

بوعناني:  
"بدأت أجد معلمي  
مع لوريون، وسعيد  
بمباراتي الأولى  
أساسيا"

www.dzair-tube.dz

SPORT

بومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 2 أفريل 2024 الموافق 23 رمضان 1445 هـ العدد: 942 الثمن: 30 دج

المدرّب الإسباني  
يفتقد نجم  
"الخضر" في  
المباريات الكبيرة

غوارديولا

يتحسر على  
رحيل محرز  
عن مانشستر  
سيتي



يسعى بلوغ  
أعلى مستوى  
في "الليغا" ودوري  
المؤتمر الأوروبي  
**بن طالب:**  
طموحنا مع ليل  
ليس له حدود"

قال إن اللعب في الدوريات الممتازة يفتح له أبواب "الخضر"

رباش: "أتمنى أن أستدعى للمنتخب الجزائري"

# نبدأ القلب

مهاجم  
"الخضر" مرشح  
لجائزة أحسن لاعب  
في القارة السمراء  
لشهر مارس

بن زية يروي  
قصة هدفه  
العالمي أمام  
جنوب أفريقيا



نجم ألافيس  
الإسباني يغازل بيتكوفيتش

ينشط في الرواق  
الأيسر وساهم بـ 5 أهداف  
هذا الموسم

آرن سلوت مدير  
فينورد روتردام:

"أمل حقا أن يكون  
لدينا لاعب بمواصفات  
أنيس حاج موسى"





سجل هدفاً وقدم تمريرة حاسمة الملالي يتألق ويقود أونجي لفوز مهم في "الليغ 2"

يواصل اللاعب الجزائري فريد الملالي تألقه مع ناديه أونجي الفرنسي، بعدما قادته لفوز مهم خارج الديار أمام كونكارنو بنتيجة (2-4) أول أمس الأحد، ضمن الجولة 30 من دوري الدرجة الثانية الفرنسي، وخطة جديدة نحو عودة الفريق لدوري الأضواء الموسم المقبل. وشارك فريد الملالي أساسيا في مواجهة كونكارنو، واستطاع ترك بصمته قبل أن يغادر الميدان في الدقيقة 76، حيث شهدت المواجهة عودة أونجي في النتيجة بعدما كان متأخرا بهدفين نظيفين، بفضل نجمه الجزائري الذي تألق في الشوط الثاني حينما قدم تمريرة سجل منها لويس دويني الهدف الأول في الدقيقة 50، ثم عاد خريج أكاديمية أتليتيك بارادو وأدرك هدف التعادل بنفسه عند الدقيقة 59، ثم أضاف ستيبان لياول ودويني الهدفين الثالث والرابع في الدقيقتين 76 و90. ويقضي الملالي موسمه الخامس تواليا بألوان نادي أونجي الذي انضم إليه صيف 2018 قادما من أتليتيك بارادو، حيث شارك معه في 96 مباراة، استطاع من خلالها المساهمة في 19 هدفا بين تسجيل وصناعة، بينما سجل في الموسم الحالي 8 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة من 24 مباراة في "الليغ 2". ومن جانب آخر، عرفت المواجهة مشاركة الثاني الجزائري الآخر حيماد عبدلي الذي لعب جميع أطوار المباراة، بينما خرج زين الدين فرحات في الدقيقة 41 من الشوط الأول. يذكر أن أونجي يسير بخطى ثابتة للعودة إلى "الليغ 1"، حيث يحتل الوصافة برصيد 53 نقطة على بعد نقطتين من المتصدر أوكسير. عبد المجيد

الفريق يفقد نجم الجزائري في المباريات الكبيسة

## غوارديولا يتحسر على رحيل محرز بعد تعادل "السيتي" أمام أرسنال

يتجه مانشستر سيتي، لخسارة لقب الدوري الإنجليزي الممتاز للموسم الحالي، بعد تعادله سلبيا أمام أرسنال في الجولة 30، ما أدى إلى تراجع المركز الثالث بفارق ثلاث نقاط عن المتصدر ليبربول، ليعود الحديث مجددا عن التغييرات التي طرأت في بداية الحالي ومفاداة لاعبين بارزين في مقدمتهم الدولي الجزائري رياض محرز والألماني إلكاي غوندوغان. ويواجه مانشستر سيتي، في أول موسم له بعد رحيل نجمه الجزائري رياض محرز، أزمات خلال المباريات القوية، ذلك أنه سبته الموسم من دون الانتصار على منافسيه المباشرين على اللقب، بما أنه لم يستطع تحقيق الانتصار على ليبربول المتصدر ذهابا وإيابا، مكتفيا بالتعادل في المواجهتين، وبالتالي فقد حصد 3 نقاط فقط مما مجموعه 12 نقطة ممكنة، في مواجهة ليبربول وأرسنال اللذين ينافسانه على حصد اللقب. وتحديث الصحافة البريطانية عن الفشل الذي يعانيه مانشستر سيتي أمام منافسيه المباشرين على لقب الدوري الممتاز، وأشارت صحيفة "ديلي ميل" إلى أن المدرب بيب غوارديولا يشعر بغضب شديد بعد التعثر أمام "الغانرز"، حيث لم يجد الحلول فيما يتعلق بإمداد المهاجمين بالكرات الحاسمة في المباريات الكبيرة لصنع الفارق، مؤكدة بأن "السيتي" يفقد كثيرا من مهاراته نجم "الخضر" رياض محرز، ومضيفه بأن التقني الإسباني ندم كثيرا في الوقت الراهن بفعل رحيل الثنائي رياض محرز وإيلكاي غوندوغان الصيف الماضي، ومع كثرة الإصابات التي لاحقت الفريق هذا الموسم، إلى جانب المعاناة التي لاحقت في خط الوسط والجهة اليمينية، بدأ غوارديولا متحسرا على اقتقاد جهود لاعبيه السابقين محرز وغوندوغان. ومع المستوى المتواضع الذي قدمه البلجيكي جيريمي دوكو على الجناح الأيمن واهداه العديد من الفرص المحققة لتسجيل، بدأ محرز الذي غادر صوب الأهلي السعودي، بمثابة القطعة المفقودة في تشكيلة بيب غوارديولا، والتي كانت ستساعد مانشستر سيتي في الفوز على أرسنال. وبلغ الأرقام، فقد سجل رياض محرز 78 هدفا وصنع 56 آخرين خلال الخمس سنوات التي قضاها مع "مان سيتي"، هذا يجعله واحدا من ثلاثة لاعبين فقط لديهم أكثر من 75 هدفا وأكثر من 50 تمريرة حاسمة للفريق الدوري الإنجليزي الممتاز خلال تلك الفترة.

### محرز أغلى لاعب إفريقي

على صعيد آخر، تصدر نجم نادي الأهلي السعودي، رياض محرز، قائمة أغلى اللاعبين الأفارقة دخلا. ونشر مؤشر "Facts Zone Africa" المختص في الإحصاء والأرقام في القارة السمراء، قائمة من 21 اسما لأعلى اللاعبين الأفارقة أجرا. وجاء قائد الخضر، في المركز الأول براتب أسبوعي قدر بـ 865 ألف جنيه استرليني. متبوعا بالثنائي السنغالي ساديو ماني لاعب النصر وخاليدو كوليبالي نجم الهلال السعودي، بـ 650 ألف و576 ألف جنيه استرليني أسبوعيا. كما حل المصري محمد صلاح، نجم نادي ليبربول الإنجليزي، في المركز الـ 4 لأعلى اللاعبين الأفارقة براتب أسبوعي قدر بـ 350 ألف جنيه استرليني.

عبد المجيد



## بن زينة مرشح لجائزة أفضل لاعب إفريقي في شهر مارس

يتنافس اللاعب الدولي الجزائري، ياسين بن زينة، على جائزة أفضل لاعب إفريقي خلال شهر مارس المنصرم، وذلك عقب المستوى الباهر الذي ظهر به سواء مع ناديه كاراباخ الأذربيجاني، أو مع "الخضر". ورشح موقع "فوت أفريكا" الذي يهتم بأخبار كرة القدم الإفريقية، بن زينة لنيل جائزة أحسن لاعب إفريقي خلال الشهر المنقضي، وضمت القائمة 6 لاعبين آخرين إلى جانب مهاجم "الخضر"، ويتعلق الأمر بكل من الفيني سيرو غيراسي لاعب شتوتغارت الألماني، الغابوني بيير إيمريك أوبامينوك (مارسيليا الفرنسي)، الكونغولي يوان ويسا (بريتنغورد الإنجليزي)، الإيفواري عمر دياكيتي (ريمس الفرنسي)، السنغالي نيكولاس جاكسون (تشيلسي الإنجليزي) والمغربي أيوب الكعبي (أولمبياكوس اليوناني). وتائق بن زينة بشكل لافت للانتباه خلال شهر مارس بتسجيله 5 أهداف والمساهمة في هدفين خلال 4 مباريات فقط، حيث كانت عودته إلى المنتخب الوطني بعد غياب دام 6 سنوات موفقة إلى أبعد الحدود، بعدما تمكن من تسجيل هدف في أول لقاء ودي للجزائر بالدورة الدولية لـ "الضياف" أمام بوليفيا وهدفين في الودية الثانية أمام جنوب إفريقيا إحداهما كان بطريفة خرافية، ليتصحب نفسه رجلا للقاء بدون منازع، إضافة لتقديم تمريرتين حاسمتين في المواجهتين المذكورتين، كما ترك خريج مدرسة ليون الفرنسية بصمته مع ناديه كاراباخ في لقاء ليبركوزن الألماني بالدوري الأوروبي حينما ساهم في تعادل فريقه بتسجيل إحدى هدفي اللقاء، وتم اختياره أحسن لاعب في المباراة.

عبد المجيد

## الصحافة الهولندية تتوقع عدم إشراكه أساسيا مرة أخرى زروقي يتعرض للانتقادات بسبب مستواه الباهت

تلقى اللاعب الدولي الجزائري رامز زروقي انتقادات لاذعة بسبب مستواه مع ناديه فينورد روتردام الهولندي في مواجهة أوترخت، مساء أول أمس لحساب الجولة الـ 27 من الدوري الهولندي. وشارك متوسط ميدان "الخضر" ضمن التشكيلة الأساسية لفينورد في اللقاء الذي انتهى لصالح الأخير برعاية مقابل هدفين قبل أن يتم استبداله في الدقيقة 54، وسط انتقادات كبيرة بسبب عدم ظهوره بالشكل اللازم، ونقل موقع "FR12" الهولندي، تصريحات للصحفي ميكوس جوك المهتم بأخبار فينورد روتردام قال فيها: "لقد لعب زروقي أفضل مبارياته ضد منافسين أقوياء، على سبيل المثال في دوري أبطال أوروبا، عندما كان خط الوسط بحاجة إلى تعزيز"، قبل أن يضيف "لكن هذا ليس مسرع اللعب الذي نحتاجه في بعض الأحيان. عندما يلعب يتقدم ويضرب بشكل أكبر للعب، في الدور الذي يناسبه قليلا، واعتبر الصحفي الهولندي بأن تغيير الدولي الجزائري في خط الوسط أفاد ناديه كثيرا خاصة بعد دخول ستينغر، وتابع "من الممكن أن تكون هذه نهاية زروقي كلاعب أساسي"، ورغم اعترافه بأن لاعب "الخضر" تحسن كثيرا مقارنة بما كان عليه في بداية الموسم، إلا أن استبعاد تواجده في التشكيلة الأساسية مشيرا: «ظالما أن الأمور تسير على ما يرام. إنه أمر مكلف بعض الشيء، وليس ليفنورد أن يكون لديه لاعب بقيمة ثمانية ملايين على مقاعد البدلاء، ولكن لديك العديد من اللاعبين، نحن بحاجة إلى شخص من فئة معينة».

عبد المجيد



عبد المجيد

### ميكوس جوك: "حاج موسى لاعب يمكنه تجاوز اللاعبين بسهولة كبيرة"

وفي سياق متصل، أشنى الصحفي الهولندي ميكوس جوك، على الوافد الجديد على صفوف المنتخب الوطني أنيس حاج موسى لاعب نادي فينتيس أرنهيم الهولندي، معتبرا إياه إضافة كبيرة إلى صفوف فينورد في حال تمت الصفقة، وقال: «إنه (حاج موسى) لاعب يمكنه تجاوز اللاعبين بسهولة كبيرة وهو جيد في المساحات الصغيرة، أعتقد أنهم يرون فيه نوعا معيناً يمكن أن يتطور» وواصل "بالنسبة للاعبين الذين يهيمنون في المواجهات الفردية، يمكنك الافتراض أن جهانبخش سيرحل ويسعد مينتية ميدنيا إلى نيوكاسل، لذلك من الحكمة انتظار ذلك، إلى جانب سمال (لاعب تيفنتي)، هذا هو التعزيز الثاني، يمكنني أن أتخيل أن يستجيبوا مقدما لما هو مطلوب في الصيف المقبل".

عبد المجيد



## بن طالب: طموحنا مع ليل ليس له حدود

رفع اللاعب الدولي الجزائري نبيل بن طالب سقف الطموحات مع ناديه ليل الفرنسي، على الصعيد المحلي والقاري، في ظل تواجد الفريق ضمن المراكز الأولى في "الليغ 1" وبلوغه الدور ربع النهائي للدوري الأوروبي. وقال متوسط ميدان "الخضر" في تصريحات لـ "تيلي فوت" الفرنسي، "نحن نهدف إلى بلوغ أعلى مستوى ممكن دون وضع حدود"، مضيفا "ومع ذلك، من المهم أن نبقي متواضعين، لأن لدينا فريق شاب نسبيا"، واختتم بن طالب "يجب أن نبقي العمل ونخوض المباريات واحدة تلو الأخرى"، ويحتل ليل المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الفرنسي، وهو في موقع جيد لبلوغ دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، حيث سيلقي نادي أولمبيك مرسيليا يوم الجمعة 5 أبريل قبل مواجهة ربع نهائي دوري المؤتمر الأوروبي يوم 11 أبريل بسببها إلى أستون فيلا الإنجليزي.

عبد المجيد

## مدرّب "لوريون" يشيد بجودة بوغناني وأحقّيته بمكانة أساسية في الفريق



بصم الدولي الجزائري، بدر الدين بوغناني، على أول مشاركة أساسية له مع فريقه لوريون في الدوري الفرنسي. رغم الخسارة التي مني بها لوريون على يد بريست، إلا أن ذلك لم يمنعه من بروز عدد من اللاعبين في صفوف لوريون في صورة بدر الدين بوغناني الذي قدم مستويات رائعة بفضل حيويته فوق أرضية الملعب وتميزاته المدققة لينال على إثرها إشادة مديره ريجيس لوريون الذي انبهر بمروده وإمكاناته متمنيا أن يواصل لاعبه على نفس الوتيرة. وقال ريجيس لوريون في تصريحات نقلها موقع "وست فرانس"، بوغناني كان يحتاج لبعض الوقت للتأقلم مع الفريق، مشاركته الأولى لم تكن مثقفة، ثم كانت مباراة مونكو مثيرة للاهتمام للغاية أين أظهر إمكانات كبيرة وجودة ليكون ضمن الأساسيين في الفريق. وأضاف: لديه أسلوب لعب مثير للاهتمام لأنه يستطيع اللعب في مساحات صغيرة، وتميز التمريرات في العمق الصغير أو توزيع العرضيات. وواصل في السياق نفسه: أمل أن يتمكن من الصعود بنفس النسق خلال الأسابيع المقبلة.

