

يجب  
تكوين مجموعة  
قادرة على  
هزم أي  
منتخب

شدد على ضرورة اتحاد الجميع من أجل  
إسعاد الشعب الجزائري.. آدم زرقان:

"علينا دعم بيتكوفيتش لتحقيق أهداف الخضر"

# في الاتحاد قوة

■ زرقان  
يستعيد بريقه  
مع شارلوروا  
ويحظى بإشادة  
الصحافة  
البلجيكية

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 17 أبريل 2024 الموافق لـ 8 شوال 1445 هـ العدد: 951 الثمن: 30 دج

قال إنه تعرض للعقوبة دون سماع أقواله

## عادل عمروش

يفتح النار على الكاف  
ويقرر اللجوء للناس



## بيتكوفيتش

يزور فريق نجم بن عكنون  
ويحظى بتكريم خاص من دزيري بلال

الصحافة الفرنسية أكدت  
أن المفاوضات كانت إيجابية



شرط وحيد  
يحول دون التحاق  
دياور بمونبلييه  
الفرنسي

الأهلي  
المصري  
يقدر  
استعادة  
قندوسي  
الموسم  
المقبل



شدد على ضرورة اتحاد الجميع من أجل الشعب الجزائري..

## آدم زرقان: "علينا دعم بيتكوفيتش لتحقيق أهداف الخضر"

شدد الدولي الجزائري آدم زرقان على ضرورة دعم الناخب الوطني الجديد فلا ديمير بيتكوفيتش، من أجل تحقيق الأهداف المسطرة وقيادة "الخضر" لبولوج موندريال 2026. وكان المدرب البوسني قد تولى زمام العارضة الفنية لـ "محاربي الصحراء" بداية شهر مارس الماضي، خلفا لجمال بلماضي، الذي غادر منصبه بعد الإخفاق المخيب في نهائيات كأس أمم إفريقيا بكوت ديفوار، عقب خروج زملاء القائد رياض محرز من الدور الأول. ودعى متوسط ميدان "الخضر"، في تصريحات لموقع "شوت أفريكا" الجميع، لاعبين وإعلاميين وجمهوريين إلى الالتفاف حول المدرب الجديد من أجل تحقيق الأهداف المسطرة قائلا: "جاء مدرب جديد بكثير من الحماس والأهداف، يجب أن نكون متحدين من أجل هذا البلد والشعب الذي نلعب من أجله"، وأضاف "حتى الصحفيين يجب أن يساعدوا المدرب، يجب أن نكون متحدين، كلنا جزائريين، للذهاب بعيدا، علينا أن نكون مجموعة واحدة للفوز على أي منتخب". وكان التقني البوسني قد حقق بداية طيبة مع المنتخب الوطني، بعد الفوز على بوليفيا والتعادل أمام جنوب إفريقيا في الدورة الدولية الودية التي احتضنتها الجزائر شهر مارس الماضي، وهو ما جعل الجماهير الجزائرية تتفاءل باستعادة هيبه "الخضر" مجددا التي فقدتها في القارة الإفريقية. وعلى صعيد آخر، وجه آدم زرقان، رسالة وداع للمدرب السابق لـ "الخضر" جمال بلماضي، الذي كان وراء منح الفرصة للعديد من اللاعبين الشباب لحمل الألوان الوطنية، قبل أن يهتته على قيادة المنتخب للتتويج بلقب "كان" 2019 بمصر، وعلى سلسلة المباريات الخالية من الهزائم في 35 مباراة.

### الصحافة البلجيكية تشيد بانتفاضة نجم "الخضر"

وعلى صعيد منفصل، حظي الدولي الجزائري، بإشادة كبيرة من قبل الصحافة البلجيكية عقب المستوى الكبير الذي ظهر به في المباريات الماضية وأخرها بين ناديه شارلوروا ومنافسة كورتري في مرحلة "البلاي أوف" من الدوري البلجيكي لتفادي السقوط، وسلط موقع "آخر ساعة" البلجيكي، الضوء على الظهور اللافت لنجم "الخضر" منذ قدوم المدرب الجديد ريك دي ميل، حيث اعتبرت أن النظام التكتيكي الذي يعتمده الأخير ساهم بشكل كبير في تحرر آدم زرقان الذي كان محل انتقادات لاذعة منذ بداية الموسم الجاري بسبب تراجع مستواه، قبل أن يعود في الفترة الأخيرة ويساهم في تحقيق نتائج إيجابية عززت آمال الفريق في البقاء ضمن الدوري البلجيكي الممتاز. وفي مقارنته للنظام التكتيكي بين المدرب السابق لشارلوروا والمدرب الحالي قال آدم زرقان: "كلاهما يناسبني، من المؤسف أن الأمر لم ينتج مع المدرب مازو. كل مدرب له فلسفته الخاصة. مع دي ميل، نعمل كثيرا من الناحية التكتيكية"، مضيفا بأنه يسعى لمواصلة أداءه الحالي من أجل إنقاذ الفريق من السقوط واختتم "تريد أن نظهر للجميع ولانصارتنا أننا لا نستحق هذا المكان".

عبد المجيد

### أولمبيك ليون يحدد قيمة تسريحه

## صراع مرتقب بين كبار "البريمرليغ" على خدمات شريقي

يتجه ريان شرقي، اللاعب ذو الأصول الجزائرية، لمغادرة ناديه أولمبيك ليون خلال فترة التحويلات الصيفية المقبلة، في ظل الاهتمام الذي يحظى به من أندية إنجليزية ترغب في الاستفادة من خدماته، بالنظر لتألقه الكبير مع ناديه الفرنسي في الشطر الثاني من الموسم الحالي، بينما حددت إدارة "لوال" قيمة تسريحه. وكشفت تقارير صحفية فرنسية أمس، أن المستوى الذي يقدمه ريان شرقي مع أولمبيك ليون، لم يمر مرور الكرام عن كبار الدوري الإنجليزي الممتاز، وأضاف موقع "سبور" نقلا عن موقع "تودو فيشاجاس" بأن صراعا مرتقبا بين تشيلسي ونيوكاسل وأستون فيلا من أجل الظفر بصفتة الموهبة الصاعدة صاحب 20 عاما، وأشار الموقع ذاته إلى أن الثلاثي الإنجليزي مستعد للدخول في مفاوضات جادة مع مسؤولي ليون من أجل الفوز بخدمة شرقي بداية من "الميركاتو" الصيفي المقبل. وأبرز المصدر ذاته، بأن إدارة ليون منفتحة على فكرة تحويل شرقي وعلى استعداد تام من أجل التفاوض مع الأندية التي ترغب في استخدام شرقي، بما أن اللاعب لا يزال مرتبطا بالنادي إلى غاية صيف 2025، وهي النقطة التي يريد مسؤولو "لوال" استغلالها لفرض شروطهم خاصة المالية منها، إذ تبلغ اللاعب الفرانكو جزائري السوقية يورو حسب منصة "ترانسفر ماركيت"، وأكثر من هذا ولن تتنازل عن خدماته الكبيرة التي يتمتع بها شرقي الذي لفت شرقي على مقربة من الانتقال إلى تشيلسي الإنجليزي في بداية الموسم الحالي، غير أن الصفقة انهارت في المراحل الأخيرة لاتساع الفجوة بين الطلب والعرض بين إدارتي النادي اللندني وأولمبيك ليون، وسجل 3 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة مع أولمبيك ليون في الموسم الحالي في كل المنافسات. يذكر أن اللاعب شرقي أصبح قريبا من الانضمام إلى المنتخب الوطني، إذ كشفت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم تحركاتها مؤخرا من أجل حسم ملفه، ويتجه ليون ضمن تعداد فلا ديمير بيتكوفيتش خلال شهر سبتمبر المقبل.

عبد المجيد

### الصحافة الفرنسية أكدت أن المفاوضات كانت إيجابية

## شرط وحيول دون التحاق ديولور بمونبلييه الفرنسي

كشفت تقارير صحفية فرنسية أمس، أن المفاوضات بين المهاجم الدولي الجزائري أندي ديولور ورئيس مونبلييه الفرنسي، لوران نيكولين، لعودة اللاعب إلى الفريق، كانت إيجابية لأبعد الحدود. مشيرة إلى أن الشرط الوحيد للتحاق لاعب "الخضر" بمونبلييه في نهاية الموسم الجاري هو بقاء الأخير ضمن الدرجة الأولى الفرنسية. وكان ديولور الذي فسخ عقده مع أم صلال القطري شهر فيفري الماضي، قد التقى بالرجل الأول في مونبلييه، يوم الاثنين الماضي على طاولة الغداء، أين تحدث الطرفان على إمكانية عودة الدولي الجزائري إلى ناديه السابق، وهي المفاوضات التي كانت إيجابية حسبما كشفه موقع "allezpaillade" نقلا عن الصحفي "محمد طوبايش"، مبرزا أنه لدخول المرحلة الأخيرة من المفاوضات، سيتعين الانتظار إلى غاية نجاح دير زكاريان وأشباهه في تحقيق البقاء ضمن "الليغ 1". وأكدت المصادر ذاتها، أن ديولور أبدى رغبته في العودة إلى الفريق حتى في حال السقوط إلى القسم الثاني، غير أن الرئيس لوران نيكولين فضل الانتظار إلى غاية تحقيق هدف الفريق هذا الموسم، قبل حسم الأمور بشكل رسمي. وكان رئيس مونبلييه، قد سرح في وقت سابق، بأنه كان مستعدا للتعاقد مع ديولور خلال الميركاتو الشتوي، لو نجح في فسخ عقده مع فريق أم صلال قبل غلق سوق الانتقالات في فرنسا، ولكن لسوء حظه فإن القوانين تمنع الفريق من عقد صفقات وبالتالي حرم ديولور من اللعب مع الفريق الذي تألق معه بشكل لافت، وكان أفضل هداف في رصيده بـ 14 هدفا خلال موسم الأخير في مونبلييه.

