

بيشكتاش
يجدد اهتمامه
بضم عطال
الصيف
القادم

الرياضة

www.dzair-tube.dz

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 3 أفريل 2024 الموافق لـ 24 رمضان 1445 هـ العدد: 943 الثمن: 30 دج

قال إنه يسعى لمساعدة "الخضر"
على تحقيق الأهداف

بن زينة: "خضت تحديا شخصيا لأعود
للمنتخب بعدما تجاهلني البعض"

من القاع إلى القمة

"عودتي
للمنتخب هي
بداية قصة
رائعة مع
الخضر"

"بمساعدة
الجماهير سعي
الجزائري
إلى قمة
أفريقيا"

مدرب سانت جيـلواز يكشف أسباب
استبعاده في مواجهة جيـنك:

"رفضت المجازفة
بعمورة وسيكون حاضرا
أمام سيركل بروج"



بعد "انفصاله" على اللاعب في دربي
جدة، يائس له يـرد:

"لا مجال لزرع الفتنة بيني
وبين محـرز"



الصحافة الألمانية
تسلط الضوء على وضعية
الدولي الجزائري

بن سبعيني يعيش
أسوأ موسم له
ويتجه لمغادرة
دورتموند
مبكرا



قال إنه يسعى لمساعدة "الخضر" على تحقيق الأهداف

بن زينة: "خضت تحديا شخصيا لأعود للمنتخب بعدما تجاهلني البعض"

بأنني أكثر نضجا الآن، سواء في أسلوب لعبي أو حياتي اليومية، لذلك سأحرص على إضافة هذه الخبرة إلى زملائي بأفضل ما يمكن".

"مرت بأوضاع صعبة وحياتي تغيرت بعد حادث المرور"

وعاد لاعب ليل الفرنسي سابقا، إلى الحادث المروري الخطير الذي تعرض له في 2020، ونجاته من موت حقيقي، حيث أكد بأنه مر بأوقات صعبة للغاية، وقال: "لقد كانت فترة حزينة للغاية، لكننا مؤمنون، وتعلم بأنها أقدار المولى عز وجل، نحن نرتكب أخطاء في الحياة، لكننا نحاول دائما تداركها، نحمده أنني كنت محاطا بسند عائلي قوي، من زوجتي وأصدقائي المقربين ووكيل أعمالتي، كلهم ساهموا في دعمي، مما ساعدني كثيرا في تجاوز تلك المحنة". وشدد مجددا على أن هدفه كان دائما العودة إلى "الخضر" قائلا: "كما قلت سابقا، لقد وضعت دائما العودة للمنتخب الجزائري هدفا، وكان علي فقط المشاركة باستمرار في المباريات مع الأندية، وتحسين أرقامتي، واستعادة أفضل مستوياتي لاتمكن من الانضمام مجددا، لقد قدمت الكثير من التضحيات وفعلت العديد من الأشياء، وأنا فخور لأن ذلك تحقق، وكما يقال، العمل الشاق يأتي بثماره وهذا ما عشته بالفعل".

"خضت معارك كثيرة للعب مجددا في المستوى العالي"

وبخصوص عودته لممارسة كرة القدم بعد ذلك الحادث، واصل بن زينة: "لم يساورني شك، فقط الأطباء في البداية لم يكونوا متفائلين، أخبروني بأن مسيرتي لم تنته، إلا أن العودة للمستوى العالي أمر صعب، لكن طالما هناك فرصة، قررت تقديم كل ما يلزم لأصل إلى ذلك المستوى، لكن لم يكن يكفيني اللعب فقط، أردت أن أكون في القمة، لذا بمجرد علمي بإمكانية العودة، بذلت جهدي لتحقيق الأفضل، وأمل أن تكون هذه بداية مرحلة عظيمة، لدي الكثير لأقدمه للمنتخب الجزائري، وأرغب في إظهار قدراتي ومساعدة الفريق".

"هذه رسالتي لجمهيري الخضر ومساعدتهم سعيدي الجزائر في قمة إفريقيا"

وختم ياسين بن زينة حديثه برسالة للجمهيري الجزائري، قال فيها: "اطالب جماهيرنا بالصبر، أدرك تماما أن الأمر ليس سهلا، نحن شعب يعشق كرة القدم، ومن الطبيعي أن الكل يريد نتائج فورية، ونحن اللاعبين أول من يتحمل ذلك، ولدينا جهاز فني جديد ومدرب متمكن، نحن في مرحلة تعارف وتأقلم، وأثق أن الأمور ستتحسن تدريجيا، لقد مر المنتخب بإخفاقات كبيرة، الكل يعي ذلك ولكن لا يمكن التعافي خلال شهرين أو ثلاثة، اعتقد أن الجميع يدرك أن لدينا أهدافا كبيرة، ونحن بلد ذو قيمة وتاريخ في الكرة، وأمل أن نعيد الجزائر قريبا إلى قمة إفريقيا وأفاق أعلى من ذلك".

الصحافة الألمانية تسلط الضوء على وضعية الدولي الجزائري

بن سبيعي: يعيش أسوأ موسم له ويتجه لفائدة دورتموند مبكرا

يعيش الدولي الجزائري رامي بن سبيعي أسوأ مرحلة في مشواره الكروي، في ظل وضعيته الصعبة مع ناديه بوروسيا دورتموند الألماني منذ بداية الموسم الحالي، حيث فشل في ضمان مكانة أساسية ضمن تشكيلة المدرب إيدن تيرزيتش، قبل أن يتعرض لإصابة أنهت موسمه مبكرا وقد تكون سببا في التخلي عنه بصفة رسمية الصيف المقبل. تسلط موقع "derwesten" الألماني أمس الضوء على وضعية بن سبيعي مع "الدبابير الصفراء" وذلك عقب تعرضه لإصابة خطيرة على مستوى الركبة في لقاء "الخضر" أمام بوليفيا خلال الدورة الدولية الودية التي احتضنتها الجزائر، ليتهي بذلك موسما هو الأسوأ بالنسبة له بسبب ما عاشه في دورتموند منذ التحاقه بالفريق الصيف الماضي قادما من بوروسيا مونشنغلاذباخ، حيث تحول الدولي الجزائري من أفضل ظهير أيسر في الدوري الألماني، إلى لاعب احتياطي. ولم تكن بداية بن سبيعي مع وصيد "البوندسليغا" (الموسم الماضي)، موفقة، بعدما تعرض لانتقادات لاذعة بسبب مستواه، قبل أن يتم استبعاده من التشكيلة الأساسية لدورتموند مباشرة بعد التحاقه بالمنتخب الوطني للمشاركة في "كان" كوت ديفوار. واعتبرت ذات المصادر بأن "الجميع كان يتوقع أن يكون بن سبيعي انتقالا ملكيا في دورتموند، لكن وبعد مرور عام أصبح واضحا بأن استبدال رافائيل غيريرو برامي بن سبيعي لم يؤت بثماره". مضيفة "استغرقت فترة التأقلم لبن سبيعي ستة أشهر كاملة، وكان مسؤولي الفريق متأكدين من نجاحه إلى درجة أنهم تخلوا تماما عن البدائل، حيث تم تسريح غيريرو وإعادة أفضل المواهب توم روثي، وعدم تجديد عقد نيكو شونز، ولكن بعد جولة الذهاب بدأ صبر مسؤولي دورتموند ينفذ". وأشار الموقع الألماني، إلى أن التحاق بن سبيعي بالمنتخب الجزائري للمشاركة في كأس أمم إفريقيا الأخيرة بكونت ديفوار، جعل المدير الرياضي سيباستيان كيل يقرر استعارة إيان ماتسن من تشيلسي لخلافته، لكن الهولندي نجح على الفوز وأصبح لاعبا أساسيا منذ ذلك الحين في تم التخلي عن بن سبيعي، الذي اكتفى بالمشاركة في 6 دقائق خلال آخر ثمانين مباراة، مشيرا إلى أن الطاقم الفني لدورتموند أعجب كثيرا بإمكانيات ماتسن ومن المنتظر أن يتم شراء عقده بشكل نهائي الصيف المقبل، قبل أن يؤكد أن بن سبيعي يواجه مستقبلا غامضا ومن غير المستبعد أن يتم التخلي عنه خلال التجربة قصيرة فاشلة.

عبد المجيد

عبر الدولي الجزائري ياسين بن زينة، عن سعادته الكبيرة بعودته إلى صفوف المنتخب الوطني، مؤكدا بأنه خاض تحديا شخصيا من أجل تمصص ألوان "الخضر" مجددا ومساعدة التشكيلة على تحقيق نتائج جيدة، كما عاد لأصعب الأوقات التي مرت عليه في مشواره، لاسيما حادثة السير التي تعرض لها قبل حوالي أربعة سنوات.

"شعرت بسعادة غامرة بعد عودتي للخضر"

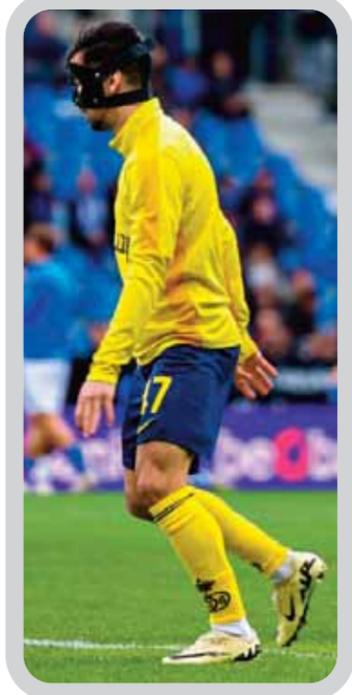
ونصب ياسين بن زينة، نجم نادي كاراباخ الأذربيجاني، نفسه نجما خلال وديتي المنتخب الوطني أمام بوليفيا وجنوب إفريقيا، ضمن ترميم مارس الماضي، حيث سجل ثلاثة أهداف أحدهم بطريقة خرافية ضد "بافانا بافانا"، بالإضافة إلى تمريرة حاسمة، محققا عودة موفقة إلى "الخضر" بعد غياب طويل، وتحدث اللاعب المتألق في حوار مع الموقع الرسمي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، حول عدة نقاط، وقال: "يسرني كثيرا تلقي دعوة المنتخب الوطني مجددا، فقد مرت قرابة 6 سنوات منذ آخر تم استدعائي، لقد بذلت جهدا كبيرا ومررت بتحديات عديدة، ولكنني لم أفقد الأمل أبدا. كان هدفي الأول هو العودة للمنتخب وتسجيل الأهداف، وشعرت بسعادة بالغة بعد أن تحقق ذلك".

"رفعت التحدي للعودة هنا بعد طول غياب"

وعن لحظاته الأولى بعد عودته إلى الجزائر وبالتحديد إلى مركز سيدي موسى، قال خريج مدرسة أولمبيك ليون الفرنسي: "كانت لحظات مليئة بالحنين بسبب طول الغياب، لكن سرعان ما شعرت بالانتماء بسبب معرفتي بالمكان وبعض الأشخاص. لقد أتلج ذلك صدري وشعرت بالراحة للعودة، لقد كانت عودتي تحديا شخصيا، البعض تجاهلني كنت أعمل بجد وأتدرب يوميا ورؤية عملي تحفزني لأبذل جهدا أكبر".

"أشعر أنني أكثر نضجا وأحرص على توظيف خبرتي"

وفي سؤال حول النضج الذي بدأ عليه، سواء في مشواره الرياضي أو في جوانب أخرى، أكد بن زينة بأنه يشعر بالفعل بالنضج وهو في سن 29، معتبرا بأنه عمر مثالي لاكتساب الخبرة، وأضاف: "لقد خضت العديد من المباريات، ومن ثم أتفهم وضعي بشكل أفضل، أشعر



مدرب سانت جيلواز يكشف أسباب استبعاده في مواجهة جينك:

"رفضت المجازفة بعمورة وسيكون حاضرا أمام سيركل بروج"

كشف ألكسندر بليسين مدرب نادي يونيون سانت جيلواز البلجيكي، عن أسباب استبعاد المشاركة في لقاء جينك مساء أول أمس، في أول جولة من مرحلة "البلاي أوف" للمنافسة على لقب الدوري البلجيكي الممتاز، مبرزا بأن مهاجم "الخضر" يعاني من إصابة طفيفة وسيكون حاضرا يوم الأحد المقبل. وكان عمورة قد تعرض لإصابة خلال مواجهة المنتخب الوطني الجزائري أمام نظيره الجنوب إفريقي يوم الثلاثاء الماضي، في ختام الدورة الدولية الودية التي احتضنتها الجزائر، وذلك إثر ارتطامه بحكم المباراة ليتعرض لكسر على مستوى الوجه، ورغم أن اللاعب كان حاضرا في القائمة المعنية للمشاركة في لقاء جينك مساء الاثنين، إلا أن غياب بشكل مفاجئ، ما جعل الصحافة البلجيكية تستفسر عن سر هذا الغياب. وطمان مدرب سانت جيلواز بخصوص الإصابة التي يعاني منها مهاجم "الخضر"، مؤكدا أنها ليست خطيرة ومع ذلك فضل عدم المجازفة به أمام جينك، حيث قال في الندوة الصحفية بعد اللقاء الذي انتهى بالتعادل الإيجابي (1-1)، "بالطبع كان من الممكن أن يكون القليل من السرعة الثاني، لكن المخاطرة كانت كبيرة جدا"، وتابع "يعاني من كسر طفيف في عظم الوجه. اختبره الطبيب بالضغط عليه وكان يؤلمه، كان سيئا بعض الشيء"، قبل أن يضيف: "لم يتدرب لمدة خمسة أيام، ولم نكن لنبدأ به" ووفقا لألكسندر بليسين، فإن اللاعب السابق لنادي لوغانو سيعود إلى المشاركة مع الفريق ضد سيركل دي بروج، يوم الأحد المقبل في الجولة الثانية من مرحلة "البلاي أوف"، واختتم "أتوقع أن يكون قادرا على اللعب ضد سيركل"، ومن المنتظر أن يلعب المهاجم الجزائري باللقاء الودي في اللقاء المقبل للمخاطرة.