### بوغناني: "بدأت أجد معالي مع لوريون، وسعيد بمباراتي الأولى أساسيا"

أصيب الدولي الجزائري، بدر الدين بوغناني، عن سعادته بمشاركته أساسية في المباراة الماضية، أمام بريست وأوضح بوغناني في تصريحات صحفية نقلها موقع "ويست فرانس" قائلا: «أنا سعيد لمباراتي الأولى أساسيا، زملائي يسعدونني ويضعونني في وضعية مريحة، أعرف كيف يلعب الآخرون والعكس صحيح، تقوم بخلق الانسجام في التدريبات، لا سيما مع جو بونسو وأيمن كاري» وأضاف: نحن نعرف أين نتوقع فوق أرضية الميدان، ولنا حاجة للنظر إلى أنفسنا وتابع في السياق نفسه: «إنهم لاعبون ذكياء للغاية، من السهل اللعب مع لاعبين مثل هؤلاء» وسيم

## في الفترة من 16 إلى 26 أفريل الجاري الجزائر تحتضن بطولة "لونا" لأقل من 17 سنة

ستكون الجزائر على موعد لإحتضان دورة إتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم، لأقل من 17 سنة في الفترة من 16 إلى 26 أفريل الجاري. وكشفت الصفحة الرسمية لإتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم بموقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" عن استضافة الجزائر لدورة "لونا" الخاصة بمواليد 2007/2008 دون ذكر أسماء المنتخبات المشاركة. وقام الناخب الوطني عزيز لحسين الذين عين مؤخرا على رأس العارضة الفنية خلال إجتماع المكتب الفيدرالي المنعقد في فينيزيا الماضي، رفقة مساعديه زكرياء بن عابد و فيصل بن طلعة، بجولة على مستوى مختلف ولايات الوطن للالتقاء المواهب الشابة بهدف بناء فريق تنافسي تحسبا لتصفيات كأس الأمم الإفريقية 2025. وأجرى الطاقم الفني لأقل من 17 سنة، جولة معاينة في عدة مناطق من الجزائر مثل وهران وبيشار وقسنطينة والجزائر العاصمة والبلدية، واستكملت بمتابعة مباريات البطولة والكأس الجزائرية وللتذكير، فإن مهمة عزيز لحسين المدير الجديد هي تأهيل هؤلاء الشباب لكأس الأمم الإفريقية 2025 التي ستقام بعد عام. وسيم

### لجريدة ليكيب الفرنسية

## بن زينة يشرح هدفه الرائع في مرمى "جنوب أفريقيًا"

عاد الدولي الجزائري ياسين بن زينة ليروي مجددا عن هدفه الرائع والعالم الذي سجله في مرمى جنوب أفريقيا. ويصم بن زينة على مردود أكثر من رائع في المباراة التي جمعت المنتخب الوطني بظفيره الجنوب أفريقي في دورة الفيضا الودية التي احتضنتها الجزائر الشهر الماضي. وقال ياسين بن زينة في تصريح لجريدة "ليكيب" الفرنسية: لقد سجلت الموقف مسبقا في ذهني وقلت "عليك أن تضرب"، هناك، أرى أن التمريرة تأتي إلي وظهري إلى المرمى، بصراحة، تمر بسرعة كبيرة، الفكرة دائما في نفسي، يجب أن أضرب، بللمسة واحدة، أرفع الكرة بقدمي اليمنى وأتبعها بشكل يهلواني بقدمي اليسرى، الجميع يقفز علي أضحك لأنني أعلم أنني سجلت هدفاً مجنوناً، قبل أن يضيف: أعلم أن الأمر قد يبدو جنونياً، لكنني لم أتفاجأ إنها بداخلي، إنها كرة القدم الخاصة بي. وتابع في السياق نفسه: عندما كنت صغيراً في ليون، كنت أعب كرقم 9، كان لدي دائما موهبة وكان لدي دائما تموقع في منطقة الجزاء، أتخيل بسرعة الهدف وموقع المنافس وحارس المرمى". وسيم



## آرن سلوت مدرب فينورد روتردام "آمل حقا أن يكون لدينا لاعبا بمواصفات أنيس حاج موسى"

علق مدرب فينورد، آرن سلوت، على الأنباء التي تداولت بشأن التعاقد مع الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، الصيف المقبل. وتناولت العديد من المواقع الرياضية خبر اهتمام نادي فينورد روتردام، بالجنح الأيمن، أنيس حاج موسى، كما أشارت إلى أن بطل هولندا الموسم الماضي تقدم بعرض قيمته 3.5 ملايين أورو. خلال المؤتمر الصحفي بعد المباراة ضد إف سي أوتريخت، سئل آرن سلوت عن الجنح الجزائري وقال في هذا الصدد: «كما أقول دائما: ليس من المناسب الحديث عن لاعب لم ينضم إلينا أو لم ينضم إلينا بعد، أعتقد أنك رأيت ذلك جيد اليوم، لأنني اعتقدت أن بيتشوا كان يمثل تهديدا كبيرا اليوم». وأضاف: «كلما زاد عددا أو تمكنا من جذب المزيد، لأنه لا يمكنك توقع ذلك من جناح كل أسبوع؛ إنه أصعب شيء على الإطلاق، كلما كان ذلك أفضل. وتابع: «آمل حقا أن يكون لدينا لاعبون بهذه الشخصية، والذين يهيمنون على الصراعات واحد ضد واحد، وأنا نتناهم ونجدهم مرة أخرى».

### مهاجم "الخضر" محل أطماع نادي يشكتاش التركي أيضا

دخل نادي يشكتاش التركي، سباق ضم الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، النجم الجديد في صفوف فينورد روتردام، الذي يلعب له هذا الموسم على سبيل الإعارة قادما من باترو إيسدن البلجيكي، فريقه الأصلي والمرتبط به بعقد يمتد إلى غاية 2025. وذكر تقرير لصحيفة "فوتو سبور"، أمس الإثنين، إن إدارة يشكتاش تريد جلب، أنيس حاج موسى، الذي يلعب لفينورد، إلى تشكيلتهم. وأشار الموقع نفسه، أن يشكتاش سيواجه منافسة قوية من أجل حسم ملف التعاقد مع أنيس حاج موسى، خاصة وأن العديد من الأندية الهولندية تريد ضمه على غرار فينورد روتردام الذي تقدم بعرض بقيمة 3.5 مليون أورو. جدير بالذكر، انتقل أنيس حاج موسى لتفريق فينورد روتردام في الميركاتو الشتوي الماضي من فريق باترو إيسدن البلجيكي، حيث، تمكن في 8 مباريات فقط في هولندا من خطف الأضواء بمستوياته ومهارته العالية في مركز الجناح الأيمن. وسيم

## عن مسؤول بنادي ليل الفرنسي إصابة وناس لا تدعو للقلق واللاعب سيكسون حاضرا أمام مارسيليا

كشفت الكشوفات التي خضع لها الدولي الجزائري لنادي ليل، آدم وناس، أن الإصابة التي تعرض لها في الجولة الماضية ضد لانس لا تدعو إلى القلق وسيكون حاضرا في مباراة أولمبيك مارسيليا المرتقبة هذا الجمعة في افتتاح لقاءات المرحلة 28 من عمر "الليغ 1". تعرض، آدم وناس، لإصابة في الركبة خلال مباراة فريقه أمام نادي لانس لحساب الجولة 27 من البطولة الفرنسية لكرة القدم، والتي أقيمت يوم الجمعة، وانتهت بطور فريقه. وشارك وناس في المباراة لمدة 11 دقيقة فقط ما بين دخوله في الدقيقة 77 وخروجه مصابا قبل النهاية بدقيقتين. ووفقا لتقرير صحيفة "صوت الشمال" نقلت عن مسؤول في نادي ليل، فقد أكد الأخير أنه لا داعي للقلق بشأن وناس، ومن المتوقع أن ينضم الدولي الجزائري إلى زملائه سريعا للاستعداد لمباراة الجولة المقبلة التي يستقبل فيها الفريق نظيره أولمبيك مارسيليا. يذكر، أن وناس غاب في الموسم الحالي لأكثر من شهرين عن ليل، ولم يظهر إلا في 20 مباراة فقط في كل البطولات، لم يسجل إلا هدفا يتيما مع ليل هذا الموسم جاء في شبك تانت. وسيم

### عبد الرحمان رباح جناح ألافيس:

## "أتمنى أن أحصل على فرصتي مع المنتخب الجزائري"

أعرب عبد الرحمان رباح، لاعب ألافيس الإسباني، عن أمله في الحصول على استدعاء للمنتخب الجزائري في القريب العاجل، مؤكدا أن اللعب في الدوريات الأوروبية الكبرى تتيح لكل لاعب فرصة دق أبواب المنتخب وأوضح

رباش في تصريحات لشبكة قنوات "بي.إين.سيورس" قائلا: «اللعب بالدوريات الممتازة هي فرصة لفتح أبواب المنتخب الوطني، أتمنى أن أحصل على استدعاء من المنتخب الجزائري» وظهر عبد الرحمن رباح لأول مرة مع الفريق الأول للافيس في 2022، خلال مواجهة أمام ليفانيس ضمن دوري الدرجة الثانية الإسباني، وخاض الأخير 48 مباراة مع ألافيس ضمن مختلف المسابقات سجل خلالها 6 أهداف وأهدى 3 تمريرات حاسمة. وسيم



## الفوز أمام الوفاق حتمي للبقاء في "البوديوم" شباب بلوزداد يطوي صفحة الكأس وباكيثا يطالب بنقاط سطيف

استأنفت تشكيلة نادي شباب بلوزداد سهرة أول أمس، تحضيراتها استعدادا للمواجهة القادمة أمام نادي وفاق سطيف يوم الخميس المقبل، في قمة الجولة الـ 22 للرابطة المحترفة الأولى، وذلك بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة عقب التأهل الثمين إلى الدور ربع النهائي لكأس الجمهورية. وعاد زملاء بن عبادة لأجواء التدريب بمعنويات في السماء، عقب الفوز أمام أولمبيك أفبو يوم الجمعة الماضي في الدور ربع النهائي من منافسة الكأس، حيث اجتمع المدرب ماركوس باكيثا بلاعبيه قبيل انطلاق حصة الاستئناف التي جرت بالمعبد الملحق لتيلسون مانديلا ببراقبي، وشكرهم على الجهود الكبيرة التي بذلها أمام متصدر الرابطة الثانية هواة (مجموعة وسط شرق) الذي لم يكن سهل المنال، مطالبًا إياهم بطي صفحة الكأس والتركيز على المواجهة القادمة أمام النادي السطايفي والتي ستكون أولى معارك بالنسبة لـ "أبناء لعقيبة" من أجل الإبقاء على حظوظهم في المنافسة على التتويج باللقب، وتشديد الخناق أكثر على متصدر الترتيب مولودية الجزائر. وبعد المرحلة الصعبة التي مز بها الفريق مؤخرا تمكن زملاء الحارس قندوز من استعادة الثقة بعد الفوزين الأخيرين، الأمر الذي يجعلهم يستهدفون الوصافة على الأقل لأن عدم التأهل إلى دوري أبطال أوروبا أو كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، يمكن أن يكون نكسة كبيرة بالنسبة للشباب. وسيكون وفاق سطيف أولى العقبات أمام النادي العاصمي، على اعتبار أنه هو المنافس المباشر على الزاد كاملا داخل القواعد واستعادة ثقة الأنصار شيئا فشيئا، وذلك بعد النكسات التي سجلها الفريق في الفترة الماضية، بإقصائه من رابطة الأبطال الإفريقية وتضييع حلم الدفاع عن لقب البطولة بنسبة كبيرة، في ظل اتساع الفرق بين الشباب والرائد مولودية الجزائر إلى 14 نقطة كاملة رغم أن الأول لا يزال يمتلك مباراتين متأخرتين وبإمكانه أن يقلص الفارق لـ 8 نقاط في حال الفوز بهما.

### انطلاق عملية بيع التذاكر لقاء سطيف

على صعيد آخر، انطلقت أمس عملية بيع تذاكر القمة المرتقبة بين شباب بلوزداد وضيقة وفاق سطيف. وكشف ديوان المركب الأولمبي "محمد بوضياف" عبر صفحته الرسمية عن طرح تذاكر هذه المواجهة التي تعد بالندية والإثارة بالنظر إلى أهمية نقاطها الثلاث لكل طرف، في سياق "البوديوم" وهو ما يجعل أنصار الشباب يحضرون لحضور قوي.

### يتمسك بحظوظ سيمبا في بلوغ نصف نهائي الأبطال

## بن شيخة يرفع التحدي للإطاحة بالأهلي المصري

أكد عبد الحق بن شيخة، المدير الفني لسيمبا التنزاني أن هزيمة فريقه أمام النادي الأهلي، في المباراة التي جمعتهما ضمن منافسات دوري أبطال إفريقيا لا تعكس مستوى فريقه في الملعب. وكان النادي الأهلي قد قلب على مضيقه سيمبا التنزاني بهدف نظيف، في المباراة التي أقيمت الجمعة الفارط، على ملعب مكابا، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال إفريقيا. وقال عبد الحق بن شيخة في تصريحات نقلتها صحيفة ذا سيتيزن التنزانية: "نتيجة المباراة لا تعكس المستوى الذي قدمناه في تلك المواجهة أمام النادي الأهلي". وأضاف: "نحن بحاجة إلى تصحيح الأخطاء قبل مواجهة الأهلي على ملعبه الأسبوع القادم، من أجل تحقيق نتيجة إيجابية، وأنا أثق في قدرتنا على تحدي الصواب خلال مباراة الإياب". وأتم عبد الحق بن شيخة تصريحاته قائلا: "نشعر بخيبة أمل من نتيجة مباراة الذهاب والهزيمة على ملعبنا، لكننا سنأخذ الإيجابية من هذه المباراة، ونعيد تنظيم صفوفنا من أجل مباراة الإياب الحاسمة". ويواجه النادي الأهلي فريق سيمبا التنزاني يوم الجمعة القادم، على الساعة التاسعة بتوقيت الجزائر على استاد القاهرة، في إياب ربع نهائي دوري أبطال إفريقيا، حيث يحتاج المراد الأحمر للفوز أو التعادل بأي نتيجة من أجل التأهل للدور نصف النهائي.

### بعد توليه تدريب الفريق خلفا لخزار

## مرسلي يباشر مهامه مع مولودية البيضض

عينت إدارة مولودية البيضض التقني العربي مرسلي مدريا جديدا لفريقها الناشط في الرابطة الأولى لكرة القدم "موبيليس" خلفا لخزار الذي استقال من منصبه منذ بضعة أيام. وشرع المدرب الجديد لفريق الجنوب الغربي، الذي كان بدأ الموسم الحالي مع جمعية وهران (الرابطة الثانية)، في عمله بالإشراف على أول حصة تدريبية له مساء أول أمس، حسب بيان لإدارة المولودية. وأضحى مرسلي رابع مدرب يتعاقد مع إدارة مولودية البيضض هذا الموسم، حيث سبقه في ذات المنصب كل من عبد النور حميسي وعبد الحق بلعيد وهادي خزار. وسطرت إدارة النادي لمدربها الجديد، الذي أمضى عقدا يمتد إلى غاية نهاية الموسم الجاري، هدفا رئيسيا يتمثل في الحفاظ على مكانته في الرابطة الأولى، كما أشير إليه. وعاد أصحاب القميص "الابيض والأزرق"، الذين يقضون موسمه الثاني في ساحة النخبة، بفوز ثمين من تنقلهم إلى وادي سوف في الجولة الـ 21 السابقة (5-4)، في مباراة قادهم فيها مدرب الحراس، الدولي السابق هشام مزابر. وسمح لهم هذا الفوز بالارتقاء إلى المركز الثامن في الترتيب بـ 28 نقطة، متقدمين بتسع نقاط عن أول المهتدين بالسقوط فريق مولودية وهران الذي يحتل المرتبة الـ 15. وستكون الخرجة الأولى للعربي مرسلي الجمعة القادمة (15ر45 سا) مع أشباله الجدد خلال استضافة نجم مقرة، صاحب المرتبة الـ 13 (22 نقطة)، لحساب الجولة الـ 22 من البطولة.

سفيان ع.