عبد المجيد

## الأهلي المصري يقرر استعادة قنادوسي الموسم المقبل



يقترح الدولي الجزائري أحمد قندوسي من العودة إلى ناديه الأصلي الأهلي المصري، بداية من الموسم المقبل، بعد قرار إدارة الفريق استرجاعه فور انتهاء فترة إعارته إلى نادي سيراميكيا كليونياترا والمقررة هذا الصيف، عطفًا على تألقه الكبير وحاجة التشكيلة لخدماته. ونقل موقع "كايرو 24"

المصري أمس، عن الإعلامي المختص محمد البيهي، مستجدات تتعلق بمستقبل متوسط ميدان "الخضر" أحمد قندوسي، حيث كشف عن قرار إدارة النادي الأهلي والقاضي بإعادة اللاعب إلى صفوف الفريق بعد انتهاء إعارته لنادي سيراميكيا كليونياترا بنهاية الموسم الجاري، مضيفا بأن المدرب مارسيل كولر لم يبت رسميا في مصير الجزائري، وأضاف البيهي، "مصدر في الأهلي قال إن كولر لم يكن متحمسا لفكرة عودة قندوسي ولم يصمم أمره في هذا الشأن لكن مسؤولو القلعة الحمراء اتفقوا جميعا على ضرورة عودة قندوسي بعدما قدم عروض جيدة للغاية مع سيراميكيا هذا الموسم خلال تجربة الإعارة". وتابع المصدر ذاته: "عودة قندوسي تزامنت أيضا مع قرار مارسيل كولر برحيل محمد الضواي كريستو بنهاية الموسم الجاري، حيث تقرر قيد قندوسي بدلا من كريستو الذي سيرحل لعدم اقتناع كولر بإمكانياته ولأنه يحتاج للقيّد في قائمة الفريق الأول وليس تحت السن في الموسم المقبل وهو أمر يصعب تنفيذه في ظل الزحمة التي يعاني منها الأهلي في قائمة الأجنبي". ويقدم قندوسي مستويات باهرة مع نادي كليونياترا، حيث أسهم في 12 هدفا في مختلف المسابقات، إذ تمكن من تسجيل 7 أهداف وتقديم 5 تمريرات حاسمة، ليحظى أخيرا بفرصة مع المنتخب الوطني الأول، حينما قرر المدرب فلا ديمير بيتكوفيتش توجيه الدعوة له بمناسبة تربيص مارس الماضي، وشارك بديلا في وديتي بوليفيا وجنوب إفريقيا.

عبد المجيد





شباب قسنطينة

## خالدي يعود إلى التدريبات ويطمئن عميراني

تلقى الطاقم الفني لنادي شباب قسنطينة، أبناء سارة بعودة المهاجم زكرياء خالدي إلى أجواء التدريبات مجددا، بعد تعافيه من الإصابة التي حرمته من المشاركة في المباراة الأخيرة أمام نجم بن عكنون يوم السبت الماضي، برسم الدور ربع النهائي لكأس الجمهورية. وشهدت حصة الاستئناف التي أجراها النادي القسنطيني مساء أول أمس، عودة مهاجمه خالدي لأجواء التحضيرات، عقب تعافيه من الإصابة العضلية التي تعرض لها في التدريبات الأسبوع الماضي، وهي الأنبياء التي أثلجت صدر المدرب عبد القادر عميراني، الذي سيكون بحاجة ماسة إلى خدماته فيما تبقى من الموسم الجاري، بداية باللقاء المقبل أمام اتحاد خنشلة، يوم الجمعة القادم، ضمن فعاليات الجولة الـ 23 للرابطة المحترفة الأولى، في مواجهة مهمة جدا بالنسبة لـ "السياسي" الباحث عن العودة بالنقاط الثلاث وتعزيز حظوظه في إنهاء الموسم ضمن الوصافة للمشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية، وعلى صعيد آخر، يتعرض شباب قسنطينة اليوم على منافسه في الدور نصف النهائي من كأس الجمهورية، وذلك على هامش القرعة التي ستجرى أمسية اليوم بداية من التاسعة ليلا بمقر التلفزيون الجزائري، وبحضور رؤساء جميع الأندية المتأهلة للمربع الذهبي.

سفيان ع

بمقر التلفزيون الجزائري

## إجراء قرعة نصف نهائي كأس الجمهورية اليوم

ستكون أظفار الجمهور الرياضي موجهة إلى مقر التلفزيون العمومي، سهر اليوم، الذي سيحتضن مراسم سحب قرعة الدور نصف النهائي من منافسة كأس الجزائر للموسم الحالي 2023/2024، وسط أجواء من الترقب بالنظر للمباريات القوية المنتظر. وكشفت الاتحادية الجزائرية في بيان لها مساء أول أمس عبر موقعها الرسمي، أن موعد سحب قرعة الدور



نصف النهائي لمسابقة كأس الجمهورية سيجرى اليوم الأربعاء بداية من الساعة 21:00 ليلا، وذلك بمقر التلفزيون العمومي بشارع الشهداء بالجزائر العاصمة، مضيفا بأنها ستكون منقولة على المباشر عبر قنوات التلفزيون العمومي الجزائري الناقل الرسمي لفعاليات كأس الجمهورية. وكانت ثلاثة فرق قد تأهلت إلى المربع الذهبي من المنافسة الأكثر شعبية في الجزائر، ويتعلق الأمر بكل من مولودية الجزائر التي تجاوزت عقبة واد تلمسان بنتيجة (2-0)، وشباب قسنطينة الذي تأهل أمام نجم بن عكنون بركلات الترجيح (5-4) عقب انتهاء اللقاء في وقتيه الأصلي والإضافي (0-0)، وشباب بلوزداد الذي أقصى ترجي مستغانم (القسم الثاني هواة) بركلات الترجيح (2-4) بعد انتهاء المباراة في وقتيه الأصلي والإضافي بالتعادل (3-3)، بينما جرت آخر مواجهة من الدور ربع النهائي بين اتحاد الجزائر واتحاد بسكرة مساء أمس، حيث ستعرف هذه الفرق على منافسها في الدور ما قبل النهائي، الذي سيشهد دون شك صدامات نارية بين أندية كلها تنشط في المحترف الأول، ما يجعل الإثارة والتشويق حاضرين دون شك للتعرف على المتأهلين إلى المشهد الختامي. من جانب آخر أفضى الاجتماع التقني للطاقم للاف أمس والخاصة بالدور نصف النهائي لكأس الجمهورية إلى أن الذي يسحب أولا سيستقبل بأرضية ميدانه، على أن يكون مطالباً بتوفير كمية كبيرة من التذاكر للفرق المنافسة، مع الإشارة إلى أن مواجهة نصف النهائي ستجرى يوم الثلاثاء 23 والأربعاء 24 أفريل، والذي يسحب الأول بجرى يوم الثلاثاء والثاني بمرم في اليوم الموالي فيما اقترحت "الفاف" يوم 04 ماي موعداً لإجراء النهائي في انتظار القرار الرسمي من قبل السلطات العليا للبلاد.

سفيان ع

## إلى جانب تغريمها ماليا بسبب الشجار لجنة الانضباط تقرر إيقاف بوشار وحيثالة لـ 3 مباريات

سلطت لجنة الانضباط التابعة لرابطة كرة القدم المحترفة، عقوبة ثلاث مقابلات نافذة على كل من مدافع شباب بلوزداد، سفيان بوشار، ومهاجم وفاق سطيف، رمضان حيثالة، حسب ما أفادت به، أمس الهيئة المسيرة للمنافسة. وأوضحت لجنة الانضباط على مستوى الرابطة أنها قررت خلال جلستها المنعقدة، يوم الاثنين، معاقبة لاعب شباب بلوزداد سفيان بوشار، بثلاث مباريات نافذة، مرفوعة بغرامة مالية قدرها 30 ألف دينار جزائري، على خلفية الشجار مع لاعب الفريق المنافس أثناء وبعد المباراة التي جمعت فريقه بوقاق سطيف. وفي سياق متصل، تمت معاقبة مهاجم وفاق سطيف رمضان حيثالة بثلاث مقابلات نافذة مع غرامة مالية قدرها 30 ألف دينار بسبب اعتدائه على لاعب الفريق المنافس في المباراة التي جمعت فريقه شباب بلوزداد. وكانت لجنة الانضباط قد قررت بعد لقاء شباب بلوزداد وفاق سطيف لحساب الجولة الـ 22 من الرابطة المحترفة الأولى، إيقاف اللاعبين بوشار وحيثالة، إلى غاية الاستماع إلى أقوالهما، بخصوص تشاجرهما بعد المباراة. وقررت اللجنة حينها، توقيف المدافع الأوسط لشباب بلوزداد، سفيان بوشار، عن اللعب إلى غاية استكمال التحقيق مع تسليط غرامة مالية قدرها 100.000 دينار بسبب احتجاجه على قرار الحكم، كما سلطت اللجنة نض العقوبة (تعليق المشاركة) على لاعب وفاق سطيف، سفيان حيثالة إلى غاية الاستماع إليه في جلسة يوم 15 أفريل 2024.