عبد المجيد



حسب الصحافة
التركيةبيشكتاش يجدد
اهتمامه بضم
عطال الصيف القادم

أفادت تقارير صحفية تركية، أن اللاعب الدولي الجزائري يوسف عطال يتواجد ضمن أجندة نادي بيشكتاش التركي الذي يريد ضمه في فترة الانتقالات الصيفية القادمة. وحسب ما ذكره موقع "كارتال ريكورد" في تقرير له، أمس الثلاثاء، فإن إدارة نادي بيشكتاش بدأت بالفعل التحرك لفترة الانتقالات الصيفية بهدف تدعيم الفريق ببعض المناصب كظهير أيمن، وقال المصدر نفسه، إن بيشكتاش وضع نصب عينيه اللاعب الجزائري الدولي يوسف عطال بغية جلبه إلى النادي هذا الصيف. وأضاف المصدر ذاته، أن مسؤولي بيشكتاش سيلتقون هذا الأسبوع مع ممثل الظهير الأيمن الجزائري، يوسف عطال، البالغ من العمر 27 عاماً، والذي سجل هدفاً وتمريرة واحدة في 5 مباريات مع أضنة دميرسبور. وأشار الموقع السالف ذكره، أن عطال كان قريباً من التوقيع لبيشكتاش قبل أن ينتقل إلى أضنة، حيث، قدم بيشكتاش حوالي 1.5 مليون أظفرو ولكن نيس حوالي 3 ملايين أورو من بيشكتاش، مضيفاً بأن عطال اتصل في اليوم الأخير من عملية الانتقالات وقال "إذا كنت تريد، يمكنني أن أتى"، لكن هذا ذلك لم يحدث، لأن بيشكتاش أغلق عملية الانتقالات. ويلعب عطال حالياً لنادي أضنة دميرسبور الذي انضم إليه في سوق الانتقالات الشتوية، قادماً من نيس الفرنسي الذي غادره على إثر مشكلات قضائية مرتبطة بتأييد اللاعب للقضية الفلسطينية.



وسيم



دورة اتحاد شمال أفريقيا لكرة القدم تحت 17 سنة

"الخضر" يستهلون بطولة "لونا" بمواجهة المنتخب المغربي

أشرفت اللجنة المنظمة لاتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم (لونا)، أمس الثلاثاء، على إجراء قرعة الخاصة بالمباريات وإعداد البرنامج النهائي لدورة اتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم تحت 17 عاماً لموايد 2007/2008 التي ستقام ابتداء من 16 إلى 27 أبريل الجاري بالجزائر. ويدخل المنتخب الوطني غمار هذه المنافسة بتاريخ الخميس 18 أبريل الجاري، بمواجهة نظيره المغربي، قبل التباري ضد تونس ضمن الجولة الثالثة، يوم الإثنين 22 من نفس الشهر، علماً أن المنتخب الوطني سيكون معضًى خلال الجولة الثانية. ويختتم أشبال المدرب عزيز لحوسين، مبارياتهم في هذه الدورة، بملاقاة منتخب ليبيا، يوم الأربعاء 24 من الشهر الجاري، ومنتخب مصر يوم الجمعة 26 أبريل من الشهر ذاته. وفي سياق ذي صلة، يخوض المنتخب الوطني لأقل من 17 سنة بالمركز الفني الوطني بسيدى موسى تريضا تحضيرياً يدوم إلى غاية 5 أبريل القادم. خلال هذا المعسكر، أعد الطاقم الفني بقيادة عزيز لحوسين برنامج عمل ركز فيه على الجانبين الفني والبدني، حيث برمج حصتين تدريبيتين يومياً، واحدة مساء قبل الإفطار، والثانية خلال السهرة، وسيختل هذا التبرص مواجهة ودية أمام نادي شباب بلوزداد لفئة أقل من 18 سنة.

وسيم



بعد "انفعاله" على اللاعب في دربي جدة، يائس له يرد:

"لا مجال لزرع الفتنة بيني وبين محرز"

نفى التقني الألماني ماتياس يائس له، مدرب نادي الأهلي السعودي، عدم صحة كل الشائعات بخصوص وجود خلافات شخصية بينه وبين الدولي الجزائري، رياض محرز، أو أي لاعب آخر في صفوف الفريق. وعرف اللقاء انفعال يائس له على محرز، مما أثار تكهنات حول وجود خلاف بينهما. وحرص يائس له على وضع حد لكل التأويلات في المؤتمر الصحفي بعد المباراة، قائلاً: «لا تسألني المرة القادمة مثل هذه الأسئلة، أؤكد لكم أنه لا مجال لزرع الفتنة بيننا، لا أريد اختلاق القصص علي أو نجوم فريقتي.. لن أسمح بذلك»، وأضاف: «نحن نعمل كوحدة واحدة وهدفنا هو مواصلة تحقيق الانتصارات وتحسين المستوى من أجل إسعاد الجماهير، وإن رأيت خطأ من محرز أو أي لاعب آخر، فسأدخل لأنني المدرب وهذا دوري، وهذه الأمور لن تضيدكم، لأنها بيني وبين اللاعبين فقط». وتابع في السياق نفسه: «اللاعبون بشكل عام يؤذون بشكل ممتاز، وهذا ما نحتاجه منهم خصوصاً في المواجهات الكبرى».

محرز: "سعداء بالفوز في الداربي، بغض النظر عن المستوى"

عبر الدولي الجزائري، نجم نادي الأهلي السعودي، رياض محرز عن سعادته الشديدة بعد الانتصار الثمين الذي حققه فريقه في دربي "جدة" على حساب الغريم الإتحاد ضمن منافسات الجولة 26 من دوري روشن السعودي للمحترفين. ولعب رياض محرز بشكل أساسي في مباراة الإتحاد وحاض كامل الوقت الأصلي، قبل أن يتم استبداله في الدقيقة التاسعة من الوقت المحتسب بدلًا من الضائع. وقال محرز في تصريحات لقناة "الكأس" القطرية: «المباراة عرفت ندبة كبيرة، نحن سعداء بالفوز في الداربي، بغض النظر عن المستوى المقدم لأننا نحن بحاجة ماسة للانتصار، وكذلك بحاجة للتأكيد»، وأضاف: «الجمهور في الداربي كان رائعاً، وانصارنا قدموا لنا الدعم اللازم في المباراة». يذكر أن رياض محرز أصبح ثاني هدافي الأهلي في دوري روشن السعودي هذا الموسم بتسعة أهداف، خلف فراس البريكان الذي سجل 10 أهداف إلى حد الآن.

وسيم

لازلو
بولوني
مدرب
ميتز:"أوكيدجة
حارس مرمى
جيد لكن ما فعله
ضد مونناكو كان
قليلة احترام،
وسيعاقب على ذلك"

عبر مدرب ميتز، لازلو بولوني، عن امتعاضه إزاء الخطأ الجسيم الذي ارتكبه الحارس الدولي السابق، ألكسندر أوكيدجة، في المباراة التي تلقى فيها النادي هزيمة ثقيلة بخماسية على يد منافسه مونناكو، مؤكداً أن ما فعله كان قلة احترام لجميع في النادي وسيعاقب على ذلك. وعاش ألكسندر أوكيدجة أمسية معقدة بعدما ارتكب خطأ فادح وتحت الضغط في الهدف الرابع لمونناكو، وحاول أوكيدجة لعب الكرة بالكعب للعثور على زميله، لكن هذا تصدى له فولارين بالوغون الذي استغل الفرصة ليسجل. وقال لازلو بولوني في تصريحات صحفية نقلها موقع "ريبيبيكيان تورين": «في الشوط الثاني قدمنا أداء جيداً، وكوفئنا بهدفين، لا يستطيع أوكيدجة التصرف هكذا حتى لو فزت بنتيجة 3-0 قبل أن يضيف، لا تفعل ذلك! إنه عدم احترام لنفسه، وزملائه، والطاقم الفني، والنادي، والمشجعين» وتابع: «هذه أشياء لا يفعلها لاعب محترف، وحتى لو نجح فهو لا يفعل ذلك، لأنه يجب أن يكون جاداً! وفي سؤال حول ما إذا كان سيفقد مكانه، قال بولوني في هذا الإطار: «هذا سؤال آخر، سوف يحصل على عقوبة، لكنني سأحتفظ بها لنفسي، هل تعرف لماذا أنا غاضب منه؟ لأنني أعلم أنه حارس مرمى جيد، يجب أن يكون رجلاً أساسياً بالنسبة لنا، وهو كذلك هذا ليس خطأ وهذا أكثر من مجرد خطأ، لقد أبعد كرجل مجنون، لكنني هنا حزير».

وسيم

بعقد ساري المفعول حتى
نهاية عام 2024لاعبة "الخضر"
إيمان شبل تمضي
في فلامينغو البرازيلي

أعلن فريق فلامينغو النسائي لكرة القدم، عن التعاقد مع لاعبة المنتخب الجزائري، إيمان شبل، بعقد ساري المفعول حتى نهاية عام 2024. وذكر موقع "جي غلوبو" البرازيلي، بأن إيمان شبل التي غادرت الدائمك أين كانت تنشط مع نادي "أرنا بيورنار"، ستلعب مع فلامينغو بموجب عقد يمتد لتسعة أشهر. من خلال التوقيع مع فلامينغو، ستحاول إيمان شبل مساعدة فريق الأحمر والأسود على الهروب من منطقة الهبوط في الدوري البرازيلي للسيدات، فيعيد أربعة جولات، تلقى فلامينغو ثلاث هزائم ويحتل المركز 13 برصيد ثلاث نقاط، ويمكن لإيمان شبل أن تدهش مشاركتها الأولى بالوان فلامينغو بدءاً من يوم 15 أبريل ضد ريد بول براغانتينو. وللتذكير، لعبت إيمان شبل 17 مباراة مع المنتخب الجزائري للسيدات سجلت خلالها هدفاً واحداً فقط.

وسيم



قال إنه لم يجد صعوبة في التأقلم مع أجواء النادي مرسلي؛ "مولودية البيضاء بيتي الثاني ونطمح لضمان البقاء"

أكد المدرب الجديد لنادي مولودية البيضاء العربي مرسلي، أنه لم يجد صعوبة كبيرة في التأقلم مع الأجواء السائدة في الفريق، مشددا على ضرورة تحقيق نتائج إيجابية لضمان البقاء في الرابطة المحترفة. وعبر مرسلي في تصريحاته للصفحة الرسمية على هامش الحصة التدريبية مساء، أول، تحضيرا لمواجهة نجم مقرة في الجولة الـ 22



لرابطة المحترفة الأولى، عن سعادته الكبيرة بتولي زمام العارضة الفنية لمولودية البيضاء خلفا لهادي خزار، مشيرا؛ "اتصل بي رئيس الفريق بطريفة مباشر، اقترح علي الإشراف على مولودية البيضاء، لم نحتج وقتا كثيرا لحسم الأمور، والأمور التي شجعتني هي ظروف العمل المريحة وحتى التركيبة البشرية للفريق"، وتابع "جئت إلى مولودية البيضاء بيتي الثاني، وتاقلت منذ الحصة التدريبية الأولى، لأن أغلب اللاعبين تدرّبوا عندي في فرصة أخرى، لذلك كانت الأمور سهلة وبصفا تلقائية"، وأبرز ذات المتحدث بأن هدفه هو تحقيق نتائج إيجابية لضمان البقاء في الرابطة المحترفة الأولى، رغم اعترافه بأن مواجهة الأولى أمام مقرة لن تكون سهلة، ونحن بصدد التحضير لمواجهة نجم مقرة، المنافس لن يكون سهلا ولعب حظوظه في البقاء، وحتى نحن لسنا بأريحية وملزمين بالفوز بالنقاط الثلاث، ليضيف "الآن علينا العمل والتركيز على النقاط الثلاث، لتعزيز رصيد الفريق وتحسين مركزه في جدول الترتيب"، واختتم مرسلي "الحمل ثقيل ولن نتهرب من المسؤولية الملقاة علينا، لكننا سنعمل على تحقيق طموحات الفريق".