### شرعت في البحث عن مدرب جديد

## إدارة "البلاك" تعلن فسخ عقده مع الفرنسي مارتينيز

أعلنت إدارة نادي أتلتيك بارادو عن فسخ عقد المدرب الفرنسي كورنتين مارتينيز بصفة رسمية. وكشفت إدارة "البلاك" في بيان لها على صفحتها الرسمية سهرة أول أمس، أن فسخ العقد تم بعد اتفاق بينها وبين المدرب كورنتين مارتينيز دون ذكر السبب وراء هذا القرار، ولو أن التكهات ترجح أن تكون النتائج السلبية التي سجلها الفريق في الفترة الأخيرة، هي السبب الرئيسي بعدما عجز عن تحقيق أي فوز طيلة 5 مباريات كاملة واكتفى بتسجيل هدف وحيد، إضافة إلى إقصاء مخيب من الدور الـ 16 كأس الجمهورية. وجاء في بيان إدارة النادي العاصمي "تشكر إدارة النادي والمدرب وإطرته الفني بعد الأداء المميز الذي حققوه خلال هذه الفترة من الموسم و تركهم لبصمتهم في الفريق خاصة بعد وصولهم لمراتب جيدة في الدوري الجزائري هذا الموسم". وأضاف "و تتمنى الإدارة للأطراف الفني السابق النجاح والتوفيق في قادم مسيرتهم في عالم الرياضة وعالم كرة القدم". وكان كورنتين مارتينيز (54 سنة) قد تولى زمام العارضة الفنية لنادي بارادو، في شهر سبتمبر الماضي، خلفا لتذير لكتاوي. وقد ترك الفريق، في المركز السادس للبطولة الوطنية المحترفة، برصيد 32 نقطة، بفارق 17 نقطة عن الرائد مولودية الجزائر، و 3 نقاط على إحدى المراكز المؤهلة للمشاركة في كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم الموسم القادم.

سفيان ع.

### التشكيلة عادت أمس لأرض الوطن

## أنصار "سوسطارة" متفائلون بالتأهل لنصف النهائي

حلت مساء أمس تشكيلة اتحاد العاصمة بأرض الوطن، بعد سفرتها إلى نيجيريا لمواجهة نادي ريفرز يونائيتد المحلي، برسم ذهاب الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. وتلقى ممثل الكرة الجزائرية، هزيمة بهدف دون رد وسط أجواء مناخية صعبة جدا في ظل ارتفاع الرطوبة والحرارة العالية، بالإضافة إلى أن اللاعبين خاضوا اللقاء وهو صانمون بعدما تم تقديم موعد المباراة إلى الثانية زوالا. ورغم التعثر إلى أن جماهير النادي العاصمي متفائلة بقدرة زملاء الحارس بن بوط على اقتطاع بطاقة العبور إلى الدور نصف النهائي من كأس "الكاف"، وذلك حينما يستقبل الاتحاد منافسه النيجيري يوم الأحد المقبل 07 أفريل، بلعب 5 جولياتي الأولمبي، في مواجهة حاسمة، حيث يعتزم عشاق "اللوتين الأحمر والأسود" التنقل بقوة إلى الملعب من أجل دعم اللاعبين على تحقيق الفوز ومواصلة حلم الدفاع عن لقب الموسم الماضي. من جانبه، أكد مدرب نادي اتحاد العاصمة، كارلوس غاريدو بأنه كان يتوقع صعوبة الأمر، أمام ريفرز يونائيتد النيجيري، مبرزا أنه ليس من السهل اللعب دون أكل وشرب في أجواء مناخية كذلك الساندة في نيجيريا، حيث وجه شكره للاعبين على ما قدموه من مجهود فوق أرضية الميدان وهو ما سمح لهم بالعودة بأقل الأضرار وأبقوا على حظوظهم قائمة في التأهل في لقاء الأحد المقبل.

### بوسليو يتعرض لإصابة خطيرة ويشير المخشافون

إلى ذلك، تعرض لاعب اتحاد العاصمة خالد بوسليو لإصابة خطيرة خلال مواجهة أول أمس أمام نادي ريفرز يونائيتد النيجيري ما استدعى خروجه بشكل اضطراري، ولم يقو بوسليو على استكمال اللقاء بعدما تعرض لإصابة قبل حوالي 15 دقيقة على نهاية المباراة، ليعترك زملائه يلعبون متفوضي العدد بعدما استند المدرب غاريدو جميع تغييراته، هذا ومن المنتظر أن يخضع بوسليو للفحوصات الطبية اللازمة اليوم من أجل معرفة طبيعة الإصابة وتحديد مدة غيابه عن الميادين، وسط مخاوف كبيرة من قبل أنصار الاتحاد الذي أبدوا حسرتهم الكبيرة بسبب المشاكل الصحية التي عانى منها اللاعب والتي أبعدهم عن عدة لقاءات هذا الموسم وجعلته يخسر مكانته الأساسية في الفريق.

سفيان ع.





الرابطة الثانية هواة

## جمعية وهران تواجه خطر السقوط

يواصل فريق جمعية وهران الصراع للحفاظ على مكانته في الرابطة الثانية لكرة القدم (مجموعة وسط-غرب) بعد أن حصد ثلاث نقاط فقط من أصل 12 ممكنة في آخر أربع مباريات له في البطولة. وعادت التشكيلة الوهرانية يخفي حنين من تنقلها إلى الشلف بعد هزيمتها أمام المستضيف مستقبل واد سلي (0-1) نهاية الأسبوع الماضي لحساب الجولة 21، وهو السيناريو نفسه الذي حدث لها بمستغانم ضد الوداد المحلي (0-4) والقبية أمام الرائد المحلي (3-1) ضمن الجولتين الـ 19 والـ 18 على التوالي. وسجل أشبال المدرب سالم العوفي فوزهم الوحيد خلال الجولات الأربعة السابقة في البطولة بميدانهم أمام غالي معسكر (0-2) في إطار الجولة العشرين. وتسبب نزيف النقاط هذا للجمعية في تراجعها إلى المركز الـ 11 الذي يشاركها فيه نصر حسين داي ب 24 نقطة لكل منهما، حيث يتقدمان بنقطتين فقط عن صاحب المرتبة الـ 14 وأول نازل محتمل إلى بطولة ما بين الجهات شباب المشربية. ومن الممكن أيضا أن يتراجع أبناء "المدينة الجديدة" إلى الصف الـ 13، باعتبار أن نصر حسين داي يحوزته مباراة متأخرة سيلعبها في نهاية الأسبوع الجاري أمام الضيف ترحي مستغانم متصدر المجموعة. ويؤشر هذا الأمر، حسب المتابعين، إلى أن المعركة ستكون قوية لتفادي المرتبة الـ 14 التي ستكلف صاحبها مفادرة المستوى الثاني بعدما تأكد بصفة شبه رسمية سقوط كل من أولمبي المدية وشباب قير عبادلة اللذين يحتلان المركزين الـ 15 و الـ 16 بـ 12 نقطة لكليهما. وستكون المباراة القادمة لجمعية وهران حاسمة في سياق البقاء باعتبار أنها ستستضيف نصر حسين داي يوم 14 أفريل برسم الجولة الـ 22، مما يعني أن النادي الوهراني أمامه أسبوعين اثنين لتحضير هذا الموعد الذي سيكون فيه الخطأ ممنوعا عليه، مثلما حذر منه مديره سالم العوفي. وتسود الحسرة محيط الجمعية حيث يعتبر أنصارها بأن الموسم تمر وتتشابه في هذا الفريق الذي يبدأ كل مرة البطولة بطموح استعادة مكانته في ساحة النخبة التي غادرها منذ ثماني سنوات، لكنه سرعان ما يجد نفسه مضطرا للصراع على ورقة البقاء في الرابطة الثانية. ذات السيناريو تكرر هذا الموسم الذي بدأت الجمعية تحت قيادة المدرب العربي مرسل، سيما في ظل انتداب عدة لاعبين من ذوي الخبرة خلال فترة التحولات الصيفية، على غرار المهاجمين بالغ والفوماري والمدافع الدولي السابق بلقروي. وقبل تسع جولات عن نهاية المنافسة، يتعين على المدرب سالم العوفي وأشباله مراجعة أوراقتهم لتجنب نادي، الذي يعتبر أحد المدارس الكروية العريقة في الجزائر، أية مفاجأة غير سارة.

وفيما يتعلق بإنشاء اللجنة البارالمبية الوطنية، من أجل أن تنصب نفسها على قدم المساواة مع نظيراتها من دول العالم الأخرى، وفقا للنظام الأساسي للجنة البارالمبية الدولية، جدد أعضاء الجمعية العامة في رفع رغبتهم هذه إلى السلطات العمومية من أجل الإسراع في تجسيد هذه الخطوة التي من شأنها أن تحل الكثير من المشاكل التي تواجه رياضة ذوي الهمم في الجزائر. وخلص المتدخلون على التأكيد، أن: "تنصيب هذه اللجنة البارالمبية الوطنية طال كثيرا وأصبح في الفترة الحالية ضرورة ملحة (...). لقد استغرقت الفكرة وقتا طويلا، وبقيت مجرد حلما يراودنا منذ سنة 2013 (...). نحن الفاعلون في رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة نعلم أن هذه اللجنة ستكون خطوة كبيرة ونوعية إلى الأمام بهدف تطوير رياضة أصحاب الهمم العالية، لأنها ستخفف من وطأة عبء العمل الثقيل الذي تقوم به الاتحادية التي لم تعد قادرة على إدارة وتسيير التخصصات المتعددة، بالإضافة إلى المنتخبات الوطنية". وأضاف المجتمعون: "لقد انتهزنا فرصة تواجد ممثل الوزارة الوصية في أشغال الجمعية العامة لإعادة رفع مطالبنا ومناشدتنا العاجلة للسلطات الجزائرية من أجل إنشاء هذه اللجنة البرالمبية الوطنية التي ستتمكن رياضيين المستوى العالي من العمل تحت لواء هيئة خاصة بهم ترافقهم وتدعمهم في جميع المستويات، وذلك على غرار ما هو معمول به في دول عديدة عبر العالم كان لديها دوما لجانها البارالمبية الخاصة بها". وتجدر الإشارة في الأخير أن الجمعية العامة العادية للاتحاد الجزائري لذوي الهمم، انعقدت وفق القوانين التنظيمية الجديدة المسيرة للاتحادات الرياضية الوطنية طبقا للمرسوم التنفيذي رقم 309-22 الصادر بتاريخ 12 سبتمبر 2022 المعدل والمتمم للمرسوم التنفيذي رقم 330-14 بتاريخ 27 نوفمبر 2014 الذي يحدد هذه الشروط. وفي هذا الشأن، عرفت أشغال الجمعية العامة العادية حضور ممثلين عن الرياضيين السابقين الذين فازوا بميداليميات خلال الألعاب البارالمبية أو بطولات العالم، وفقا لتخصصاتهم، والمنتخبين من قبل أقرانهم بمعدل ممثل واحد (1) عن لكل عشرة (10) رياضيين وممثل للمدربين لكل تخصص رياضي تم انتخابه من قبل أقرانهم في حدود ممثل واحد (1) لكل عشرة مدربين (10). وتجدر الإشارة في الأخير أنه: "يتعين على الاتحادات الرياضية الوطنية مطابقة نظامها الأساسي مع أحكام هذا المرسوم، خلال ستة (6) أشهر على أبعد تقدير، من تاريخ نشره في الجريدة الرسمية".

## اتحادية ذوي الهمم

### تطلب رخصة استثنائية لشرط المستوى الجامعي في الانتخابات المقبلة

طلب أعضاء الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية لرياضات ذوي الاحتياجات الخاصة، المجتمعين في جلسة عادية، وزير الشباب والرياضة بمنحهم رخصة استثنائية بخصوص معيار المستوى الجامعي المشروط في المرسوم التنفيذي رقم 22-310 المحدد للأحكام القانونية الخاصة بالمسيرين الرياضيين المتطوعين المنتخبين. ويبقى الهدف الأساسي من هذه النصوص الجديدة هو ضمان التسيير الجيد داخل الاتحادات الرياضية والأندية والرابطة الوطنية التي يشترط فيها حيازة المستوى الجامعي للأشخاص الراغبين في الترشح لمنصب الرئاسة. وتعتبر الوزارة الوصية أن النصوص القانونية الجديدة التي تحكم الاتحادات الرياضية من شأنها أن تساهم في خلق ديناميكية جديدة داخل الحركة الرياضية الوطنية. وبهذا الخصوص، اجتمع أعضاء الجمعية العامة للاتحادية ذوي الهمم المجتمعين في جلسة عادية على التأكيد أن: "وزير الشباب والرياضة قد منح خلال الجمعية الانتخابية الأخيرة رخصة الاعفاء الاستثنائي من معيار المستوى الجامعي لبعض المترشحين حرصا منه على تجنب الاتحادية الوقوع في حالة فوضى وانسداد وهو الأمر الذي نتمناه ونثني عليه (...). اليوم ومع اقتراب موعد الانتخابات الخاصة ب(الأندية، الرابطة، الاتحادية) نلتزم مرة أخرى من لوزارة الوصية الحصول على نفس الاعفاء، باعتبار أن الوضع وخصوصية الحركة الرياضية لذوي الهمم لا تتشابه مطلقا مع ما هو موجود عند الأسوياء". وأوضح رئيس الاتحاد سيد أحمد العسري في نفس المجال موجه رسائله لممثل وزارة الشباب والرياضة الذي كان حاضرا أثناء أشغال الجمعية العامة العادية، أن "المكتب الفردي للاتحادية قد قام بعدة خطوات في هذا الاتجاه، وقد رفع هذا الانشغال حتى على مستوى المجلس الشعبي الوطني، من أجل حل نهائي لهذا الإشكال". وأضاف "حاليا نعيش مرحلة التجديد على كافة المستويات، ويجب علينا أيضا أن نفكر في أنديةنا ورباطاتنا التي تعمل وتكافح من أجل أن تحافظ رياضة ذوي الهمم على إنجازاتها الوطنية والدولية (...). نرغب فعلا في أن يتم أخذ هذا المشكل بأخذ الجد وان نراه مدونا في المذكرة المنهجية الخاصة بسير الانتخابات المقبلة والتي سيتم إرسالها عن قريب إلى الاتحادات والأندية والرابطة". وبعد قيام أعضاء الجمعية العامة العادية بالمصادقة بالإجماع على الحصيلة المادية والأدبية وبرنامج العمل المسطر لـ 2024، (موافقة 53 من بين 55 الحاضرين من أعضاء الجمعية المشكلة من 77 عضو)، طالب المشاركون كذلك بإعادة النظر في عقوبة الإيقاف مدى الحياة الذي أصدره المجلس التأديبي للاتحادية بحق الرياضي يوسف راجعي (المصارع في رياضة الجيدو لذوي الهمم)، بسبب سوء السلوك خلال تواجده مع المنتخب الوطني بالبرازيل للمشاركة في منافسة دولية. وبهذا الخصوص حرص ممثل نادي هذا المصارع على التأكيد أن هذا الرياضي يتمتع بإمكانات هائلة في اختصاصه وأن عقوبة الإقصاء مدى الحياة تبقى قاسية جدا، "منوها" أنه ليس من صلاحيات اللجنة التأديبية اتخاذ مثل هذا النوع من العقوبات (...). يمكن أن يكون اللاعب قد ارتكب خطأ، لكنه لا يستحق مثل هذه العقوبة القاسية التي ستدمره وتقضي على مستقبله الرياضي".

### "إنشاء لجنة بارالمبية وطنية من شأنه أن يحل الكثير من مشاكل رياضات ذوي الهمم"

من تنظيم المنظمة الوطنية للصحافيين الرياضيين الجزائريين حملة للتبرع بالدم اليوم بالقاعة البيضوية للمركب الأولمبي

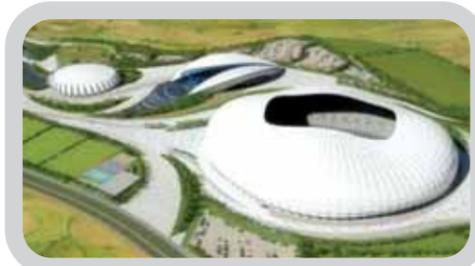
تنظم المنظمة الوطنية للصحافيين الرياضيين الجزائريين بالتعاون مع الوكالة الوطنية للدم، حملة للتبرع بالدم اليوم (سا 22ر00)، بالقاعة البيضوية للمركب الأولمبي "محمد بوضياف" بالجزائر العاصمة، حسبما أفاد به بيان للمنظمة. وستكون الحركة الرياضية الوطنية (اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، اتحاديات رياضية، أندية، رياضيين، مدربين، مسؤولين، الأصناف) والمجتمع المدني مدعويين للمشاركة بقوة في هذه العملية. وحسب المنظمين، فإن هذه العملية التي تعد عادة، تهدف لتموين بنوك الدم خلال شهر رمضان، والحد من التناقض المتزايد لعدد المتبرعين بالدم وفقر عديد المصالح الاستشفائية من هذه المادة الحيوية. وسيحرص على هذه العملية، أطباء من الوكالة الوطنية للدم، ممثلين عن وزارة الصحة وبالتعاون مع المديرية العامة للمركب الأولمبي "محمد بوضياف". وسيتم توفير خلال هذه المبادرة -التي وضعت تحت شعار "من أجل الجزائر"- كل الإمكانيات من أجل نجاحها.