## سيكون حاضرا في مواجهة مقرة الجمعة المقبل بلايلي ينجو من الإيقاف ويشير ارتياح الأنصار

سيكون نجم مولودية الجزائر يوسف بلايلي، حاضرا في مواجهة القادمة للفريق أمام نجم مقرة، يوم الجمعة، ضمن فعاليات الجولة الـ 23 من الرابطة المحترفة الأولى، وذلك بعد نجاته عقوبة الإيقاف.. حيث اكتفت لجنة الانضباط بتغريمه ماليا بسبب احتجاجه على التحكيم في لقاء تلمسان. وكان عشاق اللوين "الأحمر والأخضر" يتخوفون من إمكانية معاقبة مدلل الفريق، بسبب احتجاجاته المتكررة في لقاء كأس الجمهورية على الحكمة عادة محات، التي أدت مواجهة "المعيد" ووداد تلمسان، الأمر الذي يريح الطاقم الفني والأنصار على حد سواء بالنظر إلى أهمية بلايلي وحاجة الفريق الماسة لخدماته في هذا المنعرج الحاسم. إلى ذلك، قررت إدارة نادي نجم مقرة، منح 500 تذكرة فقط لأنصار مولودية الجزائر، خلال اللقاء الذي سيجمع الفريقين يوم الجمعة، بملاعب الإخوة بوشليق، ضمن فعاليات الجولة الـ 23. وفي سياق منفصل، تتعرف مولودية الجزائر، سهرة اليوم، على منافسها في الدور نصف النهائي لكأس الجمهورية، وذلك على هامش القرعة التي ستجرى بمقر التلفزيون الجزائري بداية من الساعة العاشرة ليلا.

مهدي

## شريف حجار مدرب أولمبي الشلف:

## "اتحاد سوف لن يمنحنا هدية وعلينا الفوز لإنعاش آمالنا في البقاء"

بالمسؤولية، وأردف حجار: "نأمل في تجاوز الصعوبات ووضع المشاكل جانبا سواء المالية أو الإدارية، نتنتظرنا مهمة صعبة وعلينا تحقيق هدفنا في نهاية الموسم".

### "زيارة بيتكوفيتش حفزت اللاعبين"

من جانب آخر، أثنى المدرب شريف حجار على خرجة الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش بتنقله إلى تدريبات الأندية الجزائرية من أجل معاينة اللاعبين والوقوف على مستواهم، بالإضافة إلى الإطلاع على المشاكل التي تواجهها فرق البطولة الوطنية، وقال حجار في تصريحاته لذات المصادر أن ما قام به بيتكوفيتش يحسب له، وأبرز: «بيتكوفيتش أعطى أهمية كبيرة للفرق المحلية، زار التدريبات واستنصر عن ظروف العمل حتى تكون له نظرة»، وتابع: «بيتكوفيتش جاء متحمسا، وهذه الأمور تحفز اللاعبين على الأقل المدرب أعطى أهمية للفرق وهو مشكور على ذلك، لقد سجل نقطة لكل الفرق الجزائرية، من مدربين ولاعبين بمعنى أنني هنا وأتابع كل كبيرة وصغيرة»، قبل أن يختم: «اللاعبون المحليون فقدوا الأول في الالتحاق بالمنتخب لأنهم لم يحفظوا بالاهتمام، لكن الناخب الجديد قال لهم أنني هنا، وأمل أن يحفزهم ذلك، حتى ترى على الأقل لاعبين أو ثلاثة محليين في المنتخب الوطني مستقبلا».

سفيان ع

شدد مدرب نادي أولمبي الشلف شريف حجار على أهمية المواجهة المقبلة أمام الاتحاد الرياضي السوفي، يوم الجمعة القادم، برسم الجولة الـ 23 للرابطة المحترفة الأولى، مؤكدا أن اللاعبين واعين بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم، من أجل العودة بالنقاط الثلاث وتعزيز حظوظ النادي في تحقيق ضمن حظيرة الكبار. وقال حجار في تصريحاته للصحافة الرسمية لـ "الشفاوة" على "فيسبوك" أمس: «المواجهة القادمة مهمة بالنسبة لنا، لأن واد سوف سقط حسابيا، لكن هذا لا يعني أنهم سيمنحونا هدية»، مضيفا «علينا التحضير جيدا، حتى ولو سقط فريق واد سوف هذا لا يعني أنه فريق ضعيف، بل الظروف التي عاشها في بداية الموسم بسبب عدم تأهيل لاعبيه الجدد أثرا على نتائجنا»، محذرا في الوقت ذاته اللاعبين من مغبة التهون، كما طالبهم بضرورة العودة بنتيجة إيجابية من واد سوف تنعش حظوظ الفريق في ضمان البقاء مبكرا. وأوضح المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الشفاوة"، أن اللاعبين يفتقدون للتحفيز المعنوي والمادي، وهو ما أثر على نتائج الفريق في الفترة الأخيرة قبل أن يواصل «الهزيمة الأخيرة وضععتنا في المنطقة الحرجة، حيث أن نكون واعين أننا في المنطقة المنطقية الحمراء، لذلك يجب تحقيق والسلاعيون واعون».



رئيس فرع كرة اليد بنادي الزمالك المصري حسن يسري:

# "سعيًا لعودة منتخب اليد الجزائري إلى الواجهة"

اعتبر رئيس فرع كرة اليد بنادي الزمالك المصري حسن يسري، أن القاعة متعددة الرياضات بالمركب الأولمبي "ميلود هدي" بوهران قادرة على استضافة أكبر المسابقات العالمية، ولما أنها تستقبل منذ يوم الاثنين بطولة "السوبر" الإفريقي لكرة اليد في انتظار انطلاق بطولة كأس إفريقيا للأندية الحائزة على الكؤوس يوم الخميس. وصرح حسن يسري لواج على هامش نصف نهائي السوبر الإفريقي (رجال وسيدات): "بصراحة، أنا مسرور بالإنجازات الجديدة للرياضة الجزائرية، على غرار هذه القاعة الرياضية الجميلة بوهران والتي تتوفر على كل الشروط اللازمة لاستضافة المنافسات الدولية الكبرى". وأضاف: "سبق لي وأن زرت الجزائر عندما كنت لاعباً، حيث شاركت مع منتخب بلادي في بطولة الأمم الإفريقية عام 2000، وكذلك الألعاب الإفريقية عام 2007، وشد انتباهي اليوم التطور الهائل على مستوى البنية التحتية الرياضية، مما يشجع المسؤولين على كرة اليد الجزائرية للعمل على تنظيم مسابقات دولية قادرة على منح الأندية والمنتخبات الوطنية فرصاً أكبر للعودة إلى منصة التتويجات التي غابوا عنها في السنوات الأخيرة". كما أعرب نفس المسؤول عن "سعادته" بعودة المنتخب الجزائري إلى واجهة الكرة الصغيرة القارية بعد احتلاله المركز الثاني خلال بطولة الأمم الإفريقية السابقة التي أقيمت جانفي الماضي بمصر، متمنياً أن "يدفع هذا الانجاز كرة اليد الجزائرية لاستعادة مكانتها الطبيعية على المستوى القاري".

بارا  
جيدو  
(ألعاب)  
برالمبية- 2024):

## ارتقاء المصارع الجزائري عبد القادر بوعمر إلى التاهل إلى موعد باريس

ارتقى مصارع الباراجيدو، الجزائري عبد القادر بوعمر (تصنيف ج1)، فئة أقل من 60 كغ، بعدة مراكز في الترتيب البرالمبي، المؤهل إلى الألعاب الأولمبية بباريس- 2024، حيث تقدم من المرتبة الـ 10 إلى الثامنة، حسبما كشف عنه التصنيف الجديد للجمعية الدولية لرياضات صغاف البصر. ويحتل بوعمر المركز الثامن بمجموع 486 نقطة، بعدما أضاف 120 نقطة إلى رصيده العام، عقب حصوله على المرتبة الخامسة في منافسات الجائزة الكبرى بأنطاليا (تركيا) مطلع شهر أفريل. وقبل هذا الموعد كان بوعمر يحتل الصف الـ 10 وسيأهله إلى الموعد البرالمبي - في تصنيفه (ج1) وفئته (60 كغ) ونفس الشيء بالنسبة لفئات الأخرى، السبعة الأوائل في الترتيب العام النهائي، غير أنه يتوجب عليه تأكيد ترتيبه بمناسبة مسابقة الجائزة الكبرى الأخيرة المقررة بمدينة تبيليسي (جورجيا) يومي 18 و 19 ماي المقبل. وفي تصنف (ج1) وفئة (60 كغ) لايزال الهندي بلمار كابيل، يتصدر الترتيب (2110 نقطة/المتوج بأنطاليا) متبوعاً بالبرازيلي دي اولفيريا (البياتون (1638 نقطة) في المرتبة الثانية ثم البرتغالي فييرا ميغال (1636) ثالثاً. بالمقابل، تراجع مواطنه إسحاق ولد قويدر (أقل من 60 كغ- ج2) بمركز واحد، واضحى يحتل المرتبة التاسعة، بعد حصوله على المرتبة الخامسة في الجائزة الكبرى بتركيا مدعماً رصيده العام بـ 120 نقطة. ويتواجد ممثل الجزائر في أحسن موقع لاقتطاع تذكرة العبور إلى البرالمبياد وهو ما يمر حتماً بتحقيق نتيجة إيجابية في موعد جورجيا. وسيسيطر على هذه الفئة، الأوزباكستاني ناموزوف شارزود (2040 نقطة) والمتوج بالجائزة الكبرى بأنطاليا حيث حصد 42 نقطة وعادت المرتبة الثانية في التصنيف الجديد للجمعية الدولية لرياضات صغاف البصر، لمواطنه نورلايف كامرن (1680 نقطة) والغائب عن موعد انطاليا، متبوعاً بالأوكراني خورافا دافيسد (1671 نقطة) منشط النهائي في نفس الدورة أما حظوظ الرياضي الجزائري الثالث لباراجيدو، عبد الرحمان شتوان (90+ كغ/ ج1)، فاصبحت ضئيلة، إذ يحتل المرتبة الـ 15 عقب إقصائه المبكر من منافسات جائزة تركيا وفي رصيده 224 نقطة، منها ست (6) حصل عليه في انطاليا. وفي شهر أوت، كان شتوان يحتل الصف التاسع بـ 320 نقطة، بفضل المركز السابع الذي ناله في جائزة بيرمنهام (إنجلترا).

