتهم العقلية، ولذلك يوصى بمزاولة النشاط البدني المعتدل لمدة 150 دقيقة على مدار الأسبوع، تقسم إلى جلسات تتراوح مدة الجلسة الواحدة من 10 إلى 15 دقيقة يوميا. وقد اعتبر هذا التراجع أمر طبيعى ونتيجة حتمية للشيخوخة، إلى أن نشرت دراسة عام 1994 أظهرت أنه من الممكن تجاوز التدهور الوظيفي الذي يصيب كبار السن، عن طريق ممارسة التمارين الرياضية، حتى عند النساء الأكبر سنا والأكثر ضعفا، حيث قام مجموعة من كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 72 عاما و98 عاما، بممارسة تمارين المقاومة 3 مرات أسبوعيا لمدة عشرة أسابيع، وفي نهاية هذه المدة أصبحوا قادرين على رفع أوزان أقل، وتسلق المزيد من السلالم، والمشي بشكل أسرع وأبعد بالمقارنة مع المجموعة الأخرى من كبار السن، الذين استمروا في التراجع وخسارة العضلات. وتشمل الأنشطة البدنية المناسبة لكبار السن التمارين الرياضية الهوائية والتي تمد الجسم بالطاقة، وتزيد من قدرته على التحمل، وذلك عن طريق تقوية عضلة القلب وبالتالي زيادة قدرتها على أداء وظيفتها في ضخ الدم. عضلة القلب مثل باقي عضلات الجسم تضعف نتيجة لتقدم السن ونمط الحياة الخامل، كما تعمل هذه التمارين على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، والتقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل السرطان، والسكري، والاكنتاب. ومن أمثلة التمارين الهوائية التي يمكن ممارستها من قبل كبار السن هي المشي الذي يعد أحد أفضل التمارين الهوائية لكبار السن، ومن فوائده أنه يعمل على الحفاظ على كثافة العظام. يعد الحفاظ على قوة الجسم عند كبار السن من أهم الطرق لضمان استقلاليتهم، والذي يمكن تحقيقه عن طريق ممارسة تمارين تقوية العضلات والتي تعمل على بناء العضلات، فتقوم بتعويض ما يحدث من فقدان كتلة العضلات مع تقدم العمر، كما تقلل من خطر السقوط عند كبار السن والإصابة بكسور في العظام تساعد تمارين التوازن في التقليل من خطر السقوط، والذي قد يؤدي إلى مضاعفات كبيرة تهدد كبار السن. وقد أشارت دراسة حديثة، أن ممارسة اليوغا مرتين أسبوعيا لمدة ثمان أسابيع تحسن التوازن والمشي، وبالتالي تقلل بشكل كبير من خطر السقوط عند كبار السن. تصبح العضلات أقل مرونة مع تقدم السن، مما يجعل ممارسة تمارين المرونة أو ما يعرف أيضا بتمارين الإطالة ضروريا قبل البدء بجلسة التمارين الهوائية وتمارين القوة، أو في نهاية الجلسة لمدة 15 دقيقة فهي تساعد على تمدد العضلات وتزيد من مرونتها. كبار السن الذين يعانون من مشاكل في القلب أو السكري أو هشاشة العظام أو التهاب المفاصل أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات صحية نتيجة لممارسة التمارين، ولذلك ينبغي مراجعة الطبيب قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية. تزيد حساسية كبار السن، الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاما، لدرجات الحرارة الشديدة، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالجفاف، والإجهاد المفرط، وضربة الشمس، وإصابات البرد. مما يجعل تتبع معدل ضربات القلب باستخدام جهاز مراقبة معدل ضربات القلب ضروري، للحد من خطر الإجهاد المفرط. يجب التوقف عن المشي فوراً وأخذ قسط من الراحة، في حالة الشعور بضيق في التنفس، أو ألم في الصدر، أو دوام، أو عدم وضوح في الرؤية.

تسعة أفكار خاطئة عن النشاط البدني

لدى الكثير من الأشخاص أفكار غير صحيحة حول النشاط البدني، نتيجة لنقص أو انعدام الوعي بالفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، لكن أمور سلبية تعززت مع مرور الزمن وتحتاج إلى جهود كبيرة لتغيير قناعات الناس حول فوائد النشاط البدني، ومن الأفكار الخاطئة حول النشاط البدني، فالفكرة الأولى هي أن الشخص البدني فقط يحتاج إلى النشاط البدني لكن في الحقيقة الصحة الجيدة تعني أن لديك قلب قوي وسليم، ولديك رنتين وعضلات وعظام ومفاصل قوية تعمل بصورة جيدة. والفكرة الثانية هي أن النشاط البدني يعتبر من السلوكيات الترفيحية، لكن في الحقيقة أن التمارين هي حاجة وليست ترفيحية. إن كل إنسان يفتقر النظر عن فئته العمرية وحالته الصحية يحتاج إلى ممارسة الرياضة لأنها تعزز صحته. وثالثا عندما يقول الفرد لا أستطيع تلبية معايير النشاط البدني، لكن في الحقيقة اختيار أهداف غير واقعية هي السبب، فالأفضل البدء بوضع أهداف صغيرة ومن ثم وضع أهداف أكبر. أما رابعا فإن الركض هو أفضل من المشي، لكن في الحقيقة المشي هو وسيلة ممتازة للحصول على قوة القلب والرنتين، ويقلل من خطر المرض. والفكرة الخامسة هي أن ممارسة النشاط البدني عملية باهظة التكاليف، لأنها تتطلب معدات وأحذية وملابس، لكن يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن تقريبا، وليس بالضرورة، استخدام معدات معينة. أما الفكرة السادسة فيقول الشخص أن هناك طريقة واحد هي الأفضل لتكون نشطا بدنيا، لكن الأصح هو هناك أنواع عديدة من النشاط البدني التي هي ممتعة ومفيدة للصحة بنفس الوقت. وسابع فكرة هي الشباب فقط المعنيون في النشاط البدني، لكن الدراسات أوضحت أن ممارسة النشاط البدني بانتظام من الأمور التي تسهم في تحسين وظائف الجسم لدى المسنين وتحسين نوعية حياتهم. وثامنا هناك من يقول ليس لدي الوقت الكافي لممارسة النشاط البدني، لكن يكفي ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة لمدة 30 دقيقة كل يوم وطيلة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على الصحة. وأخر فكرة هي تناول الكثير من البروتين يساعد في بناء العضلات، لكن في الحقيقة أن البروتين له فوائد صحية، ولكن تناول الكثير منه لن يساعد على زيادة كتلة العضلات بل العكس.



من أجل اشهاركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب101 نهج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:
agence.regie@anep.com.dz
agence.ora@anep.com.dz
agence.ama@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

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

الطبع: **SAMPRAL**

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة بارقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com





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