مهدي



### بعد رفع التجميد عنه

## إطلاق مشروع إنجاز مركب رياضي 50 ألف مقعد بقسنطينة



تم إطلاق مشروع إنجاز المركب الرياضي 50 ألف مقعد بولاية قسنطينة بعد رفع التجميد عنه، حسب ما أعلن عنه والي الولاية، عبد الخالق صيودة على هامش زيارة تفقدية لمشاريع تابعة لقطاع الشباب والرياضة بالولاية. وأوضح بأنه قد تم الشروع في الدراسة المتعلقة بمشروع إنجاز هذا المركب الرياضي الذي

يعتبر "استراتيجيا" بالنسبة للرياضة على الصعيدين المحلي والوطني. وأضاف بأن الإعلان عن الصفقة العمومية المتعلقة بمشروع إنجاز هذا المركب الرياضي، الذي خصصت له أرضية بمنطقة قطار العيش، سيصدر بعد استكمال الدراسة المتعلقة بالإنجاز. وقد استقادت ولاية قسنطينة بقرارات رفع التجميد عن عدة مشاريع تابعة لقطاع الشباب والرياضة على غرار ملعبين يتسعان على التوالي لـ 3.000 و 2.000 مقعد بالمقاطعة الإدارية علي منجلي و دار للشباب ومركب رياضي جوارى وقاعة متعددة الرياضات، حسب ما أفاد به الوالي.



## باريس سان جيرمان يحسم كلاسيكو فرنسا في ليلة "استبدال" مبابي

نجح باريس سان جيرمان في حسم كلاسيكو الدوري الفرنسي، بانتصاره على مضيفه أولمبيك مرسيليا، الأحد، بنتيجة 0،2، في لقاء مثير من الأسبوع 27، أكد من خلاله الفريق سيطرته على الدوري هذا الموسم، حيث بات قريبا من حسم مصير اللقب. وشهدت المواجهة في ملعب فيليدروم الكثير من المضاجات، خاصة في الشوط الأول، عندما قدم مرسيليا، سايق الترتيب، عرضا مميزا واستحوذ على الكرة بشكل متواصل، وهدد مرمرى المتصدر، ولكن في النهاية غابت الأهداف عن الشوط رغم الفرص من الضيقين. كما شهد الشوط طرد مدافع باريس سان جيرمان، لوكاس بيلاردو، حين استعان الحكم بتقنية الفيديو المساعد، من أجل اتخاذ القرار الذي دفع الباريسي إلى تعديل طريقة لعبه في الشوط الثاني، من خلال تمرکز لوكاس هيرنانديز في محور الدفاع.

لم يتأثر نادي العاصمة الفرنسية بطلد لاعبه في الشوط الأول، إذ فرض إيقاعا قويا على منافسه في بداية الشوط الثاني، قاده إلى افتتاح النتيجة عبر البرتغالي فيتينا، وقد توفرت له فرص كثيرة من أجل إضافة الهدف الثاني، مستغلا ارتباك مرسيليا دفاعيا، وهو ما تحقق في نهاية اللقاء عبر البرتغالي راموس، بعد هجوم معاكس قاده أشرف حكيمي. وبفضل هذا الانتصار، نجح باريس سان جيرمان في إيقاف سلسلة المباريات دون هزيمة لمرسيليا على ميدانه في كل المسابقات هذا الموسم، ملحقا به الخسارة الأولى في ملعب فيليدروم، بعد 19 مباراة تواليا، رغم الحضور الجماهيري الكبير، من أجل دعم نادي الجنوب الفرنسي ولعل الحدث الأهم في اللقاء هو

استبدال المهاجم كيليان مبابي، مرة أخرى من قبل الإسباني لويس إنريكي، الذي قرر تغيير المهاجمين، مقدمتهم هداف الدوري الفرنسي، في حين لم يبد مبابي أي رد فعل على التبدل بعد توجهه إلى دكة الاحتياط، وسرعان ما التحق بحجرات الملابس.



## إنريكي يعثر على 6 حلول لأزمة مبابي

يبقى كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان من أخطر أسلحة الفريق الفرنسي منذ انضمامه قبل 7 أعوام قادمًا من موناكو.

وبات مبابي (25 عاما) تدريجيا السلاح الأكثر خطورة وفعالية في الفريق الباريسي بعد رحيل نجوم من العيار الثقيل مثل ليونيل ميسي ونيمار جونيور وأنخيل دي ماريا وقبلهم إديسون كافاني الذي انتزع منه كيليان تاج الهداف التاريخي في حديقة الأمل.

ورغم الضجة المثارة حول مستقبله ورحيله الوشيك عن جدران النادي الباريسي بانتهاء عقده في 30 جوان المقبل والذي أدخله في حرب علنية هدا إيقاعها بمرور الوقت مع ناصر الخليفي رئيس النادي، احتفظ النجم الفرنسي الدولي بمفعوله القوي.

يتصدر قائد منتخب فرنسا وحامل شارة قيادة بي إس جي في الفترة الأخيرة قائمة هدافي الفريق هذا الموسم بتسجيله 38 هدفا في 38 مباراة بمختلف البطولات.

لكن لويس إنريكي مدرب الفريق بدأ ينتهج سياسة جديدة تركز على استبدال مبابي في المباريات خلال الأسابيع الأخيرة أو التضحية تماما بعدم إشراكه في بعض المباريات بداعي "التعود على اللعب دون مبابي" وفقا لمبررات المدرب الإسباني.

ونجح إنريكي على مدار 6 مباريات للفريق الباريسي ببطولات الدوري وكأس فرنسا ودوري أبطال أوروبا في شهر مارس، آخرها الفوز على أولمبيك مرسيليا إيجاد حلول تهيئيفة جديدة.

قاد إنريكي الفريق الباريسي لأربعة انتصارات بواقع فوزين في الدوري وآخر في كأس فرنسا وثالث في دوري الأبطال مقابل تعادلين مع موناكو وريمس ببطولة الدوري في أوائل مارس

وحافظ إنريكي على سجل فريقه خاليا من الهزائم منذ السقوط أمام ميلان الإيطالي في 7 نوفمبر الماضي بمرحلة المجموعات في دوري أبطال أوروبا.

وخلال المباريات الست في مارس الجاري، سجل الفريق الباريسي 15 هدفا في 5 مباريات وبقى كيليان مبابي السلاح الأقوى بتسجيله 6 أهداف بواقع ثنائية أمام ريال سوسيداد في دوري الأبطال، وهدف في نيس بدور الثمانية لكأس فرنسا، وهاتريك أمام مونيبيليه في الدوري. لكن لويس إنريكي وجد

6 حلول تهيئيفة أخرى على مدار شهر مارس، حيث سجل الثنائي البرتغالي فيتينا وجونزالو راموس 4 أهداف بواقع هدفين لكل منهما.

وظهر ضمن الحلول التهيئيفة الباريسية مؤخرا كل من فاييان رويز، لوكاس بيرالدو، نونو مينديس ولي كانج إن بواقع هدف لكل لاعب بينما استفاد الفريق الباريسي من هدف ذاتي سجله المدافع المغربي يونس عبد الحميد لاعب ريمس بالخطأ في مرماه.



## دوناروما واجه صافرات "سان سيرو" من خلال نصائح مدربة نفسية

وكتت على يقين أن المشجعين الذين دعموه 6 سنوات سيسيبون له الألم". وتابعت روماناتزي شرحها وقالت: "أقنعت دوناروما بأنه كلما كان غضب الجمهور أكبر، كان حبهم أكبر في الفترة السابقة، هي ردة فعل لأشخاص شعروا بالخيانة. طلبت منه أن يتحمل جزءا من المسؤولية، وأن يتقبل كل ردود الفعل التي ستحصل".

وأضافت روماناتزي في حديثها للصحيفة الإيطالية: "كلامي معه غير وجهة نظره بالكامل تجاه صافرات الاستهجان، ما أقوله للاعبين الرجال هو أن يخرجوا الصفات الأنثوية في طريقة تفكيرهم، أن يكونوا أكثر إبداعا وأكثر مرونة، وكذلك تقبل ما سيفعله المنافس ضدهم، مع المحافظة على الصفات الذكورية المهمة، مثل البنية القوية، الانضباط والشغف، الصفات الأنثوية والذكورية تكمل بعضهما".

يذكر أن الحارس الإيطالي جيانلويجي دوناروما غادر نادي ميلان وانضم إلى باريس سان جيرمان الفرنسي في عام 2021، وخاض معه حتى الآن 105 مباريات في جميع المسابقات المحلية والأوروبية، كما لعب دور القائد مع منتخب "الأزوري" في 5 من 6 مباريات مع المدرب الإيطالي الجديد لوتشيانو سباليتي، ومن المتوقع أن يشارك في بطولة "يورو 2024".

## مدرب لوهافر الفرنسي يدافع عن اللاعبين الصائمين بدلائل علمية

دافع مدرب نادي لوهافر الفرنسي، لوكا السنير، عن اللاعبين الصائمين، مستندا بدفاعه عبر نتائج فحص لاعبيه الصائمين في الفريق، حيث أشرف أطباء على متابعتهم، فحملت النتائج دلائل علمية تؤكد قدرتهم على الصيام واللعب في آن.

وتحدث لوكا السنير، المدير الفني لنادي لوهافر، في تصريحات نقلها موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، الأحد، عن طريقة تعامله مع لاعبيه المسلمين الملتزمين بصيام شهر رمضان الفضيل، إذ دافع عنهم ودعا باقي المدربين للتعامل معهم بمثالية، من خلال منحهم الحرية في التصرف ما دامت مستوياتهم الفنية والبدنية ثابتة.

وقال مدرب نادي لوهافر الفرنسي بهذا الشأن: "نتحدث دائما ومن دون قيود في موضوع شهر رمضان، نسعى لمرافقة اللاعبين الصائمين، كما لا نحكم عليهم سوى عبر المستويات التي يقدمونها في التدريبات أو المباريات، ونمنحهم الحرية في الصيام أو الإفطار دون أن نعرض عليهم أي ضغط". وتابع: "في الأسبوع الأخير

اكتشفنا بعد جمعنا بيانات اللاعبين الصائمين خلال المباراة أنهم لم يواجهوا أي مشكلة. اليوم نمتلك الكثير من الأسماء التي تصر على الصيام ونحترم التزامهم، سنرى كيف ستتطور حالتهم مع تضاعف العمل البدني، لكن من خلال تجريبي استنتجت أن اللاعبين لا يتأثرون في شهر رمضان، خصوصا أولئك الذين يمتلكون تجربة طويلة".

وعاد الحديث عن التمييز الذي يتعرض له اللاعبون المسلمون في الدوري الفرنسي خلال السنوات الأخيرة، بسبب القرارات الصادرة عن الهيئات الكروية وبعض المدربين، ما يضعهم تحت ضغوط كبيرة تتسبب في فقدانهم مكانتهم الأساسية، كما كان عليه الحال مع المدافع الدولي الجزائري جوان حجام. وأثيرت الكثير من القضايا التي تتناول موضوع شهر رمضان وصيام اللاعبين، منها ما بلغ أروقة المحاكم، حيث استجوبت العدالة مدرب نادي نيس السابق، كريستوف غالتييه الذي اتهمه المدير الرياضي ستيفان فورنييه بمساومة اللاعبين المسلمين بضرورة الإفطار مقابل الحضور ضمن التشكيلة الأساسية. وزادت قرارات الاتحاد الفرنسي لكرة القدم من حجم الأزمة، بعد توجيه أوامر للحكام تمنعهم من إيقاف المباريات لإفطار اللاعبين الصائمين، رغم أن فترة التوقف لا تتجاوز عادة دقيقتين، وهو تصرف أثار غضب وسط اللاعبين المعنيين وحتى المشجعين من أصول مسلمة في الوسط الرياضي الفرنسي.

شفت

المدرية النفسية لحارس نادي باريس سان جيرمان الفرنسي ومنتخب إيطاليا

جيانلويجي دوناروما (25 عاما) عن تفاصيل الفترة التي سبقت تحضيره وتدريبه "نفسيا وذهنيا" لمواجهة صافرات الاستهجان، وذلك حين خاض مباراة ضد فريقه السابق ميلان في دوري أبطال أوروبا

يوم 28 نوفمبر الماضي، على ملعب سان سيرو، معقل "الروسونيري". ونشرت صحيفة لا غازيتا ديللو سبورت الإيطالية، السبت، تفاصيل عن كيفية عمل المدربة المتخصصة في الصحة النفسية نيكوليتا روماناتزي مع حارس مرمرى فريق ميلان الإيطالي السابق جيانلويجي دوناروما في فترة سابقة، وخصوصا قبل عودته إلى "سان سيرو" واللعب تحت ضغط وصافرات استهجان جماهير "الروسونيري"، إن كان خلال مباراة ميلان وسان جيرمان أو حتى في مواجهتين خاصهما المنتخب الإيطالي هناك على استاد نفسه.

وقالت روماناتزي في حديثها بحسب ما أوردت الصحيفة الإيطالية: "لديه ارتباط قوي مع فريق ميلان ومدينة ميلانو،



## أنشيلوتي: رودريغو الأهم.. وكنا نحتاج لمدافع مثل ميليتاو

قال الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، المديح للاعبيه، عقب الانتصار بنتيجة (2-0) في مواجهة أتلتيك بيلباو، على ملعب سانتياغو برنابيو، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 30 من الليغا. وقال أنشيلوتي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية، "مع الأخذ في الاعتبار أنه بعد فترة التوقف ومشاركة اللاعبين مع منتخبات بلادهم، قد تكون المباراة معقدة، لكننا بدأنا بشكل جيد جدا وتقدمنا مبكرا، وعلى المستوى الدفاعي كنا متماسكين ومنظمين". وعن الصلابة الدفاعية للملكي أضاف: "إنه جزء من موسم كامل، وهناك التزام جماعي، والمهاجمون يؤدون أدوارا دفاعية، والفريق بحالة جيدة". وتابع: "لم يكن لدينا الطاقة للتقدم كثيرا، لأن بيلينغهام وفالفييري لم يكونا جاهزين بنسبة 100%". وعن هدفي رودريغو، كشف: "كنا مقتنعين بأنه قادر على فعل شيء ما في المباراة، وأعتقد أنه يندمج مع فينيسيوس بشكل جيد للغاية، وكان رودريغو اللاعب الأكثر أهمية في المباراة". وحول عودة ميليتاو بعد غياب 232 يوما، أوضح: "لقد لعب قليلا جدا اليوم، لكن كان من المهم جدا بالنسبة لنا أن يعود، وفي الفترة الأخيرة من الموسم نحتاج للجميع، وقبل كل شيء لمدافع قوي مثل ميليتاو". بهذا الانتصار رفع ريال مدريد رصيده إلى 75 نقطة في صدارة جدول ترتيب الليغا، بينما تجمد رصيد أتلتيك بيلباو عند 56 نقطة في المركز الرابع.