إعداد  
دراسة لإعادة تجهيز  
مركب رويح حسين بجيجل  
أعلنت ولاية جيجل، أمس، عن الشروع في إعداد دراسة لإعادة تجهيز مركب رويح حسين. وحسب بيان ولاية جيجل، عبر صفحتها الرسمية بمنصة "فيسبوك"، فقد ترأس الوالي، مقالتي أحمد، أمس بمقر الولاية، جلسة عمل تضم مدير الشباب والرياضة ومكتب الدراسات، بهدف دراسة مشروع ترقية وتجهيز مركب رويح حسين ببوارملا بلدية جيجل.

مهدي

الاتحادية الجزائرية للملاكمة:

## تنصيب مكتب مسير مؤقت إلى غاية نهاية العهدة الأولمبية 2021-2024

نصب مكتب مسير مؤقت لإدارة الشؤون الجارية للاتحادية الجزائرية للملاكمة، إلى غاية نهاية العهدة الأولمبية الحالية (2021-2024)، وذلك عقب عدم المصادقة على التقريرين الأدبي والمالي لسنة 2023 من طرف أعضاء الجمعية العامة العادية، حسبما علمته وأج من الهيئة الفيدرالية. ويتراس يوسف خليفي هذا المكتب المسير المؤقت الذي يضم ثلاثة أعضاء آخرين وهم: أحمد بليلة (رئيس رابطة عين الدفلى)، سالم كرميش (رئيس رابطة قسنطينة) وبراهيم كشيدة (رئيس رابطة الجلفة). وتتمثل مهمتنا في تسيير شؤون الاتحادية الجزائرية للملاكمة إلى غاية انقضاء العهدة الأولمبية الحالية. نحن على مقربة من نهاية هذه العهدة وعلينا التحلي بالمسؤولية لتجاوز الخلافات من أجل توحيد عائلة الملاكمة. خاصة وأن هذه الرياضة لطالما أعطت للجزائر ألقاباً على المستوى الدولي، لاسيما الأولمبي. وأضاف السيد خليفي، الذي سبق له رئاسة اتحادية الملاكمة: "الأهم في الوقت الراهن هو توفير الظروف الملائمة للملاكمين من أجل التحضير الأمثل للألعاب الأولمبية باريس-2024". وفق المادة 217 من القانون 05-13 المتعلق بتنظيم وتطوير النشاطات البدنية والرياضية فإنه "في حال عدم احترام للقوانين أو الإخلال بالعقد أو بالتسيير أو بمراقبة استعمال الإعانات العمومية، فإن الوزارة المكلفة بالرياضة بإمكانها اتخاذ إجراءات انضباطية و/أو تحفظية من بينها وضع إجراءات تسييرية خاصة ومؤقتة لضمان استمرارية نشاطات الاتحادية الرياضية الوطنية". للتذكير، لم يصادق أعضاء الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية للملاكمة المجتمعين في دورة عادية بتاريخ 29 مارس المنصرم، على التقريرين الأدبي والمالي لسنة 2023، حيث تم رفض التقرير الأدبي من طرف 24 عضواً مقابل المصادقة عليه من قبل 17 عضواً، بينما صادق 17 عضواً على التقرير المالي مقابل 22 عضواً رفضوه.

مهدي



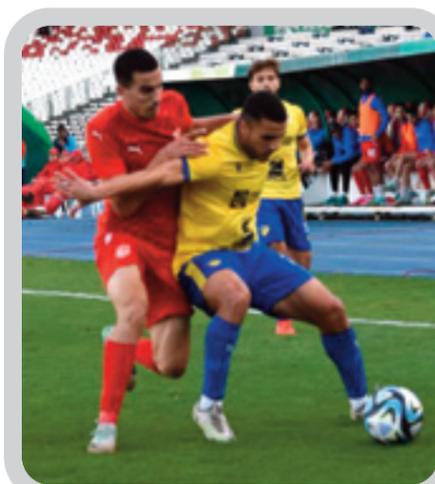
بطولة  
إفريقية  
للأندية  
لكرة اليد:

## فريق الترجي التونسي يحل بالجزائر للمشاركة في المنافسة القارية

حل أمس، الترجي الرياضي التونسي بالجزائر للمشاركة في النسخة الـ 40 لبطولة إفريقيا للأندية لكرة اليد التي تستضيفها مدينة وهران من 17 إلى 28 أفريل الجاري. وسيخوض الترجي الرياضي ممثل كرة اليد التونسية في هذه البطولة غمار المنافسات ضمن المجموعة الرابعة إلى جانب كل من الزمالك المصري وبي أم سي الكونغولي حيث سيستهل سلسلة لقاءاته بمواجهة بي أم سي الكونغولي يوم الجمعة 19 أفريل بداية من السادسة مساءً على أن يلاقي في الجولة الثانية الزمالك المصري يوم السبت 20 أفريل على الساعة الثامنة ليلاً. ويتأهل صاحب المركزين الأول والثاني من المجموعات الأربع إلى الدور الرئيسي. للتذكير توج الترجي الرياضي التونسي بلقب البطولة الإفريقية للأندية في 3 مناسبات وهي 2003 و2014 و2015.

الرابطة المحترفة الأولى

## شباب بلوزداد يبتعد عن اللقب ووضع "الحمراوة" تتعقد



تمكن فريق شبيبة القبائل من الفوز أمام الضيف مولودية وهران بثلاثية مقابل واحد في المباراة المندرجة ضمن الجولة 23 من منافسة الرابطة المحترفة الأولى. وسجل ثلاثية شبيبة القبائل كل من جابري في الدقيقة 6 من عمر الشوط الأول، في حين أضاف الثاني كسلي بوعاليا في الدقيقة 18 إلى جانب زميله بركان في الدقيقة 59 في المباراة التي جرت بملاعب 1 نوفمبر بتيزي وزو. في حين سجل الهدف الوحيد لـ "الحمراوة" اللاعب بوسالم في الدقيقة 82. إلى جانب ذلك، تعثر فريق شباب بلوزداد خلال مواجهة نادي بارادو بملاعب 5 جويلية الأولى الذي أدارها الحكم نبيل بوخالفة. وانتهت المباراة بينهما بالتعادل الإيجابي بهدف مقابل هدف من إضاء بلخير من جانب السياربي وبوكرمة من جانب "البالك".

سفيان ع.

## أولمبياد باريس 2024 تكلف فرنسا 9 مليارات أورو

اقتربت تكلفة استضافة باريس دورة الألعاب الأولمبية المقبلة 2024 من تسعة مليارات يورو، من بينها نحو 2.4 مليار يورو من المال العام، لكن هناك احتمالا أن تتجاوز الفاتورة النهائية عتبة العشرة مليارات في ظل عدم احتساب جميع النفقات بعد.

على الرغم من الوصول إلى هذا المبلغ الكبير، فإن أولمبياد باريس سيكون بين أقل النسخ تكلفة في تاريخ الألعاب الحديثة. اعتمدت اللجنة المنظمة للأولمبياد على الأموال المقدمة بشكل رئيس من الرعاة "1.24 مليار"، واللجنة الأولمبية "1.2 مليار"، والتذاكر المبيعة "1.4 مليار". إجمالاً، يُصرف نحو 4.4 مليار في استئجار ملعب دو فرانس، ومصاريف القوى الأمنية، والسكن في القرية الأولمبية، والمنزجات المؤقتة، أو حتى مصاريف الراقصين والراقصات في الحفل الافتتاحي. في البداية، الميزانية كانت نحو 3.8 مليار يورو، أكثر من تلك المرصودة في ملف الترشيح، والبالغة 3.2 مليار. في نهاية عام 2022، زادت اللجنة المنظمة ميزانيتها 10 في المئة نتيجة التضخم، وحصلت في حينها على دعم مالي بلغ 111 مليون يورو من الحكومة، والهيئات المحلية، مخصصة لتنظيم الألعاب البارالمبية، ورأي ديوان المحاسبة أن هذا الزيادة جاءت نتيجة لتقدير غير دقيق للميزانية الأولية، وهو أمر شائع في هذا النوع من الأحداث. وكلفت الألعاب، التي استضافتها طوكيو عام 2021، بعد تأجيلها لعام، بسبب تداعيات فيروس كورونا، 12 مليار يورو، وفقاً لديوان المحاسبة الياباني، أي نحو ضعفي مبلغ التكلفة المقدم في ملف الترشيح. وفي لندن، كلفت ألعاب 2012، وفقاً للحسابات، بين 12 و15 مليار يورو، بينما كلفت أولمبياد أثينا، عام 2004، الخزنة اليونانية 13 مليار يورو.