سفيان ع

شباب بلوزداد

باكيوتا يحضر لإجراء تغييرات على التشكيلة أمام سطيف

توال تشكيلة نادي شباب بلوزداد تحضيراتها على قدم وساق استعدادا لمواجهة القادمة أمام وفاق سطيف، يوم الخميس المقبل، في قمة الجولة الـ 22 للرابطة المحترفة الأولى. ويحضر المدرب ماركو باكيوتا، لإجراء تغييرات طفيفة في لقاء سطيف، مقارنة بالتشكيلة التي واجهت أقبو في كأس الجمهورية، وأبرزت مصادر من داخل بيت النادي البلوزدادي، بأن التقني البرازيلي، حاول إدخال لاعبيه مبكرا في أجواء لقاء "أبناء عين الضوارة" الذي يراه محطة مهمة من أجل التثبيت بأمال المشاركة القارية في الموسم المقبل، وهو ما دفعه لإطلاق خطاب حماسي على اللاعبين خلال حصة الاستئناف الخاصة باللقاء، وحسب ذات المصادر فإن باكيوتا استقر على حسين بن عيادة لمراقبة سفيان بوشار، في محور الدفاع خلال مباراة وفاق سطيف، وذلك من أجل تعويض زميله المعاقب شعيب كداد، الذي تعرض للطرد في لقاء الكأس أمام أولمبيك أقبو، وفي المقابل، ويتحول بن عيادة إلى المحور، فإن التشكيلة ستعرف عودة بلخيتر إلى التشكيلة الأساسية، لشغل الرواق الأيمن بعدما غاب لخيارات فنية في اللقاءات الماضية.

إطلاق سراح 27 مانصرا لشباب بلوزداد

أصدرت إدارة فريق شباب بلوزداد، بيانا جديدا بخصوص أنصارها الموقوفين، مؤكدة بأنها ستسعى لانصافهم في القريب العاجل. وبعد البيان الذي أكدت فيه إطلاق سراح 27 مانصرا، أوضحت الإدارة البلوزدادية، بأنها ستواصل الدفاع بكل قوتها من أجل استرجاع حق أنصارها الأوفياء. بالتنسيق مع المحامين المكلفين بالقضية. كما أكدت بأنها لن تتنازل عن القضية حتى يتم إطلاق باقي الأنصار المعتقلين. في لقاء كأس الجزائر الأخير، أمام الضيف أولمبيك أقبو. وفي المقابل، أكدت إدارة الشباب بأن أنصار الفريق هم أساس النادي ومثال للوفاء والإخلاص. مشيرة إلى أنها ستقف في صف المناصر البسيط، الذي أكد ولائه ووفاءه لفريقه وألوانه في كل مباراة أينما حل وارتحل. راجية في الأخير، من المولى عز وجل أن يُطلق سراح المناصرين الموقوفين. ليعودوا لأهاليهم وذويهم في أقرب الأجل إن شاء الله.

سفيان ع



استعدادا لمواجهة ريفرز النيجيري في كأس "الكاف"

إتحاد العاصمة يبرمج تريبا تحضيريا بسيدي موسى

قررت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وضع المركز التقني بسيدي موسى، تحت تصرف نادي اتحاد العاصمة، من أجل التحضير في أفضل الظروف لمواجهة ريفرز يونايته النيجيري، المقررة يوم الأحد المقبل بملعب 5 جويلية الأولمبي، في إياب الدور ربع النهائي لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. وعملت "الطاف" على وضع ممثل الكرة الجزائرية الوحيد في أفضل الظروف، من أجل التحضير لمواجهة المقبلة، على أمل تحقيق الفوز واقتطاع بطاقة العبور إلى الدور نصف النهائي من كأس "الكاف". هذا، وعادت تشكيلة "سوسطارة" سهرة أمس، أجواء التحضيرات، بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة عقب السفرية الشاقة إلى نيجيريا، لمواجهة نادي ريفرز يونايته، والتي شهدت خسارة أشبال المدرب الطاقم الفني على شحن وتعزيز حظوظهم في الدفاع

بن بوط ضمن التشكيلة المثالية لـ "الكاف"

وعلى صعيد آخر، حل حارس اتحاد العاصمة، والمنتخب الوطني، أسامة بن بوط، ضمن التشكيلة المثالية لذهاب ربيع نهائي كأس الكاف، بعد المستويات الكبيرة التي قدمها خلال المواجهة التي جمعت بين أبناء سوسطارة ونظيره ريفرز يونايته النيجيري. وحسب ما كشف عنه موقع "سوفاسكور" المختص في التقييم والإحصاء، فإن حارس "سوسطارة" أسامة بن بوط الوحيد الذي وضع ضمن التشكيلة المثالية. يأتي هذا في ظل المستوى الكبير الذي قدمه الحارس الثالث للمنتخب الوطني، في المباراة التي جمعت بين نادي اتحاد الجزائر و ريفرز يونايته حيث انتهت النتيجة بتفوق هذا الأخير بهدف دون مقابل على أرضية ميدانه وأمام جمهوره.

سفيان ع

مدرب شباب قسنطينة عبد القادر عمراني؛

"ما يهمني هو البطولة والكأس لم تكن هدفا لنا"

أكد مدرب نادي شباب قسنطينة عبد القادر عمراني، أن الهدف الرئيسي له هو إنهاء الموسم في المركز الثاني المؤهل للمشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية الموسم المقبل، مشيرا أن كأس الجمهورية لم تكن هدفا بالنسبة له. وشرحت تشكيلة "السياسي" في تحضيراتها لمواجهة القادمة أمام نادي أتلتيك بارادو يوم السبت المقبل، لحساب الجولة الـ 22 من الرابطة المحترفة الأولى، حيث تنتظر الشباب مهمة صعبة على اعتبار أن "البياك" أحد المنافسين المباشرين على مكانة في "البوديوم" وهو ما يلزم زملاء خالد بتحقيق الفوز ولا غير من أجل تعزيز مركزهم في جدول الترتيب العام، وعن ذلك قال عمراني؛ "تنتظرنا مواجهة صعبة أمام أتلتيك بارادو، هذه المباراة تهتما كثيرا، ويهتما إنهاء الموسم في المركز الثاني، علينا أن نكون واقعيين ونسير ما تبقى لنا من الموسم مباراة بمباراة"، مضيفا "ما يهمني هو البطولة وكأس الجمهورية لم تكن هدفا بالنسبة لي"، واعترف التقني التلمساني بأن المأمورية ستكون صعبة أمام النادي العاصمي؛ "المباراة لن تكون سهلة أمام فريق يلعب كرة قدم جيدا، ويحقق نتائج إيجابية خارج الديار، يجب التركيز العالي خلال الأسبوع حتى لا تكون مفاجات وتعرفل تقدمنا. نحن في مرحلة إيجابية ويجب الحفاظ علينا بالعمل والتركيز". وفي رده على سؤال بخصوص كأس الجمهورية قال عمراني بأنها لم تكن هدفا له في بداية الموسم "حينما تصل لأدوار متقدمة فإن الهدف يكون هو التتويج بها" ليختتم "كل الفرق تمتلك الحظوظ لتتلقب".

سفيان ع



الغيابات تؤرق مدرب مولودية وهران

قنيينة يخضع لعملية جراحية في الركبة

يغيب ما لا يقل عن خمسة لاعبين عن فريق مولودية وهران خلال الفترة المقبلة، على خلفية الإصابات المختلفة التي يعانون منها، وهو ما يضع المدرب يوسف بوزيدي في ورطة حقيقية قبل 9 جولات على نهاية الموسم الجاري. ونشر النادي الوهراني تقريرا طبيا بخصوص اللاعبين المعنيين على صفحته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تختلف فترة غيابهم من لاعب إلى آخر. وأوضح ذات المصدر بأن اللاعب ياسين قنيينة، الذي ينشط في خط الهجوم، قد اضطر مؤخرا للخضوع إلى عملية جراحية على مستوى الركبة حيث يجري حاليا حصصا لإعادة التأهيل سيعود بعدها إلى التدريبات، دون أن يتم تحديد موعد لذلك. من جهته، سيبعث على المهاجم الثاني ماكسويل باكو، الذي تم استقدامه خلال فترة الانتقالات الشتوية السابقة، الانتظار "أسبوعا آخر على الأقل" استئناف

المنافسة، لأنه لا يزال يواصل العلاج من إصابته في العضلة الخلفية. ومن المرتقب أن تتزامن عودة اللاعب السابق لاتحاد ختشة مع رجوع زميله قلب الدفاع محمد نعماني الذي يعاني من إصابة على مستوى الساق منذ بضعة أسابيع، حيث يواصل حاليا العلاج المكثف على أمل تجديد العهد مع أجواء المنافسة الرسمية خلال الأيام المقبلة، كما أشير إليه أما حارس المرمى فارس بوكريت، الذي غادر زملاءه في بداية النقط الثاني من المباراة التي خسروها على ميدان اتحاد بسكرة (0-1)، السبت الماضي في إطار الدور ثمن النهائي لكأس الجزائر، بسبب إصابته في الكتف، فإن مدة غيابه قد حددت من طرف الطاقم الطبي للمولودية "بأسبوعين على الأقل".

وبخصوص اللاعب الخامس الذي يتواجد على مستوى عيادة "الحمراوة"، وهو المدافع الأيسر عبد القادر تميمي، فقد أكد ذات المصدر بأنه يقترب من التعافي من إصابته على مستوى الساق، حيث من المقرر عودته للميادين بعد أسبوع من الآن على الأقل. وتعد "لعنة" الإصابات التي تعصف بمولودية وهران منذ عدة أشهر من مهمة طاقمها الفني، بقيادة

المدرّب يوسف بوزيدي، الذي يضطر في كل مرة إلى الاستغناء عن عدة لاعبين لهذا السبب، وهو الأمر الذي ما انفك يتأسف له بعد كل مباراة. وتتزامن هذه الوضعية الحرجة مع الصراع الذي يخوضه "أبناء الباهية" للبقاء في ساحة التخبية، إذ يحتلون المركز الـ 15 وما قبل الأخير في الترتيب برصيد 19 نقطة، وهو المركز الذي سيكفهم السقوط إلى الرابطة الثانية في حال عدم التمكن من مغادرته خلال ما تبقى من المنافسة أي تسع جولات. ولحسن حظ المولودية أن مبارياتها المقبلة ضد اتحاد الجزائر يرسم الجولة الـ 22 قد تأجلت بسبب التزامات المنافس في كأس

الكونفدرالية الإفريقية، مما يسمح للمدرّب بوزيدي، الذي تولى مهامه منذ ثلاثة أشهر، باسترجاع بعض لاعبيه المصابين.

سفيان ع



سفيان ع

تعيين حكام مباريات الجولة الـ22 من المحترف الأول

عينت اللجنة الفيدرالية للتحكيم، حكام مباريات الجولة الـ22 من الرابطة المحترفة الأولى، التي تفتتح الخميس بقاء شباب بلوزداد وفاق سطيف. وسيدبر الحكم الرئيسي دهار لقاء القمة بين شباب بلوزداد وفاق سطيف، والذي سيلعب سهرة هذا الخميس بداية من العاشرة ليلا، بملعب 5 جويلية. أما مباراة المتصدر مولودية الجزائر أمام اتحاد واد سوف فسيديرها الحكم صحراوي. وأسندت مهمة إدارة مباراة شباب قسنطينة أمام نادي بارادو للحكم الرئيسي الطيب بودريال يوسف. وسيدبر الحكم لطفى بوكواسة مباراة جمعية الشلف أمام شبيبة الساورة، في حين أسندت مهمة إدارة مباراة اتحاد بسكرة وشبيبة القبائل للحكم الرئيسي سلطاني. وتلعب كل مباريات الجولة الـ22 أيام الخميس والجمعة والسبت، بإستثناء مباراة مولودية وهران واتحاد العاصمة، التي أجلت إلى تاريخ لاحق، بسبب خوض الاتحاد مباراة إياب ربع نهائي كأس الكاف "الأحد القادم". مهدي

كرات الحديدية (وهران): المرحلة النهائية لمسابقة رمضان الجمعة والسبت المقبلين

ستقام المرحلة النهائية لمسابقة رمضان للكرات الحديدية في اختصاص اللعب القصير الثلاثي (أكبر) يومي الجمعة والسبت المقبلين ليلا بميدان الكرات الحديدية بحي العثماني بوهران، حسبما علم من المنظمين وسيشهد هذا الحدث الرياضي، الذي ينظمه النادي الهاوي لحي العثمانية للكرات الحديدية بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة لوهران في إطار إحياء السهرات الرمضانية، مشاركة الفرق المتأهلة من خلال دورات مرحلة المناطق التي جرت منذ بداية شهر رمضان ببلديات عين الترك ومسرعين وهران وسيد الشحمي وأرزو وحاسي بونيف. وستجرى المنافسة على شكل مجموعات من أربعة فرق يتأهل من خلالها الأول والثاني عن كل مجموعة إلى الأدوار النهائية المقررة في اليوم الموالي من أجل الظفر باللقب. مهدي