## ثنائي برشلونة مهدد بالغياب عن الكلاسيكو

بات برشلونة، مهددا بخسارة ثنائي الفريق، خلال موقعة الكلاسيكو ضد غريمه التقليدي ريال مدريد، في 21 أبريل المقبل بالليغا. وكان ليفاندوفسكي وكانسيلو واينيجو مارتينيز قد حصلوا على البطاقة الصفراء الخامسة لهم في الليغا، خلال مباراة لاس بالماس، يوم السبت. وسيغيب ثلاثي البارسا أمام قادش، وبعد ذلك سيلعب ليفاندوفسكي وكانسيلو واينيجو مارتينيز أمام ريال مدريد في البرنابيو. ووفقا لصحيفة "ماركا"، فإن ليفاندوفسكي وكانسيلو مهددان بالتعرض لعقوبة الإيقاف لمدة مباراتين، بسبب تعمد الحصول على بطاقة صفراء أمام لاس بالماس. وأشارت إلى أن القانون التأديبي للاتحاد الإسباني، واضح في هذا الأمر، وينص على أن اللاعب من أجل الحصول على بطاقة صفراء لتفويض عقوبة الإيقاف، يستوجب فرض عقوبة إضافية على اللاعب. وذكرت الصحيفة أن الطريقة التي حصل بها اللاعبان على البطاقة الصفراء، تؤكد نية اللاعب، رغم أن ليفاندوفسكي وكانسيلو سينتكران هذا الأمر. وقالت "ماركا" إن لاعب ليفاندوفسكي كان واضحا بشكل فاضح، حيث تم استدعاؤه للاستبدال من جانب الملعب، لكنه نظر في الاتجاه الآخر، وانتظر حتى قرر الحكم، منحه البطاقة الصفراء، في تصرف متعمد واستفزازي. أما كانسيلو فسعى للحصول على البطاقة في الدقيقة 89، حينما كانت المباراة تقترب من النهاية، لذا ركل أحد لاعبي لاس بالماس بشكل غير ضروري، كي يندره الحكم ويغيب أمام قادش. وفي حالة تطبيق اللائحة على ليفاندوفسكي وكانسيلو، فإنهما سيغيبان لمدة مباراتين، وبالتالي لن يلعبا أمام ريال مدريد في الكلاسيكو.

## ميليتاو: العودة ضد بيلباو وسط جماهير الريال ممتعة

أبدى إيدير ميليتاو مدافع ريال مدريد، سعادته بالعودة للمشاركة مرة أخرى، خلال الانتصار 2-0 على أتلتيك بيلباو، في الجولة 30 من عمر الليغا. وقال ميليتاو الذي عاد بعد غياب دام لنحو 232 يوما بعد إصابته في الرباط الصليبي "سعيد جدا بعودتي مرة أخرى". وأضاف في تصريحات نقلتها صحيفة أس "هتاف الجماهير لي عندما بدأت فترة الإحماء، متعة لا يمكن تفسيرها". وتابع "لقد عشت أياما صعبة، ولكن الآن دعونا نستمتع. عودتي في البرنابيو وضد الفريق الذي تعرضت للإصابة ضده، أمر مثالي". وعن دعم لاعبي ريال مدريد له، علق "إنها مجموعة رائعة تدعمني وتساعدني، كما أشكر أفراد العلاج الطبيعي وأسرتي". وأتم "نعم، الآن تفكيرنا في مواجهة مانشستر سيتي بدوري أبطال أوروبا". وبهذا الانتصار، يرفع ريال مدريد رصيده إلى 75 نقطة في صدارة جدول ترتيب الليغا.

## أنشيلوتي يكرر سلسلة كابيلو في الليغا

قاد اللاعب البرازيلي رودريغو جويس، فريقه ريال مدريد، للفوز 2-0 على أتلتيك بيلباو، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 30 من عمر الليغا، على ملعب سانتياغو برنابيو. وبحسب شبكة "أوبتا"، فإن ريال مدريد لم يخسر في آخر 24 مباراة له في الدوري الإسباني هذا الموسم تحت قيادة المدرب كارلو أنشيلوتي، حيث حقق 18 انتصارا وتعادل في 6 مباريات. وأضافت الشبكة "هذه هي أفضل سلسلة دون هزيمة في موسم واحد في الليغا منذ موسم 1996-1997 تحت قيادة فاييو كابيلو (24 مباراة بواقع 16 انتصارا و8 تعادلات)". وبهذا الانتصار، رفع ريال مدريد رصيده إلى 75 نقطة في صدارة جدول ترتيب الليغا، بفارق 8 نقاط عن أقرب ملاحقيه برشلونة.

## مدرب بالماس يرد على أبناء خلافة تشافي

علق غارسيا بيمبيتا، مدرب لاس بالماس، على أبناء توليه تدريب برشلونة، في الموسم المقبل، خلفا لتشافي هيرنانديز. وأكد تشافي رحيله عن تدريب الفريق الكتالوني نهاية الموسم الجاري، ما فتح باب الترشحات أمام العديد من الأسماء لخلافته. وهاز برشلونة على لاس بالماس، بهدف دون رد، مساء السبت، ضمن لقاءات الجولة 30 لليغا. وقال بيمبيتا، في تصريحاته لشبكة "دازن إسبانيا"، عقب المباراة، "الآن أنا في لاس بالماس، لقد أمضيت 3 سنوات رائعة في النادي الذي أعطاني كل شيء". وأضاف: "أنا أركز بشدة على إنهاء هذا الموسم بأفضل شكل ممكن". وعن قرار تشافي بالرحيل، قال: "تشافي مسؤول عن قرار رحيله عن تدريب برشلونة في نهاية الموسم، وأنا متأكد من أنه فكر فيه كثيرا". وختم: "الأمين يامال وبوا كوبرسي يلعبان وكأنهما في الدرجة الأولى منذ 10 سنوات، هذه هي اللاماسيا". ورفق برشلونة رصيده إلى 67 نقطة في وصافة جدول ترتيب الليغا، بينما تجمد رصيد لاس بالماس عند 37 نقطة في المركز 12.

## تشافي يكتشف مصيدة إنريكي قبل موقعة دوري الأبطال

اكتشف تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، بعض نقاط القوة لدى باريس سان جيرمان، قبل مواجهة الفريقين يوم 10 أبريل الجاري، في ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، بدأ تشافي وجهازة الفني العمل على تحليل أداء باريس عقب إجراء قرعة دوري الأبطال مباشرة، رغم أنهم حتى الآن لم يبلغوا اللاعبين بما توصلوا إليه. ولم يرغب تشافي في شغل تركيز نجوم البارسا بمباراة باريس مبكرا، وأراد أن يتعاملوا مع كل مباراة تلو الأخرى. وأشارت إلى أن تشافي اكتشف خدعة لويس إنريكي، مدرب باريس، أمام ريال سوسيداد في ثمن نهائي دوري الأبطال عندما فاجأ الجميع بوضع عثمان ديمبلي في خط الوسط ما صنع تفوقا عدديا في منتصف الملعب لصالح سان جيرمان. كما يسعى إنريكي دائما إلى تحويل المباريات إلى مراقبة (رجل لرجل) ما يدعم صنع هجمات مرتدة تتضمن مواجهات فردية كثيرة، والتي عادة ما تصب في مصلحة الفريق الباريسي الذي يمتلك لاعبين متفجرين ذوي قدرات كبيرة في هذه المواقف. وسيعمل تشافي في مباراة الذهاب على تجنب الضغط الباريسي في وسط ملعبه، من خلال عدم المبالغة في التحضير للهجمات عبر التميرات القصيرة. ويعود ذلك إلى أن تشافي لاحظ الضغط العالي الذي يقوم به باريس بعد فقدان الكرة، مما يزيد من خطر فقدان البارسا للكرة أثناء التحضير للهجمات. وأمام هذا السيناريو، يفكر تشافي في توجيه اللاعبين صوب تغيير اتجاه اللعب بسرعة للابتعاد عن ضغط لاعبي باريس، حيث يجب تمرير الكرة إلى جهة أخرى سريعا أو إرسال كرة طويلة إلى الهجوم للهروب من مصيدة إنريكي. ويعتقد تشافي أن باريس سينفذ الضغط العالي بشدة، مما سيجبر الحارس تير شتيفن في كثير من الأحيان على البحث عن روبرت ليفاندوفسكي من خلال التميرات الطويلة. ويدرك تشافي أن فريقه إذا وقع في مصيدة الهجمات السريعة لباريس والمواجهات الفردية، فإن الاحتمال الأكبر يشير إلى أنهم سيصبحون الأكثر تضررا.

## رودريغو: مبابي قريب من ريال مدريد

علق رودريغو جويس مهاجم ريال مدريد، على أنباء اقتراب الفرنسي كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، من الانتقال للميرنغي في صيف 2024. وقال رودريغو في تصريحات عقب لقاء أتلتيك بيلباو "أعتقد أن مبابي يقترب من ريال مدريد كما يقول الصحفيون". وأضاف "أنا أتق بكم يا رفاق (يقصد الصحفيين)، ولا أعرف ما الذي سيحدث". وتابع "إذا جاء مبابي هل سأجلس على مقاعد البدلاء؟ بالطبع ستكون مشكلة سعيدة للمدرب، لكنني أركز فقط على عملي مع ريال مدريد". وكان رودريغو قد قاد ريال مدريد للفوز 2-0 على أتلتيك بيلباو، في الجولة 30 من عمر الليغا، حيث سجل اللاعب البرازيلي، هدفي اللقاء ورفع ريال مدريد رصيده إلى 75 نقطة في صدارة الليغا، بينما تجمد رصيد أتلتيك بيلباو عند 56 نقطة في المركز الرابع.



## جوهرة ليفركوزن محل أطمح اليونايتد والسيتي

جذب النجم الهولندي الشاب جيريمي فريمبونج، لاعب ليفركوزن، اهتمام نادي مانشستر سيتي ومانشستر يونايتد. ويملك النجم الهولندي إمكانيات رائعة للغاية، ويجيد اللعب في مركز الجناح الأيمن والظهير الأيمن فضلاً عن مركز لاعب الوسط. وبحسب تقرير نشرته صحيفة ذا صن البريطانية فإن نادي مانشستر يونايتد أرسل كشافيه لمتابعة اللاعب الشاب خلال مباريات هذا الموسم في الدوري الألماني. وذكر التقرير أيضاً أن مانشستر سيتي بدوره أبدى اهتماماً بخدمات النجم الشاب، وتراه الإدارة بديل ممتاز للظهير كايل ووكر خلال الفترة المقبلة. وأشارت الصحيفة البريطانية إلى أن عقد فريمبونج مع ليفركوزن يتضمن شرطاً جزائياً بقيمة 35 مليون باوند هذا الصيف. وسيكون من المثير متابعة سباق الوصول لتوقيع فريمبونج الذي يساهم في تصدر فريقه جدول ترتيب الدوري الألماني هذا الموسم. ويبلغ فريمبونج من العمر 23 سنة، ويرتبط مع ليفركوزن بعقد يمتد حتى يونيو 2028، وكان قد انتقل للفريق في جانفي 2021. ويُعد فريمبونج من ناشئي نادي مانشستر سيتي، وغادر النادي في 2019 لينتقل إلى نادي سيلتيك الاسكتلندي ومنه لمحطته الحالية في ألمانيا.

## كيميتش يؤجل مفاوضات تجديد عقده مع بايرن ميونخ

قرر الألماني جوشوا كيميتش، متوسط ميدان بايرن ميونخ، تأجيل مفاوضات تجديد عقده مع الإدارة البافارية، حتى تعاقده النادي مع مدرب جديد. النادي الألماني أعلن قبل عدة أسابيع عن انفصاليه عن المدرب الحالي، توماس توخيل، بسبب تراجع نتائج ومستوى الفريق على الصعيد المحلي. ولم يستقر البايرن حتى الآن على اسم المدرب الجديد، الذي سيقود الفريق في الموسم القادم، ولذلك يريد كيميتش أن يعرف من سيكون المدرب أولاً، قبل اتخاذ القرار سواء بالبقاء أو الرحيل عن النادي. شبكة ESPN أفادت، مساء أول أمس، بأن البايرن على علم بنوايا اللاعب، الذي يبلغ من العمر 29 عاماً، حيث لن يوقع كيميتش على عقد جديد حتى يحدد النادي بديل توخيل. وريبت تقارير صحفية عديدة كيميتش بالتواجد في مقابلة بحث عدة أندية من بينها برشلونة الإسباني، وخمسة إنجلترا، أرسنال، تشيلسي، مانشستر يونايتد، ومانشستر سيتي. ويرتبط كيميتش بعقد مع البايرن ينتهي في جوان 2025، ما يجعل النادي الألماني يفتتح لخيار بيع عقده في الصيف، ما لم يجدد عقده، بدلاً من فقدانه بالمجان في نهاية الموسم القادم.

## بايرن ميونخ يراوغ بشأن عودة ناغلسمان

رفض ماكس إيبزل، المدير الرياضي لبايرن ميونخ، تأكيد احتمالية عودة المدرب جوليان ناغلسمان، لقيادة الفريق البافاري في الموسم المقبل. ورحل ناغلسمان عن بايرن، خلال الموسم الماضي، ثم تولى قيادة منتخب ألمانيا، لكن عقده ينتهي بختام بطولة يورو 2024، هذا الصيف. ويحاول بايرن التعاقد مع مدير فني جديد، خلفاً لتوماس توخيل، الذي تقرر رحيله بنهاية الموسم الجاري. وقال إيبزل، في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية، بشأن إمكانية تولي ناغلسمان قيادة بايرن، "أعلم أن هذا يثير اهتمام الجمهور بأكمله.. لقد قلت كثيراً إننا نستكشف خياراً". وأضاف: "لم أعلق قط على أي اسم". جدير بالذكر، أن بايرن كان ينوي، بحسب عديد التقارير، إسناد المهمة لتشابي أونسو، لكن الإسباني قرر البقاء مع باير ليفركوزن.

## أسطورة بايرن؛ لعبنا مباراة دورتموند مثل الوديات

انتقد شتيفان إيفنبرغ، القائد السابق لبايرن ميونخ، بشدة، الأوضاع في الفريق عقب الخسارة أمام بوروسيا دورتموند. وقال إيفنبرغ في برنامج "دوبيل باس" على شبكة "سبورت 1": "في النهاية كانت ضربة موجعة لبايرن ميونخ". وأضاف أن الخسارة بهدفين نظيفين أمام بوروسيا دورتموند كانت "بالتأكيد مخيبة للأمل". ويرى إيفنبرغ 55 عاماً، الذي توج بدوري أبطال أوروبا مع بايرن ميونخ في 2001، أنه لم تعد هناك وحدة بين لاعبي الفريق، وأن توماس توخيل، المدير الفني، ليس المذنب الوحيد. وقال: "الأساس هو المدرب، ولكن أيضاً يجب أن تسأل اللاعبين أيضاً". وأضاف إيفنبرغ "المباراة كانت أشبه بمباراة تدريبية، مباراة تحضيرية، لم يأخذ بايرن المباراة على محمل الجد". وقال إن فريق بايرن فشل في اكتساب الثقة بالنفس وتحقيق نتيجة مميزة قبل مواجهة أرسنال في دوري أبطال أوروبا. وبلغت بايرن ميونخ مع أرسنال في دور الثمانية بدوري أبطال أوروبا، يومي 9 و 17 أبريل المقبل.

## بعد أونسو... ليفركوزن يحسم مصير نجمه



حسم فرناندو كارو الرئيس التنفيذي لباير ليفركوزن، موقف الألماني الدولي فلوريان فيرتز، في الموسم المقبل. وأوضح كارو لإذاعة "أوندا سيرو" الإسبانية في مقابلة نشرت يوم الأحد، "بقاء المدرب تشابي أونسو هو حافز إضافي، فيرتز سيستمر بنسبة 100%". ويمتد عقد فيرتز مع ليفركوزن حتى جوان 2027، ولكن العديد من الأندية الكبرى ترغب في التعاقد معه. وأضاف كارو إن إدارة النادي ترغب في الإبقاء على جزء كبير من الفريق، لتفادي تعويض العديد من الراحلين مثلما حدث في 2001 و 2002. ومع ذلك توقع كارو عروضاً مريحة لعديد من نجوم الفريق وفي مقدمتهم فيرتز. ويتصدر ليفركوزن جدول ترتيب الدوري الألماني بفارق 13 نقطة عن بايرن ميونخ، الوصيف، مع تبقي 7 مباريات على نهاية الموسم، وأصبح قريباً من التتويج بلقب الدوري للمرة الأولى. وأكد كارو إن الفريق يقدم موسماً جيداً للغاية بفضل المدرب أونسو، مشيراً إلى أن الأمر لم تكن لتسير بشكل أفضل من هذا. وأعلن أونسو أنه سيستمر مع ليفركوزن في الموسم المقبل، رغم اهتمام أندية سابقة، بايرن ميونخ، ليفربول، ريال مدريد.