## هل تنقذ أندية السعودية مستقبل دي خيا؟

في ضمه ويملك ميزانية مناسبة لأجره وطموحه أيضاً، لكن في ظل وجود حراس يسعون للحصول على نسبة مشاركة أكبر سيكون التنافس عالياً في الدوريات الأوروبية خاصة البريميرليج. ولفتت إلى أنه ربما يفقد فرصه في هذا التنافس لا سيما أنه بعيد عن الملعب منذ نحو عام

سلط تقرير إنجليزي الضوء على النفق المظلم الذي دخله الحارس الإسباني ديفيد دي خيا، بعد انتهاء عقده مع مانشستر يونايتد، واستمراره من دون فريق حتى الآن. ووفقاً لصحيفة "تيليفراف" فإن اهتمام أندية دوري روشن السعودي بالتعاقد مع مراكز أخرى غير حراسة المرمى ساهم في بقاء دي خيا دون ناد منذ أن غادر مانشستر يونايتد قبل 10 أشهر. وأوضحت الصحيفة أن المال لم يكن يمثل مشكلة عند أندية روشن لكنها ركزت على المراكز الهجومية ومنح الأولوية لها في إبرام الصفقات. وأشارت الصحيفة إلى أن أندية روشن سعت (وما تزال) للتعاقد مع المصري محمد صلاح مهاجم ليفربول بعد جلب نجوم مثل البرتغالي كريستيانو رونالدو والبرازيلي نيمار دا سيلفا والفرنسي كريم بنزيمة. وذكرت: "لقد تعاقدوا مع الحارسين المغربي ياسين بونو والسنگالي إدوارد ميندي بمبالغ تبدو أقل من النجوم الآخرين، لكنهم في الميركاتو الشتوي لم ينفقوا تقريباً أي شيء". وأضافت أن أندية السعودية على استعداد لإتفاق مبالغ كبيرة على الصفقات في الصيف المقبل وتعد الميزانيات من الآن لذلك وربطت انتقال دي خيا إلى الدوري السعودي برغبة أحد الأندية في دعم مركز حراسة المرمى أكثر من غيره. وتابعت الصحيفة أن انتقال دي خيا سيكون مجانياً إلى فريقه المقبل، لكن توجد عقبة راتبه الباهظ. حيث كان آخر راتب أسبوعي له في يونايتد 375 ألف جنيه استرليني (نحو 1.75 مليون ريال سعودي). وقالت: "وضع دي خيا يبدو معقداً إذ سيكون بحاجة لفريق يرغب

## لويس فيرغسون وسط منتخب اسكتلندا يغيب عن كأس أوروبا 2024

سيغيب لويس فيرغسون، لاعب وسط منتخب اسكتلندا، عن بطولة كأس أمم أوروبا 2024، بعدما تعرض لإصابة قوية في الركبة. وأكد نادي بولونيا الإيطالي، أن قائده تعرض لإصابة في الرباط الصليبي، الأمر الذي يعني غيابه عن الفريق حتى نهاية عام 2024. وقال النادي، في بيان: "خضع لويس فيرجسون اليوم لفحص طبي، كشف عن تعرضه لإصابة في الرباط الصليبي". وأضاف: "سيخضع اللاعب لعملية جراحية، قبل أن يتم تقييم حالته، وتحديد موعد لإعادة التأهيل". وكان فيرجسون، البالغ من العمر 24 عاماً، قد خرج خلال المباراة التي انتهت بالتعادل السلبي مع مونزا، أمس الأحد، ضمن منافسات الكالتشيو. وأقيمت تلك النتيجة على فريقه في المركز الرابع، المؤهل لدوري أبطال أوروبا. ويتواجد منتخب اسكتلندا في المجموعة الأولى ببطولة اليورو، إلى جانب ألمانيا، البلد المضيف، وسويسرا والمجر.

## ماكرون يضغط على ريال مدريد بشأن مبابي

وجه الرئيس الفرنسي، إيمانويل ماكرون، رسالة ضغط على ريال مدريد ورئيسه فلورنتينو بيريز، فيما يتعلق بإمكانية مشاركة نجم الديوك، كيليان مبابي، في أولمبياد باريس.

فعند سؤال ماكرون عن إمكانية تمثيل مبابي منتخب فرنسا في الأولمبياد، المقرر هذا الصيف، أجاب خلال تصريحات لإذاعة "RMC Sport" الفرنسية: "ستبدل كل ما في وسعنا، ليكون لدينا فريق قادر على المنافسة.. ولدي ثقة في الأندية الفرنسية والأوروبية".

وعما إذا كان يقصد بالأندية الأوروبية ريال مدريد ورئيسه بيريز، رد ضاحكاً: "بالضبط، عندما كنت أتحدث عن الأندية الأوروبية، هذا ما كنت أشير إليه".

وتلقى ماكرون سؤالاً: "هل تحدثت مع مبابي بخصوص هذا الأمر؟" فأجاب: "لم أتحدث معه عن هذا الأمر، لكنني أمل أن يسمح ناديه بمشاركة".

وواصل: "لدينا بطولة كأس أمم أوروبا قبل الأولمبياد، وهذه هي المشكلة.. وأعتقد أن الأندية يجب أن تساعدنا حتى نقدم عرضاً رائعاً، وهذا أحد مخاوفنا.. أتمنى رؤية مبابي في أولمبياد باريس". وأفادت تقارير صحفية مؤخراً، بأن ريال مدريد لن يسمح للاعبه الدوليين الذين سيشاركون في اليورو وكوبا أمريكا، باللعب في الأولمبياد، لتفادي الإجهاد قبل انطلاق الموسم الجديد.

ويأتي هذا القرار بينما بات كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، قريباً من الانضمام للنادي الملكي، في ظل رفضه التجديد مع "بي إس جي"، حتى الآن.



## برشلونة يفتح المزاد على منبوذ تشافي

يسعى أياكس أمستردام الهولندي، للظفر بصفقة من صفوف برشلونة، خلال سوق الانتقالات الصيفي المقبل. وبحسب شبكة "ESPN" العالمية، فإن أياكس يستهدف التعاقد مع سيرجينو دست، لاعب برشلونة، المعار لصفوف أيندهوفن. كان أيندهوفن، تعاقد مع دست الذي خرج من حسابات تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة تماما، على سبيل الإعارة مع خيار الشراء مقابل 10 ملايين يورو. ولعب دست في صفوف أياكس 7 مواسم، حتى تعاقد معه برشلونة 2020، مقابل 21 مليون يورو، وسعى أياكس بالفضل لضمه على سبيل الإعارة الصيف الماضي، لكن في النهاية خطفه أيندهوفن.

ولعب دست هذا الموسم مع أيندهوفن، 37 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها هدفين وصنع 7 أخرى.

ويرتبط دست مع برشلونة بعقد حالي حتى صيف 2025، وكل الطرق تؤدي إلى

رحيله بنهاية الموسم؛ لأنه لا نية لعودته لبرشلونة، كما أن النادي يريد بيعه والحصول على أموال.

## برشلونة يرفض عرضا إنجليزيا لرافينيا

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن رفض إدارة برشلونة، عرضا من أحد الأندية الإنجليزية، للتعاقد مع البرازيلي رافينيا. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن برشلونة تلقى عرضا من أحد أندية الدوري الإنجليزي مقابل 60 مليون يورو، حيث يريد البارسا المزيد من الأموال. وأضافت الصحيفة، "في برشلونة سعادة جدا بأداء رافينيا وسيكون من الصعب عليهم قبول العرض، ولن يتم بيعه بأقل من 80 مليون يورو". وأشار التقرير، إلى أن رافينيا صيد شمين للأندية الإنجليزية، خاصة وأنه يعرف الأجواء جيدا في البريميرليغ، خلال تجربته السابقة مع ليدز يونايتد. كما أن بيع برشلونة لرافينيا سينعش خزائن النادي الكئول، في ظل الأزمة المالية، ومساعدته في حسم التعاقد مع بديل، خاصة جواو فيليكس الذي يلعب على سبيل الإعارة. ويملك برشلونة في مركز الجناح الأيسر أيضا فيران توريس، وهو مركز رافينيا بعد تألق لامين يامال في مركز الجناح الأيمن والذي حسمه لصالحه تماما.

## لابورتا يواصل حديثه الوثائق بشأن تشافي

واصل خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، حديثه المتفاؤل حول مستقبل تشافي هيرنانديز المدير الفني للفريق الكئول. وقال لابورتا، خلال تصريحاته لقناة "Esport3" الكتالونية، حول مستقبل تشافي مع الفريق؛ "أشعر أن الوضع الحالي مع تشافي لا يزال مفتوحا، ويمكن أن يتغير قراره". وأضاف؛ "ستحدث مرة أخرى في نهاية الموسم". وأعلن تشافي رحيله عن تدريب برشلونة بنهاية الموسم الحالي، عقب تلقي الفريق الخسارة الدراماتيكية أمام فياريال بنتيجة (3-5) بالجولة 22 من الليفال. ورغم أن شريحة كبيرة من جماهير برشلونة، كانت ترى أن تشافي يجب أن يرحل، لكن كان يرى البعض أنه قرار انفعالي نظرا لحالة التخبط التي عاشها البارسا على مستوى النتائج في الليفال، والإقصاء من ربيع نهائي كأس الملك، وخسارة نهائي كأس السوبر الإسباني، أمام الغريم التقليدي ريال مدريد.