وفاق سطيف

السويح يستعيد زيتي وغديري قبل مواجهة بلوزداد

تلقى الطاقم الفني لنادي وفاق سطيف، أخبار سارة قبل الصدام المرتقب غدا الخميس، أمام شباب بلوزداد، تمثل في استعادة لاعبين اثنين جد مهمين. ويحل وفاق سطيف (34 نقطة)، ضيفا ثقيلًا على شباب بلوزداد (35 نقطة) سهرة الخميس. في قمة الجولة الـ22 من البطولة المحترفة، في لقاء لا يقبل القسمة على اثنين، بالنظر إلى رغبة كل طرف في تحقيق الفوز والصعود إلى الصدارة مؤقتًا. وكشف طبيب وفاق سطيف، إسماعيل زوييري، أمس الثلاثاء، في فيديو نشرته الصفحة الرسمية للنادي، عن مستجدات عيادة وفاق في شهر مارس الجاري. وأبرز زوييري، بأن الفريق سجل إصاباتين. تتعلق الأولى بمحمد زيتي، الذي عانى من إصابة عضلية جعلته يتعد عن التدريبات لـ15 يوما، ولكنه عاد بشكل عاد للتدريبات. أما الإصابة الثانية فتتعلق باللاعب سامي غديري، وقال طبيب وفاق: "عانى من إصابة عضلية بسيطة على مستوى الساق الأيمن.. احتاج لراحة وعمل لمدة أسبوع وهو الآن مع المجموعة ويتدرب بشكل عادي". مهدي



إجراء قرعة نصف نهائي كأس الرابطة اليوم

حددت رابطة كرة القدم المحترفة، موعد إجراء قرعة الدور نصف النهائي من كأس الرابطة للموسم 2023-2024. وستجرى قرعة نصف نهائي كأس الرابطة صبيحة اليوم بداية من الساعة الحادية عشرة، بمقر رابطة كرة القدم المحترفة، بالعاصمة، بحضور ممثلي الأندية المتأهلة. وتأهلت إلى نصف نهائي كأس الرابطة، أندية رديف وفاق سطيف وريديف شباب قسنطينة وريديف شبيبة القبائل وريديف مولودية وهران. مهدي

سيدات "الخضر" يشرعن في تريبص تحضيري بتونس

أجرى المنتخب الوطني لكرة القدم للسيدات، أول حصة تدريبية له بتونس في إطار التريبص الإعدادي الذي تخوضه سيدات المنتخب بتونس لغاية 8 أفريل الجاري، والذي تتخلله مباراتين وديتين أمام التشكيلات التونسية يومي 4 و7 أفريل 2024 بملعب الشاذلي زويتن بداية من الساعة 15:00 سا، تحسبا لنهائيات كأس إفريقيا 2024، حسب ما أعلنت عنه الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) في موقعها الرسمي. وأفادت الهيئة الفدرالية في بيانها، أن هذه الحصة التدريبية الأولى "عرفت مشاركة اللاعبات الـ17 المتواجدات في التريبص بعد التحاق 11 لاعبة بمقر التريبص صبيحة الاثنين، على أن يكتمل تعداد المنتخب الوطني سهرة الثلاثاء بوصول بقية اللاعبات". موضحة أن "ليديا بلقاسمي وإيناس بوطالب من نادي ميتز الفرنسي ستغيبان عن التريبص بسبب الإصابة". وبعد إجراء تمارين الإحماء، استهلّت اللاعبات الجزائريات التدريبات بالعمل البدني تحت إشراف المحاضر البدني محمد شريفي قبل أن يشرع الناخب فريد بن ستيتي في العمل الفني، حيث برمج ورشات فنية دامت حوالي 45 دقيقة. وتجدر الإشارة أن سيدات المنتخب الوطني كن قد حققن تأهلا مميّزا لنهائيات كأس إفريقيا 2024 بعد تفوقهن على بورتوريكو (5-1 ثم 0-1 في مباراتين لعبتا بملعب 5 جويلية) (الجزائر العاصمة). وبهذا التأهل، تسجل سيدات الجزائر عودتهن إلى الساحة الإفريقية بعد غيابهن عنها في الدوريتين السابقتين من الموعد القاري. وفي الترتيب الأخير للفيضا الصادر يوم 16 مارس الجاري، يحتل المنتخب الوطني النسوي المركز الـ84 عالميا، فيما تواجدت سيدات تونس في المركز الـ78. مهدي

كأس الجزائر 2024

معاينة فريق أولمبيك

أقبو بمقابلة ببلدون جمهور

أعلنت لجنة الانضباط للرابطة الوطنية لكرة القدم أمس الثلاثاء

تسليط عقوبة لعب مباراة واحدة دون جمهور على نادي أولمبيك أقبو

الرائد الحالي لمجموعة وسط- شرق للرابطة الثانية لكرة القدم، بعد المخالفة الثالثة فيما يتعلق باستعمال ورمي ألعاب نارية على أرضية الميدان خلال منافسة رسمية. وارتكب مناصرو نادي أقبو هذه المخالفة، أمس 29 مارس بملعب 5 جويلية بمناسبة ثمن نهائي كأس الجزائر الذي عرف فوز شباب بلوزداد بنتيجة (2-0). و بالإضافة إلى لعب مباراة دون جمهور التي "ستطبق بداية من اللقاء المقبل في البطولة"، تم تغريم الفريق بمبلغ 60.000 دينار، مثلما أوضحه بيان الهيئة الكروية نشرته على موقعها الرسمي. من جهته، عوقب مدافع شباب بلوزداد شعيب كداد بالمنع من لعب مقابلة واحدة بعد طرده من اللقاء اثر تلقيه لبطاقتين صفراوين.



بعد 18 عامًا..

ماتيراتزي يروي بحسرة ما حصل مع زيدان

سبقت النجم الدولي الإيطالي السابق ماركو ماتيراتزي محفوزاً في الذاكرة الكروية، ليس لإنجازاته الرياضية، بل بسبب "النطحة" الشهيرة التي وجهها إليه زين الدين زيدان في نهائي كأس العالم 2006 بين إيطاليا وفرنسا. وتحطمت أحلام منتخب فرنسا في نيل كأس العالم للمرة الثانية في تاريخه حينها، وذلك على يد إيطاليا في نهائي مونديال ألمانيا 2006، بعد طرد نجمهم زين الدين زيدان الذي افتتح التسجيل لفرنسا من ركلة جزاء، قبل أن يعادل ماتيراتزي النتيجة لإيطاليا. وشهدت آخر مباراة في مسيرة زيدان الكروية لحظة دراماتيكية، حيث تم طرده في الشوط الإضافي الثاني من نهائي مونديال ألمانيا 2006 بعد نطحة لماتيراتزي مدافع إيطاليا في صدره. عبر ماركو ماتيراتزي عن أسفه لواقعة نطح زيدان إياه في نهائي كأس العالم 2006، مؤكداً

في تصريحات لصحيفة "تايمز" البريطانية أنه لا يرغب في أن تعرف مسيرته الكروية بهذه اللحظة فقط. وقال ماتيراتزي في تصريحات نقلتها شبكة "besoccer": "لا أحب هذه اللحظة، لأنه لم يكن من الإنصاف أن تعرف بها مسيرتي في الملاعب، ما كان يجب أن يحدث هذا الأمر قط، في ظل توتر مباراة نهائية ومشاحنات وشتائم، عرض علي زيدان قميصه فقلت له لا، بل إنني أفضل أخته، هنا استدار وكانت ردة الفعل التي شاهدها الجميع، منذ ذلك الوقت لم أقابله". وضع ماركو ماتيراتزي نفسه في موقف صعب عندما طلب منه الاختيار بين كأس العالم 2006 ودوري أبطال أوروبا 2010، حيث اعتبر أنهما من أفضل لحظات مسيرته الكروية، وشبه ماتيراتزي هذا الاختيار باختيار أحد الوالدين، قائلاً: "هل تفضل أمي أم أبي؟ لا أستطيع اختيار أحدهما على الآخر. لقد كانا كذلك". وتوجت إيطاليا بلقبها الرابع في كأس العالم بعد فوزها بركلات الترجيح على فرنسا في نهائي مونديال 2006، حيث انتهى الوقتان الأصلي والإضافي بالتعادل 1-1، تليجا الفريقان إلى ركلات الترجيح، وأهدر ديفيد تريزيغيه الركلة الثانية للديوك، بينما سجل فابيو غروسو ركلة التتويج للأتزوري، ليحرز المنتخب الإيطالي لقبه الرابع في كأس العالم.

بولونيا والتأهل التاريخي إلى دوري أبطال أوروبا؛ كم نقطة يحتاج؟

رفض فريق بولونيا التنازل بسهولة عن حظوظه في التأهل إلى منافسات بطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم في موسم 2024-2025، وذلك إثر تحقيقه لفوز جديد، الاثنين، أكد من خلاله جهوزيته للاستمرار في المنافسة على مقعد مؤهل حتى النفس الأخير من الموسم الحالي. وتفوق فريق بولونيا على منافسه ساليترينا بثلاثية نظيفة، ليحقق الفوز في بطولة الدوري، ويرفع رصيده إلى 57 نقطة في المركز الرابع بعد 30 جولة، مؤكداً قدرته ورغبته الكبيرة للمنافسة على أحد المقاعد المؤهلة إلى دوري أبطال أوروبا في الموسم القادم، خصوصاً أنه حافظ على مركزه الرابع منذ الجولة 25، ويبدو أنه لن يتنازل بسهولة عن حقه في المنافسة على مقعد أوروبي، مع التنويه إلى أن إمكانات الفريق الإيطالي عادية، ولا يملك نجومًا كبيرة في تشكيلته، ولكن المدرب تياغو موتا، أثبت امتلاكه لمميزات تكتيكية عالية للغاية، قلبت الأمور في الفريق هذا الموسم.

ومع تبقي 8 جولات حتى نهاية الموسم في "الكالتشيو"، أي حوالي 24 نقطة متاحة يمكن لفريق بولونيا الضمير بها، فإن الأخير بحاجة إلى حصد 15 نقطة في مبارياته القادمة فقط، من أجل حسم التأهل بنسبة كبيرة إلى دوري أبطال أوروبا لأول مرة في تاريخه، وبالتالي يمكن للفريق الإيطالي تحقيق الحلم الأوروبي من خلال الفوز في 5 من آخر 8 مباريات، بغض النظر عن نتائج فريق روما الخامس صاحب 51 نقطة مع مباراة أقل، وأتالانتا السادس صاحب المركز السادس برصيد 50 نقطة مع مباراة أقل، مع العلم أن الأندية الثلاثة تملك حظوظًا متساوية من أجل التأهل إلى الأبطال.

الاتحاد الفلسطيني يعلن ارتفاع عدد شهداء الحركة الرياضية إلى 179

أصدر الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، الاثنين، تحديثه حول عدد الشهداء في قطاع غزة جراء حرب الإبادة التي يشنها الاحتلال الإسرائيلي منذ السابع من أكتوبر 2023. وقال الاتحاد الفلسطيني للعبة، في بيان رسمي نشره على موقعه وحساباته في مواقع التواصل الاجتماعي: "سنة أشهر متواصلة على العدوان الإسرائيلي، تتصاعد معه رقعة ووتيرة القتل والدمار في كل يوم، ويواصل خلالها جيش الاحتلال ارتكاب الجرائم والمجازر ضد كل شيء، ومنها قطاع الرياضة، الذي لم يسلم من الاستهداف المباشر والمتعمد. كرة القدم كان لها نصيب الأسد من حجم الانتهاكات، كان آخرها استشهاد اللاعب يوسف حمادة (21 عامًا)، بغارة احتلالية استهدفته في قطاع غزة".

وكان يوسف حمادة قد دافع عن ألوان عدد من الأندية المحلية، حيث بدأ مسيرته مع فريق اليرموك الناشط في دوري الدرجة الثانية بالمحافظات الجنوبية، وانتقل لاحقاً إلى نادي شباب جباليا الناشط في دوري الدرجة الممتازة، قبل أن يرتقى شهيداً. وذكر الاتحاد الفلسطيني أيضاً: "مسلسل الاستهداف شمل أيضاً تدمير مقر نادي اتحاد الشجاعة، ما أسفر عن ارتقاء 15 شهيداً، كانوا قد لجأوا إلى المبنى أملاً في أن يكون مكاناً آمناً وخارج دائرة الاستهداف، لكن ذلك الأمل حولته صواريخ الاحتلال لأشلاء". وأضاف أيضاً: "الاعتداءات المباشرة والمتكررة حولت معها عديد المنشآت الرياضية إلى كومة من الدمار، أما الملاعب فقد كان لكل منها مصير مختلف، فمنها ما تحول لمقبرة جماعية، ومنها ما صار ثكنة عسكرية لجيش الاحتلال، أو مقننات يمارس فيها جنوده أروع الجرائم ضد الإنسانية، كما جرى في ملعب اليرموك".

ووفقاً لبيان الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ارتفع عدد شهداء الحركة الرياضية إلى 179 شهيداً، منهم 104 شهداء في كرة القدم، بواقع 26 طفلاً و78 شاباً، فيما اعتقلت قوات الاحتلال 9 أفراد، 8 منهم من الضفة وواحد من القطاع، إضافة إلى تدمير 28 منشأة كروية، بينها 22 في قطاع غزة و6 في الضفة.

وختم البيان: "تجدد الإشارة إلى أن هذا العدد ليس نهائياً في ظل وجود مقننين ونظرًا إلى قلة المصادر لا سيما في قطاع غزة".