## شتوتغارت يخطف تعادلاً مثيراً أمام هايدنهايم

أضاع شتوتغارت فرصة الاقتراب من بايرن ميونخ في وصافة ترتيب الدوري الألماني، بعدما تعادل (3-3) مع ضيفه هايدنهايم، مساء أول أمس، في المرحلة الـ 27 للمسابقة، التي شهدت أيضاً تعادل كولون مع مضيفه أوجسبورغ (1-1). وعلى ملعب (مرسيدس بينز أرينا)، بادر الفيني سيرهو جيراسي بالتسجيل لمصلحة شتوتغارت في الدقيقة 41، فيما أضاف زميله أنجيلو شتيلير الهدف الثاني في الدقيقة 53. وعادت المباراة للاشتعال من جديد، بعدما سجل ألكسندر نوبل، حارس مرمى شتوتغارت، هدف تقليص الفارق بالخطأ في مرماه. وفي اللحظات الأخيرة، ارتدى تيم كلينيست ثوب الإجابة، عقب تسجيله الهدفين الثاني والثالث لهايدنهايم في الدقيقتين 84 و 86 على الترتيب. واضطر هايدنهايم للعب بعشرة لاعبين بدءاً من الدقيقة السادسة من الوقت المحتسب بدلاً من الضائع للشوط الثاني، عقب طرد لاعبه نيكولا دوفيدان. واستغل شتوتغارت النقص العددي في صفوف منافسه، ليذكر التعادل في الثواني الأخيرة بواسطة دينيز أوندا في الدقيقة الثامنة من الوقت الضائع، ليحصل كل فريق على نقطة ثمينة. وبقي شتوتغارت، الذي فاز في لقاءاته الثلاثة الماضية بالبطولة، في المركز الثالث برصيد 57، بفارق 3 نقاط خلف بايرن، صاحب المركز الثاني. أما هايدنهايم، الذي عجز عن تحقيق أي انتصار للمباراة السادسة على التوالي في المسابقة، فأصبح في جعبته 33 نقطة في المركز التاسع من ناحية أخرى، أوقف كولون صحوه مضيفه أوجسبورغ، التي استمرت في مبارياته الأربع الأخيرة بالبطولة بعدما تعادل معه (1-1)، في وقت سابق. وجاء هذا المباراة، التي أقيمت على ملعب (إمبولس أرينا) في الشوط الأول، حيث بادر آرني مايرر بالتسجيل لمصلحة أوجسبورغ في الدقيقة 18، لكن دافي سيلك أدرك التعادل لكولون في الدقيقة 33. وارتفع رصيد أوجسبورغ، الذي فاز في مبارياته الأربع الماضية بالمسابقة على فرايبورغ ودارمشتات وهايدنهايم وهولفسبورغ، إلى 36 نقطة في المركز السابع. في المقابل، رفع كولون، الذي غاب عن نقطة الانتصارات للمباراة السابعة على التوالي في المسابقة، رصيده إلى 19 نقطة، في المركز السابع عشر (قبل الأخير)، بفارق 6 نقاط خلف مراكز الأمان.



## مدرب لوتون تاون؛ مركزنا لا يقلقني

قال روب إدواردز، المدير الفني للوتون تاون، إنه لا يشغل باله حاليا بمركز فريقه في البريميرليغ. وقلب توتنهام الطاولة على ضيفه لوتون تاون، وفاز عليه بنتيجة (1/2) يوم، ضمن منافسات الجولة 30 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ورفع توتنهام رصيده إلى 56 نقطة، في المركز الخامس، بينما تعجم رصيد لوتون تاون عند 22 نقطة، في المركز الثامن عشر. وعن ذلك قال إدواردز، الأحد: "لا أنظر إلى هذا الأمر بشكل مستمر... ليس بالشيء الذي يقلقني بشكل مبالغ فيه، في الوقت الراهن". وأضاف: "بالطبع أفضل الخروج من هذه الوضعية، لكننا ندرک أننا سنمر بأسبوعين في غاية الصعوبة، ولن نحصل على هدايا.. علينا أن نحصد أي نقاط في طريقنا، حقيقة أننا مازلنا في صراع الهبوط هو شيء أكثر به". وتابع: "في الحقيقة، اللاعبون يعطوني كل شيء، وما زالوا يفعلون.. نحاول تنفيذ خطة اللعب، هذا ما يشغلني".



## صلاح يعادل رقم إبراهيموفيتش التاريخي بالبريميرليغ

قاد النجم المصري محمد صلاح فريقه ليفر بول للفوز على ضيفه برايتون 2-1 مساء الأحد، ضمن الجولة 30 من الدوري الإنجليزي الممتاز.

وأحرز صلاح الهدف الثاني لفريقه في الدقيقة 65، بعدما تلقى تمريرة بينية من زميله الأرجنتيني أليكسيس ماك أليستر. ووفقا لم ذكرته شبكة إحصائيات "أوبتا"، أطلق صلاح 12 تسديدة على مرمرى برايتون، وهو أكبر عدد من التسديدات له في مباراة واحدة بالدوري الإنجليزي الممتاز. وأضاف: "هذا أعلى عدد من التسديدات لأحد لاعبي ليفر بول في مباراة واحدة بالدوري"، منذ بدء أوبتا جمع هذه الإحصائيات في موسم 2003-2004. وتابعت "أوبتا" أن هذا أعلى عدد من التسديدات لأحد لاعبي البريميرليغ في مباراة واحدة، منذ أن أطلق السويدي زلاتان إبراهيموفيتش 12 تسديدة أيضا، في مباراة فريقه مانشستر يونايتد أمام بيرنلي في أكتوبر 2016.

## أسطورة الشياطين؛ هالاند أشبه بلاعب في الدرجة الثانية

وصف روي كين أسطورة مانشستر يونايتد، الترويجي هالاند أهداف مانشستر سيتي، بأنه كان أشبه بلاعب في دوري الدرجة الثانية، خلال تعادل فريقه سلبيا مع ضيفه أرسنال في البريميرليغ. وفضل السيتي في هز شباك ضيوفه للمرة الأولى منذ 58 مباراة على مستوى كافة المسابقات، لكن كين خص هالاند بالانتقاد بسبب مستواه المتواضع. وقال روي كين لشبكة سكاي سبورتنس "مستوى هالاند متواضع للغاية، وليس فقط في لقاء اليوم". وأضاف "أمام المرمرى هو الأفضل في العالم، لكن على المستوى العام للعب فهو قليل للغاية، ويجب عليه أن يتحسن". ونوه "إنه أشبه بلاعب في دوري الدرجة الثانية، هذا هو رأيي، عليه أن يتطور بشكل عام، أن تكون مهاجما منزهلا هو أمر رائع، لكن عليه تحسين مستواه الشامل للعبة".



## خسائر مالية ضخمة تهدد إيفرتون بخمسة نقاط جديدة

أعلن نادي إيفرتون الإنجليزي، أن خسائره في موسم 2022/2023 بلغت حوالي ضعف الخسائر المسجلة في الموسم السابق عليه. وسجل إيفرتون خسائر بقيمة 89 مليون و100 ألف جنيه إسترليني، بعد أن بلغت خسائره 44 مليون و700 ألف إسترليني في موسم 2021/2022. وأكد إيفرتون تعليق صفقات الرعاية مع الشركاء التجاريين الاستراتيجيين لأجل غير مسمى، للتخفيف من الخسارة المتزايدة. ومن المقرر أن تعلن رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز قبل الثامن من أبريل المقبل الحكم الصادر بحق إيفرتون في واقعة الاتهامات الثانية للنادي بانتهاك قواعد الرابطة والاستدامة في البريميرليغ. ويواجه إيفرتون إمكانية خصم نقاط جديدة من رصيده بعد خصم 6 نقاط من رصيده في وقت سابق، نظرا للانتهاكات التي حدثت في موسم 2021/2022. ويحتل إيفرتون المركز السادس عشر بجدول ترتيب الدوري الإنجليزي برصيد 25 نقطة بفارق 3 نقاط عن مثلث الهبوط.

## كلوب؛ قدمنا أفضل أداء لنا.. وهدف صلاح عبقرى

بدأ مدرب ليفر بول يورجن كلوب، راضيا عن أداء فريقه في الفوز الصعب على ضيفه برايتون (2-1) مساء الأحد، ضمن الجولة الثلاثين من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتخلّف ليفر بول في الدقيقة الثانية بعدما أحرز داني ويلبيك هدفا لبرايتون، قبل أن يعادل لويس دياز النتيجة. وجاء الفوز في الشوط الثاني بهدف لمحمد صلاح. وقال كلوب في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "كنت أتمنى ألا أتاخر بنتيجة 0-1، كنت أود أن أكون متقدما بأربعة أو خمسة أهداف، لكن هذا أفضل أداء قدمناه أمام برايتون بقيادة دي زيريبي". وأضاف: "اللعبة بحكمة كان جيدا حقا، والدفاع بحكمة، نعم دائما ما يكون هناك صراع ولكن كانت هناك مباريات ضد برايتون لم تكن قريبين منها أبدا، ولكن هذه المرة كنا هادئين". وعن هدف الفوز الذي جاء من جملة فنية مميزة، قال كلوب: "هذه كرة لا تصدق (من دومينيك سوبوسلاي).. إبداع والجودة، رأى ماما (أليكسيس ماك أليستر) لمسة أولى لا تصدق لتصل إلى مو (محمد صلاح)، كم أهدرنا في اللحظات الأخرى.. لذا كان من الجيد أن نحصل على هذه اللحظة الكروية العبقورية لإنهاء المباراة". وتابع: "يتمتع برايتون بجودة لا تصدق. هذا هو المقياس الذي استخدمته لمدى جودتنا اليوم لأنني أحترمهم حقا. لقد أتيت لهم الضرب، وقاموا بمزيد من المخاطرة فجأة وشعرنا بالتعجب قليلا.. لقد استحققتنا الفوز بالمباراة".

### سقوط الهبة

اختلفت نتائج مانشستر سيتي هذا الموسم ضد كبار الدوري الإنجليزي، وهو ما أكدته مواجهة أرسنال. ولم يستطع المان سيتي، الفوز سوى مرتين أمام الستة الكبار في البريميرليغ حتى الآن. وحفظ مانشستر يونايتد ماء وجه السيتي أمام الكبار، إذ يعد الفريق الوحيد الذي انتصر عليه حامل اللقب هذا الموسم. وحققت كتيبة المدرب بيب غوارديولا الفوز ذهابا وإيابا على الشياطين الحمر (0-3) و(1-3)، وهو ما لم يحدث أمام أي فريق آخر من الكبار. دون ذلك، خرج السيتي بنقطة التعادل في 6 مواجهات أخرى، أمام تشيلسي ليفر بول في مناسبتين، وكذلك ضد توتنهام هوتسبير وأرسنال. وتعرض الفريق السماوي لخسارة وحيدة أمام الستة الكبار، كانت على يد أرسنال، فيما سقط أيضا أمام رابع الدوري هذا الموسم، أستون فيلا، بهدف دون رد.

### مباريات السيتي المتبقية

لم يعد لدى المان سيتي، سوى مباراة واحدة أمام الستة الكبار، والتي ستجمعه بالسيريز يوم 20 أبريل المقبل، وذلك بعدما انتهى لقاء الدور الأول بالتعادل (3-3). كما سيخوض رجال بيب غوارديولا، مباراة أخرى ضد رابع الترتيب، أستون فيلا، في الجولة المقبلة، بحثا عن الثأر من هزيمة الذهاب بملعب فيلا بارك. ودون ذلك، سيخوض مانشستر سيتي، مباراة سهلة نسبيا ضد كريستال بالاس، لوتون تاون، توتنهام فورست، وولفرهامبتون، فولهم ووست هام حتى نهاية الموسم.

## اليونايته المنقذ..

### كيف انهارت هبة السيتي أمام كبار البريميرليغ؟

لم يستطع مانشستر سيتي، الخروج منتصرا من مباراته ضد أرسنال، مساء أول أمس ضمن منافسات الجولة 30 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وعجز المان سيتي عن هز شباك ضيفه اللندني، ليخرج متعادلا بدون أهداف لأول مرة في ملعبه منذ 882 يوما. وظل الفريق السماوي في المركز الثالث برصيد 64 نقطة، متأخرا بفارق نقطة عن المدفعية، فيما يبقى ليفر بول في الصدارة برصيد 67 نقطة. وللمرة الثانية هذا الموسم، فشل المان سيتي في التغلب على كتيبة المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا، وذلك بعد الخسارة في الدور الأول بملعب الإمارات بهدف دون رد.

## مانشستر سيتي

### وأرسنال يخدمان ليفر بول بتعادل باهت

حسم التعادل السلبى، قمة الجولة 30 من الدوري الإنجليزي الممتاز، التي جمعت بين مانشستر سيتي وضيفه أرسنال، على ملعب الاتحاد، مساء الأحد. التعادل حرم المدفعية من الصدارة، ليتراجعوا للمركز الثاني برصيد 65 نقطة، فيما ظل السيتي ثالثا برصيد 64 نقطة. واستفاد ليفر بول من هذا التعادل، بعدما انقرد بالصدارة بعد فوزه على برايتون، ليصل إلى 67 نقطة. أول فرصة حقيقية جاءت بعد مرور 7 دقائق على البداية، بعدما تلقى جيسوس، عرضية داخل منطقة الجزاء، ليتسلم الكرة على صدره قبل أن يوجه تسديدة لم تكن بالقوة المطلوبة، لتمر بجوار القائم. وكان المان سيتي على مقربة من صيد شباك ضيفه من أول فرصة، بعدما قابل آكي عرضية من ركنية بلمسة خاطفة، لكن ديفيد رايا وجدها بين يديه، ليمسك بها على مرتين. وأحكم مانشستر سيتي، سيطرته على المباراة، لكنه واجه دفاعا صلبا من جانب الجانرز، مما حال دون تهديده لمرمرى رايا. ومع حلول الدقيقة 26، اضطر المدرب بيب غوارديولا لإجراء تغيير اضطراري بعد إصابة ناثن آكي، ليدفع بريكو لويس بدلا منه. وعادت خطورة أرسنال للظهور من جديد بعد وقت طويل، بعدما تسلم جيسوس كرة على حدود منطقة الجزاء، قبل أن يهين الكرة لنفسه ويطلق تسديدة يسارية زاحفة، مرت بجوار القائم.

وعجز الفريقان عن هز الشباك، لينتهي الشوط الأول بالتعادل السلبى. ولم يختلف الحال في مستهل الشوط الثاني، إذ استمرت سيطرة السيتي دون الوصول بفرص خطيرة للمرمى. وفي ظل العجز الهجومي لأصحاب الأرض، دفع غوارديولا بالثنائي دوكو وغريليش، أملا في اختراق دفاع أرسنال المحكم. ورد ميكيل أرتيتا على مواطنه، باستبدال ظهيره الأيسر كيويو بتومياسو، ولاعب الوسط جورجينيو بتوماس بارتي قبل الدفع بتروسارد على حساب جيسوس. وشهدت الدقيقة 78 خروج بوكايو ساكا مصابا، ليحل بدلا منه جابريل مارتينيلي. وأهدر هالاند، فرصة هدف محقق، بعدما وصلته كرة بعد لمسة رأسية من جوارديول بالقرب من المرمرى، لكن المهاجم النرويجي فشل في وضعها داخل الشباك بعدما مرت الكرة من تحت قدميه. وشن أرسنال، هجمة مرتدة سريعة وصلت إلى تروسارد، الذي كان أمامه خيار التمرير إلى مارتينيلي، الخالي من الرقابة، لكنه فضل الاستمرار في الركض قبل أن تتبدد الخطورة في النهاية. ولم تشهد الدقائق المتبقية أي جديد، لينتهي اللقاء بالتعادل دون أهداف.