## بيلينغهام

## وثلاثي الريال تحت التهديد أمام السيتي

يخوض ريال مدريد، مواجهة حاسمة اليوم، ضد حامل اللقب مانشستر سيتي في معقل الإنجليز ملعب "الاتحاد"، بإياب ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا. وكان لقاء الذهاب في معقل الميرنفي "سانتياغو برنابيو"، انتهى بالتعادل (3-3). وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن 4 لاعبين في صفوف ريال مدريد مهددين بالغياب عن ذهاب الدور نصف النهائي، في حال تلقوا البطاقة الصفراء في مواجهة السيتي. وأضافت الصحيفة؛ "المهددون هم 4 أساسيين في تشكيل ريال مدريد؛ كارفاخال، بيلينغهام، كامافينغا، وفينيسيوس جونيور". يذكر أن تشواميني قد تلقى البطاقة الصفراء في لقاء الذهاب أمام مانشستر سيتي، مما تأكد غيابيه عن لقاء الإياب اليوم. وعلى الجانب الآخر، فقط لاعبان من صفوف مانشستر سيتي مهددان بالغياب حال تلقوا بطاقات صفراء، وهما روبن دياز وأكانجي.

## قمة الريال والسيتي بين طعنة رودريغو والدرس القاسي

يخوض ريال مدريد، مواجهة حاسمة اليوم، ضد حامل اللقب مانشستر سيتي في معقل الإنجليز ملعب "الاتحاد"، بإياب ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا. وكان لقاء الذهاب في معقل الميرنفي "سانتياغو برنابيو"، انتهى بالتعادل (3-3). وللموسم الثالث على التوالي، يواجه ريال مدريد مانشستر سيتي في الأدوار الإقصائية، حيث أصبحت مواجهات معتادة ومنتظرة من جماهير كلا الفريقين بشكل خاص، وعشاق كرة القدم بشكل عام.

## طعنة رودريغو

ربما الذكرى الأبرز في مواجهات مانشستر سيتي وريال مدريد، التي لا زالت عالقة في أذهان جماهير كلا الفريقين، بإياب نصف نهائي موسم (2021-2022). حينها قرر الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، الدفع بالشاب رودريغو بديلا لتوني كروس في الدقيقة 68، حيث كانت النتيجة تشير لتقدم السيتي بهدف رياض محرز. وفي لقاء الذهاب كان الإنجليز منتصرين بنتيجة (4-3). وكان كل شيء يشير إلى أن السيتي حسم التأهل للنهائي، لكن الشاب البرازيلي كان له رأي آخر. واقتنص رودريغو هدف التعادل في الدقيقة 90 للميرنفي، وبعد دقيقة واحدة سجل الهدف الثاني الذي مدد اللقاء للأشواط الإضافية، وسط ذهول كبير لغوارديولا ولاعبيه، وفرحة عارمة في أرجاء "سانتياغو برنابيو". وخلال الأشواط الإضافية، أضاف الفرنسي كريم بنزيما الهدف الثالث من ركلة جزاء، ليحسم للميرنفي للنهائي، ولاحقا توج الملكي باللقب 14 في تاريخه، وهو أحد أكثر الألقاب أهمية في تاريخ نادي العاصمة الإسبانية وجماهيره للسيناريوهات الدرامية التي عاشها الفريق.

## الدرس القاسي

في الموسم التالي (2022-2023)، أوقعت قرعة نصف النهائي ريال مدريد في طريق مانشستر سيتي. وهذه المرة تعلم غوارديولا ولاعبيه الدرس جيدا، ورغم الخروج بتعادل بهدف لثلاثي في لقاء الذهاب بالبرنابيو، لكن في الإياب كان الدرس قاسيا. ولقن غوارديولا أنشيلوتي ولاعبيه ريال مدريد درسا قاسيا، حيث تم دك شباك الملكي برعاية نظيفة. كما وقع أنشيلوتي في أخطاء بالجملة كلفته الإقصاء أمام السيتي، فرغم تألق أنطونيو رودريغ في الذهاب، لكنه قرر الاعتماد على ميليتاو بديلا منه. لكن البرازيلي ظهر بمستوى سيئ جدا. ودفع المدرب الإيطالي بالثلاثي كروس ومودريتش معا في خط الوسط، وهشلا في مجاراة التفوق البدني للاعب السيتي. وبخلاف ذلك قرر استمرار كريم بنزيما لنهاية المباراة، رغم أن أداءه كان متراجعا بشكل واضح، وتأخر في إجراء التغييرات ليضرب السيتي سيطرته الكاملة على مجريات اللعب.

## راؤول يقرر مصيره مع ريال مدريد

كشفت تقرير صحفي إسباني، موقف راؤول غونزاليس، أسطورة ريال مدريد، من الرحيل عن تدريب فريق الكاستيا (الشباب) في الموسم المقبل. وكانت تقارير سابقة قد ذكرت أن راؤول سيغادر النادي الملكي، في ظل تلقيه عدة عروض محلية مميزة. لكن بحسب شبكة "ريليفو" الإسبانية، فإن راؤول لا يفكر في مغادرة الكاستيا، وقد أبلغ رئيس النادي فلورنتينو بيريز بقراره. ويرغب الدولي الإسباني السابق في البقاء مع ريال مدريد، من أجل كسب المزيد من الخبرات، والتسلسل حتى الفريق الأول. من جانبه، يترقب الضارو أربيلوا، مدافع الريال السابق، رحيل راؤول بضارغ الصبر، من أجل تولي قيادة الكاستيا بديلا منه، بحسب "ريليفو". ويعد راؤول غونزاليس من المرشحين لخلافة مدرب الفريق الأول، كارلو أنشيلوتي، وهذا لتقارير صحفية سابقة.



في إياب ربع نهائي أبطال أوروبا

## بايرن ميونخ يراهن على إنقاذ موسمه أمام أرسنال

يجد بايرن ميونخ الألماني نفسه، مطالبًا بتخطي عقبة أرسنال في سعيه لإنقاذ موسمه، حينما يلتقي الفريقان سهرة اليوم، في إياب الدور ربع النهائي من دوري أبطال أوروبا. ويتمسك بايرن بخيط أمل رفيع سعيًا للخروج بلقب هذا الموسم، عندما يواجه أرسنال المضطرب في أليانز أرينا في ميونخ. وبعد تعادلهما ذهابًا 2-2 في ملعب الإمارات، تبدو حظوظ الفريقين متساوية من أجل مواصلة مشوارهما القاري. لكن بايرن يمني النفس بعدم الخروج خالي الوفاض بعد أن هيمن على لقب الدوري الألماني في المواسم الـ11 الأخيرة، قبل أن يجزئه منه باير ليفركوزن رسميًا الأحد بعدما توج بلقب الأول في تاريخه قبل 5 مراحل من نهاية الموسم. أما أرسنال فتتكرر مأساه مع اقترب نهاية كل موسم، بعد أن خسرت صدارة الدوري المحلي بشكل دراماتيكي لمصلحة سيتي، رغم أن معركة اللقب لا تزال مفتوحة، إلا أن الخشية أن يتكرر سيناريو الموسم الماضي عندما فُز به قبل مراحل قليلة لمصلحة سيتي أيضًا بعد أن تصدرت لفترات طويلة. وقال لاعب أرسنال ديكلان رايس: "إنها المباراة المثالية لتحقيق ردة فعل". وأضاف: "نحتاج إلى ردة فعل ليلة الأربعاء وهي فرصة عظيمة لإظهار شخصيتنا وقيادتنا. حان الوقت للذهاب إلى هناك ونأمل أن نصل إلى الدور نصف النهائي من دوري أبطال أوروبا". وتابع عن الخسارة المحلية الأخيرة: "علينا أن نضع هذا جانبًا الآن. لقد انتهى الأمر. إنها مباراة كرة قدم. لقد خسرنا لكننا بحاجة إلى العودة". وحث مدربه الإسباني ميكيل أرتيتا فريقه على عدم فقدان الشجاعة، وتحويل التركيز إلى مباراة الأربعاء في ألمانيا. وقال: "إذا كنت تريد الفوز بالبطولات. إذا كنت تريد أن تكون هناك في دوري أبطال أوروبا عندما تكون لديك هذه اللحظات، عليك أن تقف". من جهته، يسعى مدرب بايرن توماس توخيل إلى تكرار "روح الفوز" بنسخة 2021 مع تشلسي.

وقال توخيل "حصلنا على التعادل (ذهابًا) لذا فإن الوضع واضح: الفائز يتأهل. نلعب على أرضنا، نحتاج إلى هذا النوع من الاجواء الصاخبة من الجماهير ونريد العزيمة، الشغف والتوعية نفسها التي أظهرناها. حينها سنتأهل بالتأكيد".

## ماذا تغير في بايرن منذ آخر مواجهة ضد أرسنال في أليانز أرينا؟

يستضيف بايرن ميونخ الألماني نظيره أرسنال الإنجليزي على ملعب أليانز أرينا، في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا بعد انتهاء لقاء الذهاب الأسبوع الماضي في لندن بالتعادل (2-2). وتعود آخر مواجهة بين الفريقين على ملعب أليانز أرينا إلى موسم (2016-2017) وتحديداً في ذهاب ثمن النهائي، حينها اكتسح الفريق البافاري نظيره الغانرز (5-1)، ولكن حدثت بعض التغييرات بعد ذلك.

### قائمة بايرن

بالنظر إلى تشكيل البايرن الأساسي الذي خاض تلك المباراة، فلم يعد يتواجد منه في صفوف العملاق البافاري حالياً سوى حارس المرمى مانويل نوير. وشارك في ذلك اللقاء ديفيد ألابا المتواجد حالياً في صفوف ريال مدريد، وماتس هوميلز مدافع بوروسيا دورتموند الحالي، إضافة إلى خافي مارتينيز المتواجد في صفوف نادي قطر وفيليب لام المعتزل. وفي وسط الميدان تواجد تشابي أونسو مدرب باير ليفركوزن الحالي، وأرتورو فيدال المتواجد حالياً في صفوف كولو كولو، إضافة إلى تياغو متوسط ميدان ليفربول الحالي. وفي خط الأمام تواجد آرين روبن المعتزل ودوغلاس كوستا المتواجد في صفوف فلومينينزي، إضافة إلى روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة الحالي.