الشركة المالكة لفورمولا 1 تشتري حقوق منافسات "موتو جي بي"

أعلنت شركة "ليبيرتي ميديا" المالكة لحقوق منافسات فورمولا 1، اليوم الاثنين، استحواذها على شركة "دورنا سبورتس" المالكة لحقوق منافسات سباقات "موتو جي بي" للدرجات النارية، لتسيطر على أكبر رياضتين ميكانيكيتين في العالم، وذلك بحسب التفاصيل التي نشرتها "فرانس برس"، إثر الحصول على حوالي 86% من الأسهم، مقابل مبلغ يناهز 4.2 مليارات يورو ومعها الديون، مع احتفاظ مسؤولي شركة "دورنا سبورتس" بالأسهم المتبقية. وقال الرئيس التنفيذي لشركة "ليبيرتي ميديا"، الأميركي غريغ مافي، في بيان رسمي: "نحن سعداء جداً بتوسيع محفظتنا في قطاع الرياضة والترفيه من خلال الاستحواذ على بطولة موتو جي بي. إنها شركة قيد التطوير، ونريد أن نجعلها أكثر نمواً لعشاق موتو جي بي، وكذلك الفرق والشركاء التجاريين ومساهميننا". وكانت شركة "دورنا سبورتس" التي سبقت رئيس مجلس إدارتها، كارميلو إسبيليتا، في منصبه وفقاً لما أعلنته شركة "ليبيرتي ميديا"، تخضع سابقاً لسيطرة صندوق "بريدج بويت" وصندوق استثمار نظام التقاعد الكندي. وقال إسبيليتا في البيان نفسه: "هذه هي الخطوة المثالية في تطور موتو جي بي، ونحن متحمسون لما ستجلبه هذه الصفقة الجديدة إلى دورنا، وفرق موتو جي بي وعشاق الرياضة الميكانيكية". ولن تكون "ليبيرتي" أول شركة تستحوذ على حقوق بطولتي العالم لفورمولا 1 وموتو جي بي، إذ سبق لشركة "سي في سي كابيتال بارتنرز" أن أدارت البطولتين، إلى أن اضطرت إلى بيع "موتو جي بي" في عام 2006 من أجل شراء حقوق سباقات فورمولا 1، بعدما برزت مخاوف لدى هيئة مراقبة المنافسة في الاتحاد الأوروبي. ومنذ أن دفعت شركة "ليبيرتي" مبلغ 7 مليارات دولار لشراء حقوق فورمولا 1 في عام 2017 من "سي في سي"، حققت الرياضة الميكانيكية نهضة كبيرة على المستوى الجماهيري، وأشار المدير التنفيذي للشركة مافي إلى أن قيمتها السوقية ارتفعت إلى حوالي 20 مليار دولار، مع العلم أنه وبالإضافة إلى "موتو جي بي"، تملك شركة "دورنا" أيضاً حقوق بطولة "السوبربايك" وسلسلة الدراجات الكهربائية "موتو إي".



أتلتيكو يستعيد مكانه في المربع الذهبي بانتصار قاتل

استعاد أتلتيكو مدريد ذاكرة الانتصارات في الليغا وكذلك مكانه في المربع الذهبي بفوزه القاتل بشق الأندلس في عقر دار فياريال (2-1) في ختام الجولة 30 من الدوري الإسباني. وعلى ملعب (لا سيراميك)، كان الضيف المديردي هو البادئ بهز الشباك منذ الدقيقة 9 برأس مدافعه البلجيكي الدولي أكسيل فيتسل. ظل هذا التقدم صامدا حتى الدقيقة 50 من عمر المباراة عندما نجح المهاجم النرويجي أليكسندر سورلوث في تسجيل هدف التعادل لفياريال. وبينما كانت المباراة تلتظف أنفاسها الأخيرة، سجل نجم وسط أتلتيكو ساؤول نيجيز هدف الفوز القاتل في الدقيقة 87. واستعادت كتيبة الأرجنتيني ديبغو سيميوني طعم الفوز بالنقاط الثلاث بعد خسارتين متتاليتين أمام قادش (2-0)، ثم بثلاثية نظيفة في عقر داره على يد برشلونة قبل التوقف الدولي الأخير. ونجح الأتلتي في استغلال تعثر أتلتيك بيلباو بخسارته بثلاثية نظيفة أمام ريال مدريد، ليستعيد مكانه في المربع الذهبي. بعد أن رفع رصيده إلى 58 نقطة، يشارك نقطتين أمام الفريق الباسكي. أما فريق "الفواصت الصفراء"، فتوقفت سلسلة انتصاراته في آخر 4 مباريات، ليتجرع خسارته الـ12 هذا الموسم، والأولى منذ 9 جولات، وتحديدا عندما سقط بثلاثية نظيفة على يد لاس بالماس في الجولة 20 في جانفي الماضي. وتجمد رصيد فياريال عند 38 نقطة يأتي بها في منتصف الترتيب، يشارك الأهداف أمام خيخافي.

برشلونة يحدد أول الراحلين في الصيف

كشف تقرير صحفي، عن أول المغادرين لصفوف برشلونة، في الميركاتو الصيفي المقبل. وبحسب فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، فإن ماركوس أونسو، ظهير أيسر برشلونة، سيغادر الفريق، الصيف المقبل، بالمجان، بعد نهاية عقده. وأضاف رومانو: "هناك احترام كبير بين برشلونة وأونسو، لكن اللاعب اتخذ قراره بالرحيل في الصيف المقبل". وأكمل: "لاعب آخر قد يغادر برشلونة مجاناً، هو سيرجي روبرتو". ومع ذلك، فقد أوضح رومانو، أن القرار بشأن روبرتو سيعتمد على مستقبل تشافي هيرنانديز مع برشلونة، خاصة في ظل أنباء تراجعه عن الرحيل. وكان أونسو قد انضم لبرشلونة في الصيف قبل الماضي، بعد نهاية عقده مع تشيلسي، وساهم في الموسم الأول في تحقيق لقب السوبر والليغا.

من أجل يامال . . . برشلونة يترك شبيهه ميسي

قررت إدارة برشلونة، الانسحاب من سياق التعاقد مع أحد اللاعبين البرازيليين خلال الموسم الحالي. يأتي ذلك رغم التقارير التي كانت تؤكد قرب برشلونة من التعاقد مع إستيفانو ويليان نجم بالميراس، والمعروف إعلامياً باسم "شبيه ميسي". ووفقاً لصحيفة "سبورت"، فإن أنباء اقتراب برشلونة من حسم التعاقد مع ميسينيو غير صحيحة، لأن الفريق الكاتالوني انسحب من الصفقة.

وأشارت إلى أن إدارة برشلونة قررت عدم التعاقد مع ميسينيو، لأنه قد يعيق تطور لامين يامال نجم البارسا، لا سيما وأنهما يتمتعان بنفس العمر ويلعبان في نفس المركز. وترى إدارة برشلونة، أنه يجب بناء مشروع النادي حول يامال، والمحافظة على تطوره داخل البارسا، لذا لا يجب اتخاذ أي قرار قد يؤثر على نموه. وأوضحت أن هذا القرار لا يتعلق بالجانب الاقتصادي، على الرغم من أن بالميراس لا يريد التفاوض حول اللاعب، ويسمح برحيله فقط عبر الشرط الجزائي المقدر بنحو 60 مليون يورو. وترفض إدارة برشلونة، إنفاق 60 مليون يورو على لاعب يشبه يامال، كما أنه لا يستطيع الانضمام للبارسا إلا في صيف عام 2025.

رباعي برشلونة يسابق الزمن لمواجهة سان جيرمان

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن أربعة لاعبين من برشلونة يحرسون على اللحاق بمواجهة باريس سان جيرمان المرتقبة الأسبوع المقبل، في دوري أبطال أوروبا.

ويحل برشلونة ضيفا على سان جيرمان، يوم الأربعاء 10 أبريل الجاري، على ملعب حديقة الأمراء، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن تشافي هيرنانديز مدرب برشلونة، منح اللاعبين بضعة أيام إجازة لاستعادة عافيتهم، في ظل عدم وجود مباريات في الدوري الإسباني، خلال الأسبوع المقبل. وأوضحت الصحيفة أنه رغم ذلك فإن الرباعي فريونكي دي يونغ وبيدري جونزاليس ورونالد أراوخو وأندرياس كريستينسن، ذهبوا لملعب التدريبات. ويعاني رباعي برشلونة من إصابات أبعدهم عن مباريات البرسا في الفترة الأخيرة. وأشارت الصحيفة إلى أن اللاعبين الأربعة يعملون بجدية في الوقت الحالي، على أمل استعادة كامل لياقتهم للحاق بمواجهة باريس سان جيرمان. وذكرت أن الرباعي المذكور تدرّب تحت إشراف الدكتور برونو والمدرّب الفيزيائي إيفان توريس ومختص العلاج الطبيعي في الفريق الأول.



ريال مدريد يرفض تكرار خسارة الفاريز

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن ريال مدريد مصمم على عقد صفقتين جديدتين في الصيف المقبل، بخلاف الثنائي كيليان مبابي والفونسو ديفيز. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، يصر الريال على ضم كل من: ليني يورو من ليل، وفرانكو ماستانتونو من ريفر بليت. وأضافت الصحيفة أنه بعد فقدان النادي الملكي، فرصة التعاقد مع جوليان الفاريز من ريفر بليت، لصالح مانشستر سيتي، فإنه ينوي تجنب تكرار الأمر ذاته في صفقة ماستانتونو، البالغ من العمر 16 عاما فقط. وقد أحدث لاعب الوسط المهاجم ضجة كبيرة في الأرجنتين، هذا الموسم، ويات هدفا للعديد من الأندية الأوروبية، بينما وقع مؤخرا عقدا جديدا مع ريفر بليت، يمتد حتى ديسمبر 2026، مع وجود شرط جزائي بقيمة 45 مليون يورو.

وأوضحت الصحيفة أنه إذا أراد الميرينغي ضم ماستانتونو، سيتعين عليه الاتفاق على صفقة مماثلة للمهاجم البرازيلي، إندريك، حيث لن يتمكن اللاعب الأرجنتيني من الوصول إلى أوروبا، حتى يبلغ من العمر 18 عاما، أي في صيف 2025. أما ليني يورو (18 عاما)، فيمتد عقده مع ليل حتى صيف 2025، لكن يبدو أنه سيغادر الصيف المقبل، خاصة في ظل الاهتمام الكبير من جانب ريال مدريد. ووفقاً لـ "ماركا"، يستهدف النادي الملكي أن يكون يورو أساسيا في صفوفه، على مدار الـ15 عاما المقبلة. وأضافت الصحيفة أن يورو نفسه مقتنع بأن مستقبله في سانتياجو برنابيو، وقد حسم قراره بالانتقال للفريق الإسباني، رغم اهتمام باريس سان جيرمان أيضا بضمه.

تشافي يستقر على رقيب مبابي

استقر تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، على اللاعب الذي سيحصل على مهمة مراقبة كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، يوم 10 من الشهر الجاري. ويتواجد مبابي على الأضلاع مع باريس في مركز الجناح الأيسر، ما يعني أنه سيكون في مواجهة دائمة مع الظهير الأيمن لفريق برشلونة، ومنح تشافي دور الظهير الأيمن في الموسم الحالي لجواو كانسيلو وجول كوندي ورونالد أراوخو. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن كوندي هو من سيلعب بمركز الظهير الأيمن أمام سان جيرمان، وبالتالي سيواجه مهمة إيقاف مواطنه كيليان مبابي. وأشارت إلى أن كوندي استعاد مؤخرا أفضل مستوى له، بعد أن تكيف على اللعب في مركز الظهير الأيمن، بدلا من التواجد كقلب دفاع. وأوضحت أن كوندي لم يعد يؤدي الأدوار الدفاعية كظهير بثقة فقط، لكنه تطور أيضا في بناء الهجمات عقب قطع الكرة، بالإضافة إلى تقديم الدعم الهجومي لزملائه. وذكرت أن كوندي أمام لاس بالماس قدم أكبر عدد من التدخلات بين لاعبي برشلونة، كما أنه أكثر من استعاد الكرة وأفضل من صنع فرصا في الثلث الهجومي.





ألونسو يقدم هدية ثمينة لأرسنال

أربك الإسباني تشابي ألونسو حسابات بايرن ميونخ في إحدى صفقات الميركاتو الصيفي المقبل، بعد إعلانه رسميا البقاء مع باير ليفركوزن. وكانت إدارة بايرن تتطلع للحصول على صفقة خلصا لتدريب توماس توخيل، بداية من الموسم المقبل.

ووفقا لخبير سوق الانتقالات في أوروبا، فإن بايرن ميونخ تراجع عن اهتمامه بضم الإسباني مارتن زوبيميني، نجم ريال سوسيداد، بعد فشل التعاقد مع تشابي ألونسو، الذي يقدر إمكانات اللاعب بشدة.

وأشار رومانو عبر "بودكاست" إلى أن قرار ألونسو جعل أرسنال يتقدم على بايرن ميونخ في سياق ضم زوبيميني، الذي يبلغ الشرط الجزائي في عقده حوالي 65 مليون يورو.

واستدرك رومانو: "لا يزال النادي البافاري يضع زوبيميني ضمن أهدافه في الميركاتو المقبل، لكنه سيكلف المدير الفني الجديد بالقرار النهائي في هذه الصفقة".