## رافانييلي: جوفنتوس يحتاج إلى لاعبين أصحاب شخصية

انتقد فابريزيو رافانييلي مهاجم جوفنتوس السابق، لاعبي البيانكونيري بعد الهزيمة أمام لاتسيو، (0-1) في قمة الجولة 30 من الدوري الإيطالي.

قال رافانييلي في حديثه لموقع توتو يوهي: «نحس بخيبة أمل كبيرة عند رؤية جوفنتوس في المباريات القليلة الماضية، لأنه فريق حتى اليوم اقترب من المباراة التي كانت مهمة حقا بشكل سيء حقا».

تابع: «لقد دخل جوفنتوس مباراة لاتسيو بالكثير من الخوف، مع قليل من التركيز وربما حتى مع التشكيك الخاطئ، كما أن التغييرات خلال المباراة تبين أنها خاطئة، إنه فريق فقد يقيناته وعندما تفقد اليقينيات تجد صعوبة في العثور على مستواك».

أضاف: «أنني أرى فريقا ذو شخصية قليلة جدا، حتى في نهاية المباراة بعد الهزيمة، أرى خوفا كبيرا في أعين هؤلاء اللاعبين». أردف: «في كرة القدم اليوم إذا كنت خائفا من عدم قدرتك على اللعب في مستويات معينة، فلا يمكنك ارتداء قميص جوفنتوس».

نوه: «نحن هنا بحاجة إلى لاعبين يتمتعون بالشخصية، ويعرفون كيفية مواجهة هذه اللحظات الصعبة، لأنه عندما تلعب في فريق مثل جوفنتوس، عليك أن تتحلى بالشجاعة والعزيمة، ولكن قبل كل شيء الشخصية، التي لا يمتلكها الفريق في الوقت الحالي».



## تشيزني:

## ليس مقبولا أن ينتصر اليوفي مرة في 9 مباريات



اختلف فويتشيك تشيزني حارس مرمى جوفنتوس مع تعليقات ماكس أليجري، مدرب جوفنتوس، والذي قال بأنه رغم الخسارة بأنه واثق من تأهل البيانكونيري لدوري الأبطال. إلا أن الحارس البولندي تشيزني، أكد بأن تحقيق انتصار واحد فقط في آخر تسع مباريات هو أمر لا يليق بفريق جوفنتوس. وكان المدير الفني، ماكس أليجري قد قال بعد الخسارة بالأساس برأسية آدم ماروسيتش، بأن اليوفي يجب أن يشعر بالفخر لأنه قدم موسما إيجابيا. وقال تشيزني بعد المباراة لشبكة «DAZN»: «يجب علينا جميعا أن نفهم بأننا بحاجة لتقديم المزيد لفريق جوفنتوس». واستطرد الحارس: «نحن ندرك بأننا لم نفعل ما يكفي خلال الشهرين الماضيين، إنها لحظة سلبية تؤلمنا جميعا وعلينا أن ندرك الأهداف التي تنتظرنا». وتراجع جوفنتوس في الترتيب والناتج منذ خسارته السابق على اللقب، ومع ذلك لا يزال اليوفي يأمل في أن يتجنب بمشواره في كأس إيطاليا، حيث سيواجه لاتسيو في مباراة ذهاب نصف النهائي مساء الثلاثاء. وعن ذلك قال تشيزني: «كأس إيطاليا هي اللقب الوحيد الذي يمكننا الفوز به الآن، ونحن نعلم أهمية ذلك، مثلما نفهم أهمية التأهل إلى دوري أبطال أوروبا، لقد تلاشى حلم اللقب، ولكن هذا لا يمكن أن يكون عذرا».

## لياو: قلبي وعقلي مع ميلان ولكن

أقر رافانييلي لياو لاعب ميلان أن قلبه وعقله مع ناديه الحالي ولكن أدخل الشك في جماهير الروسونيري حديثه عن استمراره رفقة الروسونيري وقال الجناح البرتغالي لشبكة سكاي سبورت إيطاليا: «لدي عقد مع ميلان، قلبي وعقلي هنا وميلان يعتبر منزلي، لكن لا تعرف أبدا ما سيحدث في المستقبل». وأضاف «ميلان ساعدني كثيرا في التطور كلاعب وأنا سعيد هنا». وأتم «أعطني أحد الأبطال قبل فترة الإجماع في مباراة نابولي سوار معصم مكتوب عليه لياو 10 وكانت لحظة جميلة شعرت أنها ستجلب لي الحظ، لذلك اضطرت إلى ارتدائها». وتحدث جورجيو فورلاني الرئيس التنفيذي لميلان من قبل عن مستقبل لياو خاصة وأن العديد من الأندية تريد التعاقد معه منذ فترة الانتقالات الصيفية الماضية خاصة تشيلسي. وقال فورلاني لصحيفة لاغازيتا ديلا سبورت: «عقد لياو يتضمن شروطا جزائيا بقيمة 175 مليون يورو». وأنهى حديثه «لكن أستطيع تأكيد أن رغبة لياو هي البقاء والاستمرار في ميلان». وانتصر ميلان على فيورنتينا بنتيجة 2-1 في ملعب أرتيميو فرانكي في الجولة 30 من الدوري الإيطالي. ورفع ميلان رصيده لـ 65 نقطة في المركز الثاني بفارق 6 نقاط عن جوفنتوس، الذي خسر من لاتسيو، فيما توقف رصيده الضيولا عند 43 نقطة في المركز العاشر.

## جياكيريبي: إنتر ميلان يرغب بحسم الكالتشيو في الديربي



أكد إيمانويلي جياكيريبي، نجم المنتخب الإيطالي لكرة القدم، على أهمية حسم إنتر ميلان، لقب الكالتشيو في لقاء ديربي الغضب أمام ميلان. ويحتل إنتر ميلان صدارة جدول الدوري الإيطالي بفارق 11 نقطة عن ميلان الوصيف، ويتبقى 8 جولات على نهاية الموسم.

من الممكن أن يتمكن إنتر ميلان من انتزاع اللقب والنجمة الثانية حسابيا، مع وضع نجمة على التخصيص بشكل دائم لكل 10 ألقاب بالسكوديتو، عندما يتواجهون وجها لوجه في ملعب سان سيرو يوم الاثنين 22 أبريل المقبل.

قال جياكيريبي في تصريحاته لشبكة سكاي: «يركز إنتر الآن على الديربي، نطرا لخروجهم من كأس إيطاليا ودوري أبطال أوروبا».

تابع: «الهزيمة في الديربي يمكن أن تجعل إنتر يمر بموسم صعبا، أكثر مرارة أثناء انتظار حسم السكوديتو». أوضح: «لا أتفق مع حديث كالابريا بشأن حرمان إنتر ميلان من الفوز باللقب في الديربي».

أردف: «ميلان لديه مباراة مزدوجة ضد روما، ثم مباريات أخرى في الدوري الإيطالي، إذا لم يخوضها بالتركيز المناسب فإنه سيخاف بخسارة مباريات مهمة». يذكر أن مدرب الروسونيري ستيفانو بيولي أكد أنه لا يفكر بعد في إمكانية فوز إنتر ميلان بلقب الدوري الإيطالي في الديربي.

## سبالييتي أمام 3 خيارات في هجوم إيطاليا خلال يورو 2024

سجل المهاجم ماتيو ريتيغي، هدفين خلال فترة التوقف الدولي الأخيرة مع منتخب إيطاليا، بينما رذ جيانلوكا سكاماكا باحراز هدف مع أتالانتا ضد نابولي، مما ترك المدرب لوتشيانو سبالييتي (65 عاما)، أمام 3 خيارات فعلية فقط، لشغل مركز رأس الحربة في يورو 2024. وتقترب الدوريات الأوروبية من نهايتها، حيث ستكون بطولة يورو 2024 واحدة من أهم المنافسات المنتظرة في الصيف، إلى جانب كوبا أميركا. ويستعد منتخب إيطاليا للدفاع عن لقبه الذي حققه في النسخة الماضية، وهو الذي عانى خلال السنوات الماضية من مشكلة رأس الحربة وحسم المباريات، مما أدى إلى غيابه عن كأس العالم 2018 في روسيا و2022 في قطر.

وتدور المنافسة حالياً بين 3 لاعبين لخطف مركز أساسي في هجوم الأزوري، بحسب موقع «فوتبول إيطاليا» ماتيو ريتيغي صاحب فنزويلا، وكذلك راسبادوري الذي بدأ أساسيا لكنه لم يكن متاحا لمدرّب نابولي السابق، لوتشيانو سبالييتي، خيارات تكتيكية مختلفة. وذكر موقع «فوتبول إيطاليا» أيضا، أن راسبادوري لعب في مركز المهاجم الوهمي، وهو التكتيك الذي جربه سبالييتي بالفعل في 4 من المباريات الست السابقة مع الأزوري. ولعب راسبادوري، لاعب ساسولو السابق في مركز «المهاجم الوهمي»، مما خلق مساحة للاعبين خط الوسط للانطلاق من الخلف، بينما كان ريتيغي مهاجما على الطريقة الكلاسيكية. ومع ذلك، فإن السبق على مركز المهاجم الأساسي للأزوري، لا يزال مفتوحا على مصراعيه، مع العلم أن سبالييتي لم يضم سكاماكا للمشاركة في المباراتين الوديعتين الأخيرتين، لكنه بطبيعة الحال يسعى لتقديم نفسه فيما تبقى من الموسم الحالي في الدوري الإيطالي ليضمن مقعدا لنفسه في يورو 2024. ومن المؤكد أن سبالييتي ليس لديه العديد من الخيارات الهجومية، فلن يتنجح لورينزو لوكا في خطف مكان أساسي، فيما لا يبدو وضع تشيرو إيموبيلي جيدا بعد تراجع مستواه، أما موييس كين فلم يسجل في 19 مباراة متتالية في الدوري الإيطالي مع جوفنتوس، وأندريا بيلوتي في رصيده هدف واحد في 10 مباريات مع فيورنتينا.

## عائلة دي ماريا تتلقى تهديدات بالقتل بسبب رغبته في اللعب لفريق روزاريو

تلقت عائلة اللاعب الأرجنتيني أنجيل دي ماريا (36 عاما) تهديدات بالقتل، في حال قرر النجم الأرجنتيني العودة إلى فريقه روزاريو الأرجنتيني، في الموسم القادم، بعد أن أشار دي ماريا في وقت سابق إلى أنه يرغب في إنهاء مسيرته الاحترافية في الفريق الذي شهد بروزه. وأشار موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، الاثنين، إلى أن عائلة لاعب بنفيكا البرتغالي، تلقت تهديدات صريحة بالتصفية، بعد أن جرى العثور على رسالة من مجهولين، أمام منزلهم في الأرجنتين، تتضمن تهديدات بالقتل، في حال قرر أنجيل دي ماريا العودة إلى فريقه، وخوض تجربة معه في الموسم القادم. وتضمنت الرسالة التي جرى العثور عليها عبارات قوية وهي: "أخبروا ابنكم أنجيل ألا يعود إلى روزاريو، وإلا فسنهدم كل شيء، يقتل أحد أفراد العائلة. حتى بولارو (حاكم مقاطعة سانتا) لن ينجذك منا. نحن لا نرمي قطع الورق، بل نرمي الرصاص والموت". وتسعى الشرطة إلى أخذ كل الاحتياطات الضرورية، والتعامل مع الرسالة بجدية، خاصة أن المنطقة التي تقام فيها عائلة دي ماريا، تشتهر بالاضطرابات، وبالتالي سيكون من الضروري الحذر الشديد، خوفاً من تصفية أحد أفراد بطل مونديال 2022 وينتهي عقد النجم الأرجنتيني مع فريقه البرتغالي، بنهاية الموسم الحالي، وسيكون حراً في اختيار فريقه الجديد في "الميركاتو" الصيفي، حيث كانت كل التوقعات تشير إلى أنه سيعود إلى روزاريو، غير أن الموقف الآن سيختلف بشكل كامل بعد التهديدات الأخيرة

## ريتشارليسون متحدثاً عن أزمته النفسية؛ بحثت عن الموت في "غوغل"

أصيب الجماهير البرازيلية بخيبة كبيرة بعد خروج منتخب بلاده من الدور ربع النهائي لكأس العالم التي أقيمت في قطر، نهاية العام 2022، أمام منتخب كرواتيا، وهو ما مثل أيضا صدمة لعدد من اللاعبين، وأبرزهم نجم فريق توتنهام الإنكليزي البرازيلي ريتشارليسون. وكشف ريتشارليسون، في تصريحات لشبكة "إي.أس.بي.أن" البرازيلية، الخميس، أنه مر بأزمة نفسية حادة، ما جعله يفكر في الموت الذي بحث عنه عدة مرات عبر محرك البحث "غوغل"، وقال: "لعبت كأس العالم وأنا في أفضل جهوزيتي، ولكنني عشت حالة اكتئاب هناك، وازدت الاستسلام، بدا أن كل شيء انهار بعد الخروج من البطولة". وأضاف اللاعب السابق لفريق إيشرتون الإنكليزي قائلاً: "قبل أن أذهب للتدريبات، كانت ترافقتي دائما فكرة العودة إلى بيتي وغرفتي، لم أكن أعلم ما الذي يدور في رأسي وقتها، ذهبت لأبي وأخبرته برغبتي في الاستسلام، كان أمراً جنونياً أن أذهب لوالدي الذي طارد الحلم معي بعد كأس العالم، وأخبرته برغبتي وقتها". وأضاف المهاجم البرازيلي ريتشارليسون: "كنت في حاجة إلى طبيب نفسي، وكان من الضروري فعل ذلك، من المهم أن تتحدث لشخص ما وتكشف له عما يدور بداخلك، أنقذ حياتي، لن أقول إنني كنت سأقتل نفسي، لكنني بحثت عن كلمة الموت في "غوغل". كنت في حالة اكتئاب وأزمة نفسية حادة، حتى أنا الذي أبدت قوياً ذهنياً أمر بفترات صعبة". ورغم صدمة اللاعب البرازيلي ريتشارليسون، كان من أفضل اللاعبين في منتخب بلاده في بطولة كأس العالم الأخيرة؛ حيث سجل 3 أهداف في 4 مباريات

## أتشيربي يخرج عن صمته بعد تبرئته من العنصرية؛ لقد خسرنا جميعاً

عاد فرانثيسكو أتشيربي (36 عاماً) لتنفس الصعداء من جديد، بعدما برأت سلطات كرة القدم الإيطالية، مدافع إنتر ميلانو من تهمة توجيهه إهانة عنصرية لجوان جيسوس لاعب نابولي خلال مباراة في "الكالتشيو"، بسبب "نقص الأدلة". ومع ذلك، وفي مقابلة مع صحيفة "كوريري ديلا سيرا" نشرت، الجمعة، اعترف فرانثيسكو أتشيربي، الذي أكد فيها، أنه مر بأيام صعبة للغاية، علاوة على ذلك، فهو مقتنع بأنه لم ينتصر أحد بعد هذه الأزمة، بل خسر الجميع. وروى المدافع الإيطالي، الذي جرى استبعاده من منتخب بلاده بسبب هذه القضية، كيف عاش هذه الأزمة: "لقد خسرنا جميعاً، أنا حزير وأسف"، وأضاف أيضاً: "بعد تبرئتي يوم الثلاثاء الماضي، كان رد فعل الناس من حولي وكأني قد أطلق سراحى بعد 10 سنوات في السجن". وسلط أتشيربي الضوء على أحد الأسباب التي جعله يعتقد أنه لم يكن عنصرياً أبداً "لم أكن عنصرياً أبداً. لقد كان مثلي الأعلى هو جورج ويا، وهو من أوائل الأشخاص، الذين اتصلوا بي عندما أصبت بالسرطان". المرض الذي واجهته كان سهلاً مقارنة بهذا الأمر، لم أكن خائفاً حينها". كما أراد التأكيد على أنه ليست لديه مشكلة مع جيسوس، وأضاف أيضاً: "ليس لدي أي شيء ضد جوان جيسوس وأشعر بالأسف تجاهه أيضاً، لكن لا يمكنك وصف شخص ما بالعنصري بسبب كلمة أسيء فهمها في منتصف المباراة". وجرى الحادث المذكور خلال التعادل بهدف لثله بين إنتر متصدر الدوري الإيطالي ونابولي صاحب المركز السابع، إذ قال المدافع جيسوس في وقت لاحق إن أتشيربي اعتذر عن الأمر، فيما نفى مدافع "النيرازوري" توجيهه أي إساءة عنصرية للاعب نابولي.