وتواجد في قائمة البدلاء حينها 4 لاعبين ما يزالوا متواجدين في صفوف البايرن وهم توماس مولر وجوشوا كيمبش وكينغسلي كومان والحارس سفين أولريتش. وكان هناك أيضاً خوان بيرنات المعار حالياً في صفوف بنفيكا، ورافينيا المتواجد حالياً في صفوف ساو باولو إضافة إلى ريناتو سانشيز المتواجد في صفوف روما حالياً.

### ألقاب بايرن

بلغت ألقاب بايرن ميونخ في البوندسليغا خلال آخر مباراة له أمام أرسنال على ملعب أليانز أرينا 26 لقباً، ويات يبلغ الآن 33. وكان يملك في رصيده 18 لقباً في كأس ألمانيا، وزاد هذا الرقم إلى 20 لقباً الآن، كما كان يملك 5 ألقاب في السوبر الألماني وحصد 5 ألقاب بعدها ليصل إلى 10 ألقاب. وعلى الصعيد القاري، كان البايرن يملك في رصيده 5 ألقاب في دوري الأبطال ووصل هذا الرقم إلى 6 ألقاب الآن. كما كان يملك لقب واحد في السوبر الأوروبي ويات يملك لقبين الآن، وكان يملك لقب واحد أيضاً في كأس العالم للأندية وارتفع ذلك الرقم إلى لقبين.

### ما بعد أنشيلوتي

أشرف على تدريب بايرن ميونخ في ذلك التوقيت كارلو أنشيلوتي، والذي رحل بعدها لتدريب نابولي وإيفرتون قبل أن يستقر به الحال الآن مع ريال مدريد. وبعد رحيل أنشيلوتي عن البايرن، أشرف على تدريب العملاق البافاري العديد من المدربين من يوب هاينكس ونيكو كوفاتش وهانز فليك وجوليان ناغلسمان وصولاً إلى المدرب الحالي توماس توخيل.



## رئيس بايرن يتحدى قادرون على التتويج بدوري الأبطال

يعتقد هيرت هاينر، رئيس بايرن ميونخ، أن فريقه لديه القدرة على الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا لكرة القدم. وتعد دوري الأبطال هي المسابقة الوحيدة المتبقية أمام بايرن، لتجنب الخروج دون ألقاب خلال الموسم الحالي، حيث يلتقي الفريق الألماني مع ضيفه أرسنال، اليوم، في إياب دور الثمانية. كان لقاء الذهاب الذي جرى بين الفريقين بالعاصمة البريطانية لندن الأسبوع الماضي، انتهى بالتعادل (2-2). ويلتقي الفائز من تلك المواجهة في نصف النهائي مع الفائز من مواجهة مانشستر سيتي (حامل اللقب)، وريال مدريد، في الطريق نحو المباراة النهائية التي تجرى في الأول من جوان المقبل على ملعب "ويمبلي" العريق في العاصمة البريطانية لندن. وصرح هاينر لصحيفة "موتشتر ميركور" الألمانية، أمس، أن بايرن ميونخ بإمكانه الصعود للدور المقبل. وقال هاينر "مع المستوى الذي ظهرنا به في مباراة الذهاب أمام أرسنال، أعتقد أن الفريق قادر على تحقيق ذلك! نحن بايرن ميونخ". وأضاف رئيس بايرن "بالطبع أنت بحاجة دائماً للقليل من الحظ في دوري أبطال أوروبا. لكن حقيقة أننا قادرون على الصعود أمام متصدر الدوري الإنجليزي الممتاز، أقوى دوري في العالم، تظهر ما هو ممكن عندما يقدم الجميع كل ما لديهم". ويعتبر دوري أبطال أوروبا بمثابة الفرصة الأخيرة لبايرن لتجنب أول موسم منذ عام 2012 دون أي لقب. وخرج بايرن من كأس ألمانيا مبكراً على يد فريق ساربروكن، الناشط بدوري الدرجة الثالثة، وأنهى باير ليفركوزن هيمنته التي دامت 11 عاماً كأبطال للدوري الألماني، بعدما حسم اللقب رسمياً لصالحه هذا الموسم. وتم منع جماهير بايرن من حضور مباراة الذهاب بسبب العقوبات التي فرضها الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "بيوفا"، لكن هاينر ولاعب الوسط ألكسندر بافلوفيتش يأملان في أن تتأخر الجماهير الفريق البافاري. وأشار هاينر "عقب الفوز (0-2) على كولون بالدوري الألماني، شددت الجماهير في الملعب أغنية كأس أوروبا مع الفريق لرفع معنويات اللاعبين. يتعين علينا أن نجتمع كل قوتنا من أجل الهدف الكبير وهو بلوغ قبل النهائي". من جانبه، أكد بافلوفيتش، الذي عاد للفريق عقب تعافيه من المرض "بالطبع يمكن للجماهير في ملعب أليانز أرينا أن تكون أيضاً عاملاً مهماً للغاية. ومع وجودهم خلفنا، نريد بالتأكيد الوصول للدور قبل النهائي". وشدد لاعب بايرن "يتعين علينا أن نجلب نفس الشغف والطاقة إلى أرض الملعب كما في مباراة الذهاب. وبعد ذلك، بفضل قدراتنا الجماعية، ستكون قادرين على التغلب على أي منافس".

## بايرن ميونخ يستقر على مدربه الجديد.. ويبدأ المفاوضات

حسم بايرن ميونخ قراره بشأن مدربه الجديد، الذي سيتولى المسؤولية في الموسم المقبل، بدلاً من توماس توخيل، الذي سيرحل عن الفريق عقب نهاية الموسم الجاري. فوفقاً لشبكة "سكاى ألمانيا"، قرر النادي البافاري استعادة يوليان ناغلسمان، المدير الفني الحالي لمنتخب ألمانيا، والسابق لبايرن ميونخ. وأضافت الشبكة أن ماكس إيبيرل وكريستوف فرويند، المديران الرياضيين لبايرن، دخلا في مفاوضات مكثفة - وصلت إلى مراحل متقدمة - مع وكلاء ناغلسمان. وذكرت أن بايرن قدم عرضاً لمدة 3 أو 4 سنوات، إلا أن ناغلسمان لم يعط موافقته النهائية بعد. ولا يزال الاتحاد الألماني لكرة القدم، يأمل في تمديد عقده ناغلسمان كمدرّب للمكينات حتى عام 2026، لكن الأقرب هو رحيله عقب "يورو 2024"، بحسب تقارير صحفية عديدة. وفقد بايرن ميونخ لقب البوندسليغا هذا الموسم لصالح باير ليفركوزن، لكنه لا زال ينافس في دوري أبطال أوروبا، وتنتظره مواجهة قوية مع ضيفه أرسنال، اليوم في إياب ربع النهائي، بعدما انتهت مباراة الذهاب بالتعادل (2-2).



## نيفيل: رأينا في السابق ما يمر به تين هاغ



أوضح ظهير مانشستر يونايتد السابق، غاري نيفيل، أن مدرب الفريق الحالي إريك تين هاغ، بات مهيدا بالإقالة، مشبها ما يمر به حاليا، بالأيام الأخيرة لمدربي الفريق السابقين أمثال جوزيه مورينيو وأولسي جونسنار

سولسكاير. وفضل مانشستر يونايتد في تحقيق الفوز للمباراة الرابعة على التوالي في الدوري الإنجليزي الممتاز، عندما سقط في فخ التعادل 2-2 خارج ملعبه مع بورنموث مساء السبت، ما أبعدته عن تتويجها صاحب المركز الخامس بفارق 10 نقاط، مع بقاء 6 مباريات فقط. وردا على سؤال حول معاناة يونايتد، قال نيفيل لشبكة "سكاى سبورتنس": "ليس هناك ما يمكن أن نقوله، رأينا كل ذلك من قبل. إنه تكرر لما حدث خلال السنوات الست أو السبع أو الثماني الماضية مع المدربين في مواسمهم الثانية أو الثالثة بمانشستر يونايتد، حيث يبدو أن هناك هذا الانهيار في النهاية". وأضاف: "الشيء الرئيسي هو مستويات الأداء، وقد رأينا ذلك في برينتفورد، ورأينا الآن في بورنموث، مستويات أداء منخفضة جدا، وهو ما يثير القلق". وأضاف: "أعلم أن الناس يشيرون إلى الإصابات، وإلى أن مانشستر يونايتد يعاني من كم كبير من الإصابات، لكنني قلت الشيء نفسه أمام ليفربول، 9 لاعبين من هذا الفريق الذي بدأ السبت، ربما يكونون في التشكيلة الأساسية إذا كان الجميع لائقين". وتابع: "أندريه أوتانا، (هاري) ماغواير، (ديوغو دالوت)، كاسيميرو، (كوبي) ماينو، برونو فرنانديز، (راسموس) هويلوند، (أليخاندرو جارانثاشو) و(ماركوس) راشفورد". وأردف: "هؤلاء تسعة لاعبين، وهم أفضل لاعبي مانشستر يونايتد في تلك المراكز. عليك احضار لوك شو و(ليساندرو) مارتينيز، وربما يمكنك الجدال بين فاران وماجواير، لقد تعرضوا للكثير من الإصابات ولكن في الوقت الحالي لا توجد أعذار لمستويات الأداء التي نشاهدها وكل فريق لديه لاعب أو لاعبان مفقودان في لحظات معينة". وواصل نيفيل حديثه بقوله: "لا يوجد تفسير لكيفية لعبهم. لقد خرج الغضب أو خيبة الأمل من أصوات العديد من مشجعي مانشستر يونايتد. لقد وصلنا إلى نقطة أصبح فيها كأس الاتحاد الإنجليزي أمرا ضخما". واستطرد: "الفوز ببطولة كأس موسميين متتاليين لا ينسفي أبدا الاستهزاء به. لقد قلت دائما أن الفوز بلقب ما في الموسم هو إنجاز حقيقي، لكنها تجربة غريبة".