وأكمل: "يبدو الأمر هادئا في برشلونة (تجاه هذه الصفقة)". وكان النادي الكتالوني مهتما بشدة بضم زوبيميني إذ رأوا فيه خليفة نجم الوسط السابق سيرجيو بوسكيتس.



ليفركوزن مرشح لبلوغ النهائي الخامس في تاريخه

يبدو باير ليفركوزن مرشحا فوق العادة لبلوغ المباراة النهائية الخامسة في تاريخه في مسابقة كأس ألمانيا لكرة القدم، عندما يستضيف فورتونا دوسلدورف من الدرجة الثانية اليوم في نصف النهائي، فيما يطمح ساربروك من الدرجة الثالثة إلى مواصلة مغامرته وبلوغها للمرة الأولى عندما يستضيف كايزرسلاوترن الثلاثاء. ولأول مرة في تاريخ مسابقة كأس ألمانيا، يتواجد ممثل واحد فقط من الدرجة الأولى في الدور نصف النهائي، وبالتالي فإن رجال المدرب الإسباني تشابي ألونسو هم المرشحون الأوفر حظا على اعتبار أنهم لم يتهزموا في أي مباراة في مختلف المسابقات حتى الآن هذا الموسم. خلال 120 عاما من وجوده، فاز باير ليفركوزن، النادي الذي أسسته عام 1904 شركة باير العملاقة في صناعة الأدوية والصناعات الكيماوية، حتى الآن بلقبين فقط: كأس الاتحاد الأوروبي (الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ" حاليا) في عام 1988 وكأس ألمانيا في عام 1993 على حساب هيرتا برلين. هذا الموسم، لا يزال الفريق يناهس على ثلاث جبهات: الدوري حيث اقترب من اللقب الأول في تاريخه بعد ابتعاده بفارق 13 نقطة قبل 7 مراحل من نهاية الموسم عن مطارده المباشر بايرن ميونخ حامل اللقب في الأعوام الـ 11 الأخيرة، الكأس المحلية ومسابقة الدوري الأوروبي حيث بلغ ربع النهائي وسبواجه وست هام الإنجليزي. وبالتالي يمكنه تعزيز سجله الذي يتضمن على الخصوص الصافة مرات في عدة (في الدوري أعوام 1997، 1999، 2000، 2002 و2011، والكأس المحلية أعوام 2002، 2009 و2020 ودوري أبطال أوروبا في عام 2002). في الدور نصف النهائي، سيتعين على ليفركوزن تخطي عقبة فورتونا دوسلدورف، وهو فريق من الثالث الأول في دوري الدرجة الثانية والذي لم يهزم منذ منتصف فيفري الماضي. وانتزع فورتونا دوسلدورف، المتوج بلقب الكأس مرتين في 1979 و1980 وحل وصيفا أعوام 1937 و1957 و1958 و1962 و1978، نهاية الأسبوع الماضي المركز الثالث الذي يضمن لصاحبه خوض ملحق الصعود إلى الدرجة الأولى، وهو أفضل ترتيب له منذ نهاية أكتوبر الماضي. في 39

مباراة لعبها هذا الموسم في جميع المسابقات، لا يزال ليفركوزن محافظا على سجله خاليا من الهزائم (34 فوزا مقابل 5 تعادلات)، لكنه كان قاب قوسين أو أدنى من السقوط أمام ضيفه هوفنهايم السبت عندما تخلف بهدف لماكسيميليان باير منذ الدقيقة 33 حتى الدقائق الأخيرة قبل تسجيله هدفين في وقت متأخر وفي ثلاث دقائق عبر روبرت أندريش (88) والمهاجم التشيكي باتريك شيك (190). وقال ألونسو في المؤتمر الصحفي عقب المباراة "كانت مباراة مثيرة ودقائقها الأخيرة كانت استثنائية جدا. الاحتفال بها حتى وقت متأخر مع الجماهير والتفاعل معهم بهذه الطريقة كانا استثنائيين جدا أيضا. كان لهم دور كبير في هذا الفوز وأريد أن أشكرهم". وأضاف "كانوا (المشجعون) أحد الأسباب التي دفعتني إلى اتخاذ قرار في بالاستمرار في تدريب الفريق". وتابع "كان لهم على الأقل شيء للاحتفال به، لكننا لم نحقق شيئا حتى الآن. لقد حان الوقت بالنسبة لنا من أجل العمل وبالنسبة لي كي أساعد الفريق على الاستعداد جيدا لما تبقى من الموسم. أمامنا شهر أبريل مكثف جدا وبدأته اليوم كانت صعبة". وأردف قائلا "كل مباراة بالنسبة لنا تعتبر تحديا كبيرا". وفي المباراة الثانية، يستضيف ساربروك، مفاجأة مسابقة الكأس هذا الموسم، كايزرسلاوترن في ديربي ساخن. وأطاح ساربروك بثلاثة أندية من الدرجة الأولى هي بايرن (1-2) في دور الـ 16، آينتراخت فرانكفورت (0-2) في ثمن النهائي وبيوروسيا مونشنغلاذباخ (1-2) في ربع النهائي. ويملك كايزرسلاوترن خبرة كبيرة في مسابقة الكأس حيث توج باللقب في عامي 1990 و1996 وحل وصيفا خمس مرات أعوام 1961 و1972 و1976 و1981 و2003. وتقام المباراة النهائية على الملعب الأولمبي في العاصمة برلين في 25 ماي المقبل.

نجم بايرن السابق: يجب إقالة توخيل فورا والتعاقد مع مورينيو



بري ديتمار هامان اللاعب السابق للمنتخب الألماني، أنه يتوجب على بايرن ميونخ إقالة مديره توماس توخيل، بشكل فوري، وأوصى بالتعاقد مع البرتغالي جوزيه مورينيو خلفا له. وقال هامان اللاعب السابق لبيرن ميونخ، لشبكة "سكاي سبورتس" إن هزيمة النادي البافاري أمام ضيفه بوروسيا دورتموند بهدفين دون رد، كشفت الحقائق، مؤكدا ضرورة عودة الزخم للفريق. وأضاف: "لا يمكن السماح بإنهاء الموسم بمثل هذه الطريقة"، في إشارة إلى تأخر بايرن بفارق 13 نقطة عن باير ليفركوزن متصدر البوندسليغا، بجانب الخروج من كأس ألمانيا.

وأوضح هامان أن إدارة بايرن ميونخ عليها ان تسأل نفسها ما إذا كانت ترغب في العمل مع توماس توخيل خلال الأسابيع المقبلة. ووصف هامان سجل توخيل مع بايرن ميونخ بأنه "باهت للغاية". ودعا هامان للتعاقد مع مورينيو الذي أقيمت من تدريب روما، موضحا "إنه محترف هائل، يمكنني أخيه يقول (سابقى لة أو 10 أسابيع وإذا سارت الأمور بشكل جيد سأبقى لعام آخر)". ويرى هامان أن بايرن ميونخ "ما زال ناديا كبيرا، وهناك الكثير من المديرين الذين ليس لديهم عمل حاليا". وأشار مايكل ريشكه المدير الرياضي السابق لبيرن ميونخ، إلى أن "مورينيو فنان التحفيز، ولديه هالة وشخصية، لا أقول إنه الحل لكن على الأقل هذه فكرة تحتاج إلى مناقشة".



ماتيووس: بايرن ميونخ سيلعب بشكل مغاير أمام أرسنال

أبدي لوثار ماتيووس، نجم منتخب ألمانيا السابق، ثقته في قدرة بايرن ميونخ على تصحيح مساره أمام أرسنال، في دور الثمانية لدوري أبطال أوروبا، عقب الخسارة على ملعبه أمام بوروسيا دورتموند (0-2) في البوندسليغا. وقال ماتيووس لشبكة "سكاي سبورتس"، إن تراجع الأداء كان السبب الرئيسي في الخسارة أمام دورتموند. وأضاف: "لهذا أثق تماما بأن الفريق سيلعب بشكل مغاير أمام أرسنال، في دور الثمانية لدوري أبطال". وتابع: "ليس فقط لأن هاري كين أصبح أكثر جاهزية بعض الشيء، أو بسبب عودة مانويل نوير، لكن لأن هناك شيئا على المحك.. لأن هذه هي الفرصة الأخيرة للفوز بلقب كبير". ويرى ماتيووس أن تراجع أداء الفريق البافاري يعود لمشكلة ذهنية، موضعا: "يوجد الكثير من اللاعبين في هذا الفريق، وربما أشخاص من حولهم، لا يعرفون معنى العمل في بايرن ميونخ". ودعا ماتيووس لعودة يولييان ناغلسمان، المدير الفني لمنتخب ألمانيا، لتدريب بايرن ميونخ، عقب رحيل توماس توخيل في نهاية الموسم الجاري وأردف: "من وجهة نظري، هو (ناغلسمان) الأنسب من بين جميع المرشحين في السوق.. إنه يعرف النادي، ويقدم غالبا كرة جذابة". وحث ماتيووس إدارة النادي البافاري على حماية ناغلسمان بشكل أفضل في المستقبل، مقارنة بما حدث معه خلال ولايته الأولى، مضيفا: "ما حدث في ميونخ لعدة سنوات، ينبغي ان ينتهي بشكل تدريجي".



دي زيربسي يعلن غياب نجمه لمدة طويلة

يأمل برايتون في عودة لاعب وسطه الاسكتلندي، بيلى جيلمور، إلى الملاعب قبل نهاية الدوري الإنجليزي الممتاز. وتعرض جيلمور (22 عاما) لإصابة في الركبة، خلال مشاركته مع منتخب اسكتلندا، ومن المتوقع غيابه لعدة أسابيع. وقال روبرتو دي زيربسي، مدرب برايتون، "للاسف، بيلى جيلمور لن يتمكن من اللعب لفترة طويلة". ومع انطلاق كأس أمم أوروبا (يورو 2024) في ألمانيا، بعد حوالي شهرين ونصف الشهر، يخشى منتخب اسكتلندا عدم تعافي لاعبه في الوقت المناسب. ونشر جيلمور صورة لنفسه، وهو جالس أمام شاشة التلفاز لمتابعة مباراة فريقه الأخيرة أمام ليفربول، بينما يرتدي ضامة للركبة. وشارك لاعب برايتون في 67 دقيقة من المباراة الودية، التي خسرها منتخب اسكتلندا أمام نظيره الهولندي (0-4)، قبل أن يخرج للإصابة في الدقيقة 69 من المواجهة، التي شهدت هزيمة فريقه الوطني أيضا ضد إيرلندا الشمالية (0-1)، الثلاثاء الماضي.

غوارديولا: كان علينا قتل أحد لاعبي آرسنال

ألمح مدرب مانشستر سيتي، بيب غوارديولا، إلى إن فريقا واحدا فقط سعى لتقديم كرة ممتعة خلال مباراة القمة أمام آرسنال (0-0). ضمن الجولة الثلاثين من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأشاد غوارديولا بطريقة مدرب آرسنال ميكيل أرتيتا الدفاعية، لكنه أشار إلى عدد اللاعبين الذين نشرهم الفريق اللندني في المناطق الدفاعية من أجل الخروج بالتعادل. وقال غوارديولا في تصريحات نقلتها صحيفة "ديلي ميل": "أنا فخور جدا، لقد تراجع آرسنال في العمق بشكل جيد جدا. كان من الصعب إيجاد التميرات في المساحات الضيقة. كانت الكتلة العميقة صعبة جدا". وأضاف: "كانت نيتنا هناك. لقد دافعوا جيدا في المنطقة العميقة مع الكثير من الأشخاص المحيطين بإيرلينغ (هالاند). كان علينا التحلي بالصبر والثور على مساحة للعبور". وتابع: "هناك طرق مختلفة للقيام بذلك. لقد قاموا بعمل جيد مع الضغط بعد الحصول على الكرة، لا يهم عدد اللاعبين الذين تدافع بهم، كان الهدف الرئيسي هو عدم تلقي أي هدف. أنا أتحمم فقط في فريقتي والباقي لا يمكنني التحكم به". وردا على سؤال حول كيفية كسر خط دفاع آرسنال، أجاب غوارديولا: "قتل شخص ما مع دفاعهم بتسعة لاعبين؟". وحصل سيتي على أربع نقاط فقط من المباريات ضد الخمسة الأوائل على سلم الترتيب، مقارنة بـ 16 نقطة في الموسم الماضي، واعترف غوارديولا الآن بأنه يعتمدون على خدمات من فرق أخرى لتحقيق اللقب الرابع على التوالي. وأردف: "تتظاهر وكأن النتيجة كانت 0-7 كل أسبوع على مدار السنوات الست الماضية. لأننا فزنا بخمس نقاط من أصل ستة. (تعتقد أننا) يجب أن نتفوق بـ 10 نقاط. لا يمكنك ذلك لأنهم جيّدون جدا، وكلوب وميكيل لديهما فريقان استثنائيان. كضيق ما زلنا هناك".