## تشيلافيرت يهاجم فينيسيوس؛ دموعه مسرحية وكرة القدم للرجال

واصل النجم البرازيلي فينيسيوس جونيور إثارة الجدل؛ بسبب الهجمات العنصرية التي يتعرض لها من قبل عدد من الجماهير الإسبانية، وبعد أن ظهر باكياً في المؤتمر الصحفي الذي سبق مباراة منتخب بلاده البرازيل أمام منتخب إسبانيا، مساء اليوم الثلاثاء، في ملعب "سانتياغو بيرنابيو" بالعاصمة الإسبانية مدريد. ونشر أسطورة حراسة المرمى العالمية، ونجم منتخب باراغواي سابقاً، خوسيه لويس تشيلافيرت، اليوم الثلاثاء، تغريدة على حسابه الرسمي في موقع "إكس"، ينتقد فيها لاعب البرازيل وجاء فيها: "الخبز والسيرك... إن دموعه مسرحية، فهو أول من يهاجم المنافسين، كرة القدم للرجال". وورد مصطلح "الخبز والسيرك" في قصيدة للشاعر الهزلي الروماني جوفينال، الذي عاش في أواخر القرن الأول وأوائل القرن الثاني ميلادي، ويُستخدم عادة هذا المصطلح في السياقات الثقافية؛ للتعبير عن اعتماد سياسة الإلهاء، وقد قصد به تشيلافيرت أن فينيسيوس يعمد لاستخدام ورقة الإهانات العنصرية، من أجل إلهاء الناس عما يقوم به من استفزاز للمنافسين والجماهير. وكان فينيسي قال خلال المؤتمر: "إسبانيا ليست دولة عنصرية، ولكن هناك الكثير من العنصريين يأتون إلى الملاعب، سبق لي أن فكرت في الاعتزال بسبب هؤلاء، لكنني تراجع عن ذلك، لأنني سأعطيهم حينها ما يريدونه، أنا لا أريد إلا أن ألعب كرة القدم، أكره العنصرية". وتفاعل الصحفيون الحاضرون في المؤتمر كثيراً مع تصريحات ودموع قائد منتخب البرازيل في مواجهة إسبانيا؛ حيث إنهم صفقوا له طويلاً، معبرين عن تضامنهم اللامشروط معه، أمام الهجمات العنصرية المتكررة التي يتعرض لها، لكن جانباً كبيراً من المتابعين اتهم فينيسيوس بالتمثيل، ومن بينهم تشيلافيرت.



# مساهمة الرياضة في الوقاية من الأمراض



عن تطوير جميع المهارات التي من شأنها تحسين الأداء في المدرسة والعمل وكافة مجالات الحياة بشكل عام. والتدريب قادر على تحسين جودة النوم، وهو ما تؤكد المدربة كونكل بالاستناد إلى دراسة نشرت في مجلة الصحة العقلية والنشاط البدني، تضيد بأن الذين يمارسون الرياضة بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع أفادوا بأن جودة نومهم تحسنت بنسبة 65%. الركض لمسافات طويلة يتيح للشخص التفكير بشكل سوي بمنأى عن جميع مصادر الإلهاء الأخرى، وفي حال كنت تواجه صعوبة في اتخاذ قرار ما في حياتك، يمكن للتدريبات الرياضية مساعدتك على التوصل إلى حل. وحيال هذا الشأن، أفادت الطبيبة النفسية لورين كانونيكو أن العديد من المرضى الذين يرتادون عيادتها صرحوا بأنهم توصلوا إلى فهم العديد من المسائل وتمكنوا من حلها خلال ذروة نشاطهم وتدريباتهم على اليوغا أو أثناء الركض. تطرقت اختصاصية علم النفس السريري المرخصة كريستين بيانشي إلى أن التدريب يدفع الأشخاص إلى تغيير طريقة تفكيرهم ودفعها بعيدا عن الأفكار التي تركز على مظهر الجسم، والتركيز بدلا عن ذلك على ما يقدر الجسم على فعله. وعندما نمارس الرياضة فنحن نجعل أجسادنا أكثر قوة، ونعزز قدرتنا على التحمل، ونوسع نطاق الوظائف التي يمكننا القيام بها.

الضوائد الكثيرة لممارسة الرياضة وأثرها الإيجابي على الصحة العقلية، لكن ما لا يدركونه هو أنهم ليسوا بحاجة إلى التدرّب بشكل مكثف أو لفترات طويلة حتى يصبحوا قادرين على الحد من أعراض معينة للقلق والاكتئاب. وبطبيعة الحال، لا يجدر بنا الاعتماد على التمرينات الرياضية فقط لعلاج الاكتئاب والقلق، لكن يمكن لشيء بسيط مثل المشي لمسافة قصيرة داخل حيك السكني أن يعث في نفسك شعورا بالراحة بعد التوتر أو يمنحك الهدوء عندما يعترضك الارتباك. تقول مدربة الرياضة كوني بوتنور إن التمرين الرياضي يسمح لك بالربط بين جسديك وعقلك بشكل وثيق، مشيرة إلى أن التمرين يُمكنك من الشعور بأنك مدرك لجسمك وأن تتعلم الإصصات إلى ما يحاول القيام به. وتذهب بوتنور للقول إن تعلم كيفية الاستماع إلى جسديك قد يساعدك على التعرف بشكل أفضل على آلام الرقبة والظهر على سبيل المثال، لتكون قادرا بعد ذلك على تصميم تدريبات من شأنها تقوية تلك المناطق المصابة أو الرقبة بها. ووفقا لمدربة اللياقة البدنية المرخصة إيل جي كونكل، يمكن للتدريبات الرياضية أن تساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحا. وهناك الكثير من الأبحاث التي تظهر أن التدريبات المنتظمة تنمي المهارات العقلية بشكل كبير، حيث تؤثر على قدرتنا على التعلم واستحضار المعلومات، فضلا



وسواء كنت تتدرب على الوقوف على يديك أو تتحضر لخوض سباق ماراثون، فستجد بأنك تزداد قوة يوما بعد يوم، وهو ما يثبت لك أنك قادر على تحقيق إنجازات أكبر من التي سبق أن حققتها، وهذا وفقا لمقال نشره موقع "إيليت دايلي" للكاتب التي تعنى بالصحة جوردان بيسال. وملزمة المنزل ومشاهدة التلفاز خيار سهل للذين يظنون أن امتلاك حياة اجتماعية يتطلب جهدا وتخطيطا كبيرين، لكن في حال كنت تريد دفع نفسك خارج منطقة الراحة الخاصة بك، فيمكنك الاستعانة بالتدريبات الرياضية نظرا لقدرتها الاستثنائية على تحقيق ذلك. وقالت تابانا إن "مجرد النهوض ومقادرة المنزل لممارسة التدريبات الرياضية ستزيد فرص خروجك للقيام بعدة أمور أخرى كذلك". قال الاختصاصي الاجتماعي الطبي بيل ماك كادن إن من المرجح أن الجميع قد سمعوا عن

نرغب جميعا في التمتع بجسم ذي صحة جيدة بعيد عن الأمراض، وهو ما يستوجب اتباع نظام غذائي سليم والمواظبة على ممارسة الرياضة، مع ذلك، يواجه الكثير منا مشكلة في إيجاد الدوافع التي تشجعهم على الالتزام بالتدريبات الرياضية والقيام بها بشكل دوري، وهنا نعرف بالضوائد الصحية والنفسية لممارسة الرياضة التي يمكن أن تلعب دورا مهما في تشجيعنا على القيام بالأنشطة البدنية والاستمرار بها بصفة دورية. إذ تقول مدربة اللياقة البدنية بيتاني راتليدج إنك في حال كنت تواجه مشكلة في دفع نفسك للقيام بنشاط بدني، فیتعين عليك التفكير في إضفاء قبضية تسعى من خلالها إلى خدمة هدف إنساني أو أخيري وربطها بالحدث الرياضي، وهو ما من شأنه مساعدتك على مواصلة تحفيز عقلك وجسديك للاستمرار في بذل الجهد والتحرك من أجل خدمة هذه القضية النبيلة. وترى الاختصاصية في العلاج الطبيعي جيسكا تابانا أن شعورك بأنك حققت إنجازا ما جيد للغاية، كما أن التدريبات الرياضية تسمح لك بدفع نفسك لتحقيق إنجازات أكثر صعوبة يوما بعد يوم، وتتيح لك إمكانية رؤية نتائج قابلة للقياس.

## هذا ما يجب تناوله بعد التدريبات



الكوليسترول في الدم، وتقلل من إنتاج الجليكوجين الذي تحتاجه العضلات والكبد، وبالتالي يهددك ذلك بالتعرض للإصابة بأمراض القلب، امتنع تماما عن تناول أطعمة دسمة بعد التمارين، الكربوهيدرات البسيطة، حيث يؤدي تناول الكربوهيدرات البسيطة إلى إبطاء عملية الهضم، منع خسارة الوزن، وإبطاء عمليات التمثيل الغذائي. الحلوى والشوكولاتة من الأطعمة السريعة التي تمدنا بالطاقة والسكريات اللازمة لحالة الجوع، التي تكون عليها بعد التمارين. لكن هذه الأطعمة يُنصح بها قبل التمارين لإمدادنا بالطاقة، وليس بعد التمارين. لكن لو قمت بتناولها بعد التمرين بامتصاص كميات كبيرة من السكريات، فسيذهب كل المجهود الذي قمت به بلا فائدة. أما السكريات والشوكولاتة التي تناولتها، فستعمل كمنبه للعقل، وتُسبب في حالة من الأرق وصعوبة في النوم، والشعور بالإجهاد والتعب الشديد، وتظن أن التمرين هو السبب. من الأخطاء الشائعة تناول المياه الغازية أو الحلوى بعد التمارين الرياضية لإحساسنا بالعطش والإجهاد، هذه الأطعمة غنية بالسكريات والسكريات العالية، وهي لذلك تقلل من التمثيل الغذائي الجيد للجسم وتعيق عملية الهضم، وبالتالي عدم إنقاص الوزن، لأنك ببساطة تحاول حرق الدهون والحصول على جسم رشيق وممشوق خلال التمارين، ثم تقوم بتدمير ذلك بتناول هذه الأطعمة والمشروبات. أما المعجنات والمخبوزات، فهذه الأطعمة تتناولها بسرعة لتعطي الإحساس بالشبع والامتلاء لفترات طويلة بعد التمارين، وبالتالي من الممكن ألا تتناول طعام الغداء بشهية وبالكمية المناسبة. أيضا تناول المعجنات لا يعوض الجسم عن الجليكوجين اللازم للعضلات، والأملاح المعدنية التي فقدها خلال التمرين، لذلك لا يجب تناولها بعد التمرين مثل البيترزا، مثلا، ويفضل تناول بعض حبات من الفاكهة المحفظة مع الخبز الأسمر والزيادي. يُعد حليب الشوكولاتة من المشروبات التي تحتوي على كميات هائلة من السكريات العالية، والحليب مفيد جدا للجسم، إني جانب الشوكولاتة، حيث يساهم هذا المشروب في تحسين الذاكرة، وتخليص الجسم من السموم وكذلك الإحساس بالسعادة، إلا أن هذا المشروب يضر بالأسنان، وكذلك لا يسمح للجسم بالاستفادة مما تم حرقه من سعرات حرارية أثناء التمرين، لذلك يُنصح بتناول هذا المشروب قبل التمرين، لتستفيد مما به من مغذيات، ولنضمن حرق السعرات التي سنكتسبها خلال التمارين. كما ينصح خبراء التغذية قبل تناول أي طعام بقراءة البيانات المرفقة في الخلفية، لتتعرف على كمية السكريات الموجودة به، ونسبة الدهون والسعرات الحرارية، مع عدم تناول المشروبات الغازية الغنية بالسكر والتي تسبب الانتفاخ. يمكنك استبدالها بصعير طازج خالي من السكر أو الاكتفاء بشرب الماء.

قد يكون من الإهمال أن تضع بعد تعب التمارين الرياضية هذا المجهود سدى، من خلال تناولك أطعمة غير مناسبة قد تضر أكثر من أن تنفع، فمن المهم قبل ممارسة التمارين الرياضية الحصول على وجبة خفيفة تساعد على النشاط، وعدم الشعور بدوار، وشرب الماء حتى لا تشعر بالعطش، وحتى تسعد بأداء التمارين. ويحتاج الجسم إلى الطعام بعد ممارسة الرياضة للعديد من الأسباب استعادة الطاقة، بناء العضلات، وتعزيز الأيض الغذائي، لكن لا بد من التنويه على أن الأطعمة الخاطئة قد تؤدي إلى إبطال الجهود التي قام الفرد ببذلها، ومن الممكن أن تلحق هذه الأطعمة أضرار كبيرة بجسم الإنسان، ومن أهم الأطعمة والمشروبات التي لا بد أن يقوم الأفراد بتجنبها بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. عند شعورك بالحاجة لأي طعام مملح لكي تتناولها بعد التمرين، لأن الجسم قد فقد الماء عن طريق العرق الغزير أثناء التمارين الرياضية، وكذلك الأملاح المعدنية ومنها البوتاسيوم. تلجأ إلى الأطعمة والوجبات السريعة المملحة كحل سريع، وهي أيضا مليئة بالدهون والسكريات، إنك بذلك لن تحقق الهدف من الرياضة، لذا عليك بتناول أطعمة صحية غنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والفاكهة المحفظة بدلا من الأغذية السريعة التي تزيد الوزن. ومن المشروبات التي لا بد أن يقوم الأفراد بتجنبها بعد ممارسة الأنشطة الرياضية هو مشروبات السموي الجاهزة: حيث أن مشروب السموي يحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة، وتؤدي هذه السكريات إلى إعاقة عملية حرق الدهون. لا بد أن يتجنب الأفراد تناول الأطعمة السريعة بعد ممارسة الرياضة، حيث أن الأطعمة السريعة سوف تؤدي إلى استهلاك الدهون المتحولة، وإبطال أثر الجهود التي بذلها الفرد عند ممارسة الأنشطة الرياضية. المشروبات الغازية، حيث تحتوي المشروبات الغازية على سعرات حرارية عالية، وتؤدي هذه المشروبات إلى إصابتنا بالانتفاخ. الخضروات النيئة، حيث أن الخضروات النيئة تأخذ حيز كبير في المعدة، وهذا يشعر الأفراد بالشبع بسرعة كبيرة، وعند الشبع لن يحصل الفرد على السعرات الحرارية التي يحتاجها بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. ومعظم ألواح الطاقة الموجودة في الأسواق تحتوي على السكر، وليست مغذية أكثر من ألواح الحلوى، لا بد من التنويه على أهمية الحصول على البروتين من مصادر الأطعمة الكاملة مثل البيض، وتجنب ألواح الطاقة المصنعة والمعلبة. وتناول الخضرة نيئة أو مطهية بالبخر يُنصح به كغذاء مفيد للصحة، لكنها لا تستطيع تعويض جسمك عن الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها جسمك بعد التمارين، لذا لا تتناولها وحدها في وجبتك بعد التمرين، ولكن اجعلها جزءا من وجبتك. ممنوع منعا باتا تناول الأطعمة الدسمة مهما كانت الأسباب، مثل الوجبات السريعة، الأطعمة المقليّة والغنية بالزيوت أو الزبدة. حيث إن معظم الناس يعتقدون أن بإمكانهم حرق هذه الأطعمة بسهولة، لكن هذا الأمر صعب جدا وتناول هذه الأطعمة يضيع الجهد المبذول في التمارين، لأن هذه الأطعمة ببساطة تزيد نسبة

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 والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01بشار 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  
programmation.regie@anep.com.dz  
agence.ora@anep.com.dz  
agence.annuaire@anep.com.dz  
agence.ouragla@anep.com.dz  
agence.constantine@anep.com.dz

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 برقم 05-الجزائر-  
البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الإجماعف:

📍 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