كومباني: التحكيم في البريميرليغ دون المستوى

قال فيست كومباني المدير الفني لبيرنلي، إن التحكيم في الدوري الإنجليزي خلال الموسم الحالي، لا يرقى للمستوى المطلوب. وتعرض المدرب البلجيكي للطرده خلال المباراة التي تعادل فيها فريقه 2/2، خارج أرضه، يوم السبت، مع تشيلسي، وذلك بعد اعتراضه على قرار احتساب ضربة جزاء ضد فريقه وطرده اللاعب لورينز أسينيون. وهذه واقعة جديدة ضمن مجموعة من الوقائع، يرى كومباني أنها موجهة ضد فريقه، الذي يحاول ضمان البقاء والنجاة من الهبوط. وأوضح كومباني أنه تحدث لحكم المباراة دارين إنجلاند عقب اللقاء، واعتذر عن ما بدر منه، كما دخل في سلسلة من النقاشات مع هارود ويب، رئيس لجنة الحكام. وتابع مدرب بييرنلي: "قلت ذلك بناء على ما اعتقدته، وأنفهم حقيقة أن الأمر ليس سهلا بالنسبة لهم، الملاحظات أصبحت أكثر دقة والضغط بات أكبر من أي وقت مضى". وواصل: "اعتقد أن إضافة تقنية حكم الفيديو (فار) ومزيد من الحكام لن تجعل الأمر سهلا بالنسبة لهم للقيام بعملهم". ويحتل بييرنلي المركز 19 (قبل الأخير) برصيد 18 نقطة، بفارق 3 نقاط عن شيفيلد يونايتد صاحب المركز والأخير، وبفارق 4 نقاط خلف مراكز النجاة من الهبوط.

رئيس أكاديمية سيتي السابق على أبواب اليونان

اقترح جيسون ويلكوكس، مدير الكرة السابق بساوثهامبتون، من تولي المنصب ذاته في مانشستر يونايتد. وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن ويلكوكس استقال من منصبه في ساوثهامبتون، وأصبح جاهزا تماما للانضمام إلى الشياطين الحمر. وأوضح رومانو أن ساوثهامبتون رفض تماما قبول رسوم التعويض من مانشستر يونايتد، لذا استقال ويلكوكس، لأنه أراد الانضمام إلى مشروع الفريق الذي يديره الهولندي، إريك تين هاغ. وقام ويلكوكس، رئيس أكاديمية مانشستر سيتي السابق، بعمل ممتاز مع الفريق السماوي وساوثهامبتون. وتابع رومانو: "بعد عمر برادة، سيأتي ويلكوكس قريبا، ويتبعه دان آشورث، بمجرد الاتفاق على التعويض".

رايس: لاعب سيتي وحش في الملعب

أشاد الدولي الإنجليزي ديكلان رايس، نجم آرسنال، بقدرات لاعب مانشستر سيتي، صوب مباراة الضيفين في البريميرليغ، التي انتهت بالتعادل السلبي مساء الأحد، على ملعب الاتحاد، ضمن مباريات الجولة 30. وقال رايس، في تصريحات لشبكة "تيلي فوتبول" عن الإسباني رودري، نجم سيتي: "إنه وحش على أرض الملعب". وأضاف: "عندما نتحدث إلى لاعبي مانشستر سيتي في منتخب إنجلترا، يقولون إنه عندما لا يلعب رودري، فإنهم يشعرون بالفارق. ومن الواضح أنه يمكنك رؤية ذلك أيضا". وقاد رودري مانشستر سيتي لتحقيق الثلاثية التاريخية، الموسم الماضي، لأول مرة. وسجل نجم أتلتيكو مدريد السابق هدف سيتي، في المباراة النهائية لدوري أبطال أوروبا ضد إنتر ميلان (0-1).

بين السحر والصلابة.. قائمة الأكثر تميزا في موسم البريميرليغ

ألقى الحساب الرسمي للدوري الإنجليزي الممتاز على موقع "إكس"، الضوء على اللاعبين الذين تربعوا على رؤس قوائم الأكثر تميزا هذا الموسم. ويأتي النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي، على رأس قائمة الهدافين برصيد 18 هدفا.

ويتساوي الثلاثي باسكال غروس (برايتون)، كيران تريبيير (نيوكاسل) وأولي واتكينز (استون فيلا) في صدارة صناع الأهداف، بواقع 10 تميرات حاسمة لكل منهم.

ويحتل برونو فيرنانديز (مانشستر يونايتد) صدارة قائمة الأكثر صناعة للفرص برصيد 86 فرصة.

ويحتل الإسباني ديفيد رابا (آرسنال) قائمة الحراس الأكثر خروجا بشباك نظيفة، في 10 مباريات، ويعد توماس كامينسكي (لوتون تاون) الأعلى في عدد التصديقات بـ 114 تصديا. وعلى مستوى المراوغات، يتفوق الغاني محمد قدوس نجم وست هام بـ 83 مراوغة.

وعلى الصعيد الدفاعي، فإن فينيسيوس سوزا لاعب شيفيلد يونايتد هو الأكثر تفوقا في التدخلات الناجحة (64)، فيما قام أنتوني روبنسون، لاعب فولهام، بأكثر عدد من الاعتراضات (70). أما جيمس وارد براوس، لاعب وسط وست هام، فهو الأكثر قطعاً للمسافات حتى الآن، بإجمالي 323 كيلومترا.



نادٍ إنجليزي يفتح لرامسديل باب الهروب من آرسنال

جدد أحد أندية الدوري الإنجليزي الممتاز اهتمامه بأرون رامسديل، حارس مرمى آرسنال، لضمه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. فقد كشفت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن رغبة نيوكاسل يونايتد في ضم حارس المدفعية، الذي يطمح للحصول على فرصة اللعب بانتظام. وقد وافق رامسديل موقعا في تشكيلة المدفعية، هذا الموسم، لصالح الإسباني ديفيد رابا، المعار من برينتفورد. يأتي ذلك رغم امتلاك "الماكابيس" الحارس الإنجليزي، نيك بوب، الذي يعاني من إصابة على مستوى الكتف منذ بضعة أشهر، ومن المتوقع عودته نهاية أبريل الجاري. ويعول إيدي هاو، مدرب نيوكاسل، في الوقت الراهن على الحارس مارتن دوبرا، لكن نيوكاسل وضع عينه على رامسديل (25 عاما)، بحثا عن خيار شاب، في ظل بلوغ دوبرا فاكسا 35 عاما، وبوب 32 عاما. ويعد هاو أحد أكبر المعجبين بقدرات رامسديل، وسبق له التعاقد معه حينما كان مدريا ليورنموث، عام 2017.

الصين تطلق سراح لاعب كوري جنوبي اعتقل بقضية رشوة

أعلنت وزارة الخارجية الكورية الجنوبية، الاثنين، إطلاق سراح لاعب كرة القدم الدولي الكوري الجنوبي سون جون هو، الذي كان معتقلاً من قبل السلطات الصينية على خلفية قضية رشوة، حيث عاد الآن إلى بلاده. ويضع قرار الإفراج حداً لعشرة أشهر من احتجاز لاعب خط الوسط سون (31 عاماً)، الذي قالت الحكومة الصينية، في ماي 2023، إنه محتجز في شمال شرق الصين "للاشتباه في قبول رشوة من موظفين غير حكوميين"، ولكن من دون منح مزيد من التفاصيل. وقالت وزارة الخارجية في بيان رسمي اليوم الاثنين: "وصل سون أخيراً إلى كوريا الجنوبية مع انتهاء فترة احتجازه، الحكومة قدمت مساعدة قانونية من خلال التواصل الوثيق مع عائلته".

بدوره، أكد الاتحاد الكوري للعبة إطلاق سراح سون قائلًا إنه عاد إلى بلاده الاثنين، بعد أن جاء اعتقاله إثر سلسلة من تحقيقات الفساد التي أجرتها السلطات الصينية، واستهدفت رئيس الاتحاد الصيني لكرة القدم ومسؤولين كباراً آخرين واعتقل سون، الذي انضم في عام 2021 إلى شانغونغ تايشان الصيني، في ماي العام الماضي، في مقاطعة لياونينغ الشمالية الشرقية، وهو الذي شارك في ثلاث مباريات مع كوريا الجنوبية من أصل 4 في كأس العالم 2022.



بعد خروجه من سجن برشلونة .. داني ألفيس يواجه العدالة مرة أخرى في البرازيل بتهمة "السرقعة الأدبية"

كشفت تقارير صحفية، أن البرازيلي داني ألفيس، لاعب برشلونة السابق، يواجه تهمة جديدة، والتي تتمثل في السرقعة الأدبية. وكان ألفيس قد غادر سجن برشلونة، بعد دفع مبلغ مليون يورو، ككفالة عقب الحكم عليه بالسجن بعد إدانته بقضية أخلاقية. ووفقاً لصحيفة "ماركا" الإسبانية، ألفيس سيواجه القضاء البرازيلي في الأسابيع المقبلة، بعد اتهامه بارتكاب جريمة سرقة أدبية موسيقية وأضاف ذات المصدر، أنه سيتعين على ألفيس مواجهة القضاء البرازيلي في قضية سرقة أدبية، بعدما قدم ملحنان برازيليان شكوى ضده، بسبب أغنية نشرها اللاعب قبل سنوات وقام بإدائها كجزء من مشروع الأمم المتحدة لمكافحة المعلومات المضللة خلال جائحة كورونا. أشارت الصحيفة، إلى أن الملحنان يدعيان أن اللاعب السابق استعبد بشكل احتيالي أسماء المبدعين الحقيقيين للأغنية، وهو اتهام أكثر خطورة، لأنهم يشيرون إلى أن الأمم المتحدة استخدمت عملاً من تأليف كاذب. وعلق جوليانو ماتيويس الذي يدعي بأن الأغنية تعود له، قائلاً أن ألفيس دعاه للسفر إلى أوروبا عام 2016 لأنه كان مهتماً بدخول عالم الموسيقى، وبعد بضعة أشهر قام بعرض الأغنية المعنية عليه.

إينيستا يُنهي قضية الضرائب في اليابان بسرعة

أنهى نجم كرة القدم الإسباني أندريس إنيستا قضية الضرائب التي واجهها مؤخراً في اليابان بسرعة، دون الدخول في أزقة المحاكم ومواجهة أزمة حقيقية أمام السلطات، وهي التي تعود إلى فترة خوضه تجربة احترافية مع فريق فيسيفيل كوبي الياباني. وكشفت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية "إن إتش كيه"، الأحد، أن نجم كرة القدم الإسباني السابق، أندريس إنيستا، المحترف حالياً مع نادي الإمارات، دفع ما يتوجب عليه من ضرائب إضافية في اليابان، كانت مترتبة عليه في فترة لعبه مع فريق فيسيفيل كوبي. وأشارت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية "إن إتش كيه" إلى أن السلطات اليابانية قالت إن إنيستا الذي لعب مع فريق فيسيفيل 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 تماماً. واعتبر مكتب الضرائب الإقليمي في أوساكا أنه خلال عام 2018 كان إنيستا، المتوج بلقب مونديال 2010 وكأس أوروبا 2008 و2012 مع منتخب بلاده، مقيماً، لأنه كان يعيش مع أفراد أسرته وكان مرتبطاً بفيسيفيل كوبي بعقد متعدد السنوات، وعليه صدر بحقه طلب ضريبي إضافي بقيمة 580 مليون ين تقريباً. 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 تحقيقاً مع التركيز على وضع إقامتي بموجب القواعد الضريبية، وخلصت إلى أنني كنت مقيماً 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"، مضيفاً أنه طالب باستعادة الضرائب الإضافية بناء على اتفاقية البلدين بشأن منع الأزدواج الضريبي.

بيكهام يجتمع مع نيمار في ميامي

لا يزال مستقبل الساحر البرازيلي نيمار دا سيلفا جونيور، نجم الفريق الأول لكرة القدم بنادي الهلال السعودي، يثير الكثير من الحيرة في وسائل الإعلام العالمية. نيمار انضم إلى الهلال في الميركاتو الصيفي الماضي، قادماً من فريق العاصمة الفرنسية باريس سان جيرمان، حيث لعب 5 مباريات فقط بقميص الزعيم، قبل أن يتعرض للإصابة بـ"قطع" في الرباط الصليبي للركبة ومنذ إصابته والشائعات تطارد اللاعب، وسط أنباء متزايدة عن عودته إلى فريق طفولته سانتوس البرازيلي، في الميركاتو الصيفي القادم، أو الانتقال إلى العملاق الإسباني برشلونة الذي مثله في الفترة من 2013 إلى 2017، أو مزاملة صديقه الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي، في إنتر ميامي الأمريكي ومع هذه الأنباء.. نشر أسطورة الكرة الإنجليزية ديفيد بيهام، أحد الملاك الحاليين لنادي إنتر ميامي، صورة عبر حسابه الرسمي بموقع "إنستغرام"، مع نيمار جونيور، معلقاً عليها بالقول: "مرحباً بك في ميامي يا صديقي". هذه الصورة، زادت من التكهنات في وسائل الإعلام العالمية، خلال الساعات القليلة الماضية، بشأن رحيل نيمار عن الزعيم الهلالي في الصيف القادم، والانضمام إلى الفريق الأمريكي. لكن.. أسطورة الكرة الإنجليزية "قليل" من حدة هذه التكهنات، عندما أكد على أن اللقاء مع نيمار، والذي شهد تواجد زوجته فيكتوريا بيهام أيضاً، كان مجرد عشاء بين الأصدقاء فقط. جدير بالذكر أن فريق إنتر ميامي، يضم في صفوفه حالياً إلى جانب ميسي، الثاني الإسباني جوردي ألبا وسيرجيو بوسكيتس، والمهاجم الأوروغوياني لويس سواريز، والذين زاملوا نيمار في صفوف برشلونة.



المحافظة على اللياقة البدنية

التمارين الرياضية هي من أفضل الممارسات الصحية التي تجعل الإنسان أكثر رشاقة وسعادة، في ظل الإنشغالات الكثيرة والأعمال اليومية يجب على كل شخص مهما كان إنشغاله تخصيص وقت للتمارين الرياضية، قد لا تجد الوقت الكافي لممارسة الرياضة ولكن هناك بعض التمارين البسيطة التي لا تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت، ومع تنظيم الوقت تستطيع أن تجد الوقت دائما لممارسة تمارين بسيطة تخفض مستوى الإجهاد. وفي هذا الإطار، يطرح التساؤل حول تخصص اللياقة البدنية "كيف تنظم وقتك بحيث تحافظ على اللياقة البدنية لجسمك؟" وردا على هذا السؤال يجب على كل شخص تخصيص نصف ساعة يوميا لممارسة الرياضة، فاللياقة البدنية من أهم الأشياء في حياة أي شخص لأنها ترفع من كفاءة الجسم وتقلل الشعور بالتعب وتحافظ على شكل صحي وجميل وحتى تحسن من الحالة النفسية للإنسان. ويمكن لأي شخص مهما كان إنشغاله تخصيص نصف ساعة يوميا صباحا أو مساء لممارسة التمارين الرياضية وإذا كان من الصعب ذلك فثلاثة أيام في الأسبوع تكفي ويفضل ممارسة التمارين خارج المنزل في الهواء الطلق لأن للاكسجين التظيف دور هام جداً أثناء ممارسة الرياضة بالإضافة إلى الغذاء الصحي والمتوازن". ويمكن تخصيص ساعتين أو ثلاث من الوقت لممارسة التمارين الرياضية في النادي أو في البيت، ويفضل أن يقوم بذلك صباحاً قبل الذهاب للعمل حتى يحافظ على النشاط خلال اليوم بأكمله، والاستيقاظ قبل موعد الدوام بساعة أو ساعتين لممارسة بعض التمارين كما يمكن الخروج للركض أو المشي السريع صباحاً، فهذه من أهم التمارين التي تحافظ على اللياقة البدنية. ويمكن تخصيص 5 دقائق يوميا لمدة أسبوع لممارسة تمارين رياضية بسيطة ومن ثم إطالة الوقت في الأسبوع القادم وهكذا حتى تصبح التمارين الرياضية جزء من روتين الحياة اليومية. تذهب أغلب الإجابات إلى أن الاستيقاظ المبكر أو الاكتفاء بممارسة رياضة المشي يوميا يساعد الإنسان على تنظيم يومه بشكل يتيح له ممارسة الرياضة يوميا. وليس من الضرورة ممارسة الرياضة في النادي لكي تحصل على لياقة بدنية عالية، فيمكن تخصيص ساعة واحدة 3-4 مرات يوميا لممارسة الرياضة في المنزل، وفي حال لا يمكن شراء جهاز رياضي يمكن شراء بعض الأدوات البسيطة كالأنقال، كما يمكن أيضا ممارسة التمارين الرياضية بدون الحاجة لأي أدوات. القيام بالبحث عن التمارين الرياضية الممكن ممارستها بالمنزل على الإنترنت، والأهم يجب أن تكون لدى الفرد الإرادة والالتزام ليتمكن من القيام بذلك، ويرى آخرون بأن الاستيقاظ المبكر يعطي الفرد وقت أكبر لممارسة الرياضة، حيث يقولون أنهم كانوا يعانون من هذه المشكلة لأن ساعات العمل طويلة ولا يستطيعون ممارسة الرياضة بعد العودة من العمل، حيث وجدوا أن أفضل حل بالنسبة لطبيعية عملهم هو الاستيقاظ المبكر عند الخامسة صباحا ساعة جري صباحية بعد صلاة الضجر ومن ثم العودة إلى البيت للتحضير إلى الذهاب إلى العمل.

تأثير ممارسة الرياضة على صحة الإنسان

يتألف اليوم الواحد من أكثر من 1440 دقيقة، ويستغل 30 دقيقة منها بالتمارين الرياضية، حيث أن التمارين المنتظمة جزء هام في الحفاظ على التوازن الصحي ومنع تطور الأمراض مثل السكري وأمراض القلب وبعض أنواع السرطانات، ويجب على الإنسان أن يختار التمرين المناسب لصحته، كما يجب أن يكون هذا التمرين ممتع للحفاظ على استمراريته وتحقيق الفائدة. تساعد الرياضة على مكافحة التوتر النفسي وعوامل القلق والاكتئاب من خلال تحسين شعور الشخص بالرضا عن نفسه، فهي تقوي العضلات وتخفف الوزن الزائد وتساعد على تجنب زيادته، وتزود التمارين الجسم بطاقة أكبر وتحسن قدرته على التحمل دون الشعور بالتعب والأرهاق. كما تساعد الرياضة المنتظمة على مكافحة عوامل السكتة الدماغية؛ ارتفاع مستوى الكوليسترول، السكري، ارتفاع الضغط، السمنة، التوتر النفسي، تساعد ممارسة الرياضة على التعرف على أشخاص جدد وتحسين الحياة الاجتماعية أثناء تادية التمارين. وتحسين الحياة الصحية والبدء بنشاطات بسيطة يبدأ الفرد بالصعود على الأدرج في أماكن العمل والإقامة بدلاً من المصاعد، والذهاب لاستلام الطلاب بدلاً من خدمة التوصيل، السير السريع للمساجد أو المراكز التجارية، والقيام بالأعمال المنزلية مثل تنظيف المنزل. ويصنف الأشخاص حسب نشاطهم الجسدي إلى غير نشيط خامل، ومن يمارس النشاطات اليومية، بالإضافة إلى من يمارس التمارين بانتظام. ويجب اختيار وممارسة النشاطات المناسبة حيث يتم اختيار النشاطات المسلية والممتعة للشخص، تقسيم التمارين نصف ساعة في اليوم على ثلاثة أقسام عشرة دقائق كل مرة، وكلما زادت التدرجية في مدة التمارين وشدتها، والبدء بالتحمية قبل إجراء التمارين. وإذا كان الهدف من التمارين إنقاص الوزن فيجب إنقاص السرعات الحرارية بالترافق مع التمارين المنتظمة. التمارين المجهدة والنشاط المتبعة لتحقيق الفائدة والمخاطر حيث يجب على الممارس أن يرتاح يوم واحد على الأقل بين الجلسات، عدد الجلسات مرتين أو ثلاث على أكثر تقدير، يجب القيام بتمارين التحمية لمدة 10-15 دقائق قبل البدء، والبدء بالأوزان الخفيفة التي يمكن حملها بسهولة ثم الزيادة تدريجياً. ويجب على الرياضي أن يقرأ تعليمات السلامة المكتوبة على الأجهزة، وأن يسأل المدربين عن كيفية استعمال المعدات، على الرياضي أن يرفع عندهم الثقل، وأن يشق عند إعادة الثقل إلى نقطة البدء، مما يسمح له بأخذ الهواء الكافي للقيام بعملية حرق السكريات الهوائية أي بوجود كمية كافية من الأوكسجين (توليد طاقة أكبر ومنتجات تدرج واضرار أقل). وعلى الرياضي أن يزيد عدد مرات التمرين دون زيادة الوزن مما يعزز قدرة التحمل لديه، واختيار التمارين التي تحرك المجموعات العضلية الأساسية؛ مثل الصدر والذراعان والكتاف والأوراك والرجلين وعدم الإقتصار على مجموعة عضلية واحدة. ومن المخاطر والاختلاطات الواجب الحذر منها عند التمارين، يجب استشارة طبيبك أولاً قبل البدء بممارسة التمارين إذا كنت تعاني من أمراض قلب خلقية أو سكري. انتظر لمدة ساعتين على الأقل بعد تناولك وجبة خفيفة الدسم قبل ممارسة الرياضة، حيث أن الدسم يحتاج وقت طويل للهضم في المعدة (حوالي 4-5 ساعات) ويسبب ممارسة التمارين يتحول الدم والأوكسجين للعضلات مما يؤدي لحدوث عسر هضمية. تفيد بتدابير السلامة مثل ارتداء الخوذة عند ركوب الدراجة الهوائية، والنظارات الواقية عند لعب كرة المضرب، وارتدي الأحذية ذات النوعية العالية، لحماية المفاصل من التعب والإجهاد، واختيار الملابس اللينة إذا كان الطقس بارداً، وتجنب التعرض للبرودة بعد ممارسة التمارين. بحال تطور احساس بالألم وضيق الصدر أثناء تادية التمارين الرياضية، فقد يكون ذلك تنبهاً لبدائية نوبة قلبية عندها يجب عليك إيقاف التمرين والراحة، ومراجعة أقرب مركز طبي، وإذا شعرت بالدوار أثناء ممارسة التمارين فيجب عليك التوقف من شرب كمية من السوائل، وانتبه من خسارة السوائل والتعرض لضربة شمس أثناء ممارسة الرياضة. وفي الختام فإن الممارسة الرشيدة للرياضة يحقق لك الفائدة العظمى من الأهداف ويجنبك المخاطر والأضرار التي قد تنجم عنها.

نصائح طبية للرياضيين

من أجل الحفاظ على الصحة العامة للرياضي، يجب عليه اتباع خطوات مهمة تضمن له بإذن الله أن يكون دائما في صحة جيدة. أولا يجب القيام بالفحص الطبي، حيث يجب بدء برنامجك الرياضي باتباع نصائح أهل الخبرة والاختصاص، استشر طبيبك في مدى حاجتك لممارسة تمارين معينة وما إذا كانت هناك أية قيود طبية تمنعك من ممارستها، فاختصاصي اللياقة البدنية هو الذي يساعدك على تخطيط برنامج التمارين المناسب لك؛ لأنه يضع في اعتباره مستوى لياقتك الحالي وعمرك وحالتك الصحية وفوائد هذه التمارين والبدء بالمستوى الذي يتناسب مع بنائك الجسماني وإسداء النصائح التي تساعدك على تحقيق مستويات لياقة متقدمة بمعدلات مأمونة. إن كنت تتدرب على رفع الأثقال، ضع في اعتبارك دائما اتباع الطريقة الصحيحة للتدريب فهي أهم بكثير من ضخامة الأوزان التي ترفعها، فإذا لم تستطع رفع الثقل بطريقة صحيحة ومأمونة، فذلك يعني أن الثقل المرفوع أكثر من طاقتك على احتماله. وثانيا، الإحماء والاسترخاء، حيث يجب أن تبدأ كل تمرين بإحماء لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق من الحركات الخفيفة حتى تنشط الدورة الدموية في العضلات التي ستتحمل الجهد أثناء تادية التمرين، وبالمثل يجب أن تختتم كل تمرين باسترخاء لمدة تتراوح ما بين 5 و10 دقائق من الحركة البسيطة مع بعض التمدد للعضلات التي تحمّل الجهد أثناء تادية التمرين. وثالث معيار يجب اتخاذه هو ملابس التمرينات، فيجب أن تكون الملابس المستخدمة مريحة ومناسبة لطبيعة التمرين، ابتعد عن ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف اصطناعية كالمطاط أو البلاستيك، لأنها تمنع تبخر العرق فتساعد على ارتفاع حرارة الجسم إلى درجة خطيرة. اختر الأحذية المخصصة لنوع الرياضة التي تمارسها، وتأكد من ملائمتها لمقاس قدميك، واستخدم دائما ملابس وأدوات الوقاية الشخصية الملائمة لتنوع التمارين. أما رابعا، فوجب الحفاظ على كفاية السوائل في جسمك، حيث أوصلت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بأن شرب الماء هو أفضل ما يوضو الجسم عما فقدته من سوائل، باستثناء بعض الحالات الخاصة. اشرب كمية وافرة من الماء قبل 10-20 دقيقة من بدء نشاطك الرياضي للحفاظ على نسبة السوائل في الجسم، واشرب كوبا من الماء كل 15 دقيقة أثناء التمرين، وبعد الانتهاء من التمرين، اشرب من الماء أكثر مما يحتاجه جسمك لتلبية إحساسه بالعطش؛ فالعطش في حد ذاته لا يعد مقياسا دقيقا لكمية السوائل المراد تعويضها. وكمقياس خامس، امنتع عن ممارسة التمارين العنيفة بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل؛ نظرا لأن عملية الهضم تلقى بمزيد من الأعباء على الدورة الدموية، والجمع بين متطلبات التمرين والهضم في آن واحد قد يؤدي لدى العديد من الناس إلى فشل الجهاز الدموي في أداء وظائفه. وأخيرا، عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، إحم نفسك من التعرض لأشعة الشمس المباشرة، ولكي تقني نفسك من الإصابة بالأمراض الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة لا تمارس النشاط البدني في أكثر أوقات النهار حرارة ووطوية.



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 اشراركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01 هجج باستور-الجزائر.
الهاتف الثابت:
020.05.20.91 / 020.05.10.42
الفاكس:
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.oran@anep.com.dz
agence.algeria@anep.com.dz
agence.nourgl@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 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