## مانشستر يونايتد يضع هدفه السابق كخيار محتمل لخلافة تين هاغ

ربطت تقارير صحفية إيطالية، أمس، اسم أحد المدربين المخضرمين، بتولي المهمة الفنية لمانشستر يونايتد في الموسم المقبل. ويصر مانشستر يونايتد على استمراره تحت قيادة المدرب الهولندي إريك تين هاغ، حيث يعاني الفريق من تراجع النتائج التي تهدده بالغياب عن المشاركة بمسابقات دوري أبطال أوروبا في الموسم الجديد. ووفقا لموقع "فوتبول إيطاليا"، فإن العديد من الأندية مهتمة بالتعاقد مع أنطونيو كوتشي المدير الفني السابق لجوفنتوس، بقيادة فرقا بداية من الموسم الجديد. وأضاف الموقع أن جوفنتوس ونابولي وميلان ارتبطوا بضم كوتشي، حيث تمر الفرق الثلاثة بفترات متقلبة خلال الموسم الحالي، وسط تقارير تؤكد أن رحيل المدربين في تلك الفرق بنهاية الموسم. وأوضح أن مانشستر يونايتد يتطلع إلى ضم كوتشي ليقود الفريق بدلا من تين هاغ، لافتة إلى أن النادي الإنجليزي يرى المدرب الإيطالي كخيار صاحب خبرة لقيادة عملية التجديد بالموسم المقبل. جدير بالذكر أن المدرب الإيطالي كان قريبا بالفضل من قيادة مانشستر يونايتد في عام 2021، قبل أن تفشل الصفقة.

## رغم السداسية.. بوكيتينو "الغاضب" يتوعد لاعبي تشيلسي

كشف ماوريسيو بوكيتينو، مدرب تشيلسي، عن هدف فريقه مع نهاية الموسم الحالي، بعد اكتساح إيفرتون (0-6)، مساء الاثنين، في الجولة 33 من الدوري الإنجليزي الممتاز. ورفع الفريق اللندني رصيده للنقطة 47 في المركز التاسع، ليصبح على بعد 3 نقاط فقط من أقرب مركز مؤهل للدوري الأوروبي، علما بأنه خاض مباراة أقل. وخلال مقابلة مع شبكة "سكاى سبورتنس"، سئل المدرب الأرجنتيني عما إذا كان يفضل مواصلة تطوير فريقه على حساب التأهل لإحدى البطولات القارية، فأجاب: "كلاهما مهم". وأضاف: "البريميرليغ دوري تنافسي، ونريد إنهاء الموسم في أعلى مركز ممكن، وبالطبع نضع في اعتبارنا مواصلة التطور خلال رحلتنا". وأردف: "لا يمكنك القول إن أحدهما أهم من الآخر، لأنك تذهب لخوض مباراة وخلقك جماهير تنتظرك في الملعب من أجل الانتصار". واستطرد: "لكن المنافسة في أوروبا الموسم المقبل ستكون جيدة للنادي، وكذلك للمجموعة الحالية من أجل المزيد من التطور". وشهدت مواجهة التوفيز خلافا حادا على أرض الملعب بين بعض لاعبي البلوز حول هوية منضدة ركلة الجزاء التي احتسبها الحكم بعد الدقيقة 61. ودخل نيكولاس جاكسون ونوني مادويكي في خلاف مع كول بالمر، الذي انبرى لتنفيذ الركلة، رافضا مطالبات المهاجم السنغالي بتنفيذها، فيما تدخل كونيور جالاجير للفصل بينهم. وبسؤاله عن هذه الواقعة، أجاب بوكيتينو بغضب: "هذا أمر مؤسف، لأنه لا يمكننا التصرف بهذا الشكل". وأضاف: "لقد أخبرتهم بأن هذه هي المرة الأخيرة التي ساقبل فيها سلوكا بهذا الشكل.. إذا أردنا أن نكون فريقا والفوز بالألقاب، فيجب أن نفكر بشكل جماعي". واختتم: "لقد أوضحت الأمر لهم، كول بالمر هو منضدة ركلات الجزاء، وإن أراد منح الفرصة لزميل آخر، فالأمر يرجع له، لكن ليس بهذه الطريقة المحزنة، ولا أريد حدوث ذلك مجددا".

## في ليلة السداسية.. اشتباك بين لاعبي تشيلسي على ركلة جزاء

شهدت مباراة تشيلسي ضد إيفرتون ملعب ستامفورد بريدج، في الجولة 33 من الدوري الإنجليزي، واقعة مثيرة للجدل. وبعد احتساب حكم المباراة ركلة جزاء للبلوز في الدقيقة 62، أخذ كول بالمر الكرة لتنفيذها كما جرت العادة. لكن الدولي الإنجليزي تاجا بمطالبة زميله نيكولاس جاكسون بتنفيذ ركلة الجزاء بدلا منه، فرفض. وانضم نوني مادويكي لزميله السنغالي، حيث أصر هو الآخر على تحلي بالمر عن تنفيذ الركلة، قبل أن يتدخل كونيور جالاجير للفصل بينهم. ويدا على مادويكي الغضب، حيث دفع جالاجير قبل التراجع ركلة جاكسون إلى خارج منطقة الجزاء، بينما واصل المهاجم السنغالي التعبير عن غضبه. المثير أنه فور وضع بالمر الكرة في المرمى وتسجيل الهدف الخامس، حاول مادويكي ومويسيس كايسيدو مواصلة جاكسون، واقناعه بالانضمام لزملائه للاحتفال مع الجناح الإنجليزي بالهدف. واستجاب جاكسون لزملائه في نهاية المطاف، واتجه صوب بالمر لتحيته بعدما سجل الهدف الرابع له والخامس لفرقه. يذكر أن بالمر سجل رباعية "سوبر هاتريك"، منحه فرصة الانتقام على صدارة قائمة الهدافين برصيد 20 هدفا، بالتساوي مع إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي.

## غوارديولا: نجم سيتي جاهز لريال مدريد

زف الإسباني بييب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، نبأ سارا لجمهير فريقه، قبل المواجهة المرتقبة مع ريال مدريد اليوم، على ملعب الاتحاد، في إياب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وغاب النجم البلجيكي، كيفن دي بروين، عن مباراة الذهاب التي أقيمت على ملعب سانتياغو برنابيو، في العاصمة الإسبانية مدريد. لكنه شارك لمدة 81 دقيقة في المواجهة التالية أمام لوتون تاون (5-1)، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز.

وعن موقف لاعب الوسط المخضرم من لقاء الميرينغي، قال غوارديولا في تصريح مقتضب: "دي بروين جاهز تماما لخوض مباراة ريال مدريد". ومن المتوقع أن يبدأ غوارديولا بدي بروين، في التشكيل الأساسي، بينما يسعى سيتي لاقتناص بطاقة التأهل لنصف نهائي دوري أبطال أوروبا، بعد التعادل ذهابا (3-3). وسيواجه الفائز من سيتي والريال، المنتصر في مواجهة بايرن ميونخ مع آرسنال، اللذين تعادلا في مباراة الذهاب (2-2).

## بالمر يجاور أساطير تشيلسي بأرقام مرعبة

قاد نجم تشيلسي كول بالمر، فريقه لتحقيق الفوز على ضيفه إيفرتون 0-6 مساء الاثنين، في ختام الجولة الثالثة والثلاثين من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل بالمر رباعية لفريقه في المباراة، ليتصدر ترتيب هدافي الدوري الإنجليزي الممتاز، مناصفة مع نجم مانشستر سيتي إيرلينغ هالاند، برصيد 20 هدفا لكل منهما. ووفقا لما ذكرته شبكة "سكاواكا" بات بالمر أول لاعب من تشيلسي يسجل 4 أهداف في مباراة واحدة بالدوري الإنجليزي الممتاز، منذ أن فعلها أسطورة البلوز فرانك لامبارد في مارس عام 2010. وأضاف "سكاواكا" أن لاعبين اثنين فقط سجلا 3 أهداف أو أكثر في مباراتين متتاليتين لتشيلسي في الدوري الإنجليزي الممتاز، هما بالمر وأسطورة الفريق ديديهه دروغبا. من ناحيتها، ذكرت شبكة إحصائيات "أوبتا" أن بالمر أصبح أول لاعب في تاريخ تشيلسي يهز الشباك في 7 مباريات متتالية بالمسابقة على ملعب "ستامفورد بريدج".



## ميخاتاريان: "التعادل أمام كالياري ليس خطوة إلى الوراء وهذا سر تألقي"

كشف هنريك ميخاتاريان، لاعب نادي إنتر ميلان، عن سر ظهوره بمستوى جيد مع الفريق وهو في عمر الـ 35 عاماً، كما قلل من أهمية التعادل مع كالياري. أجبر كالياري مضيضه إنتر ميلان على التعادل (2-2) بملعب جيوزيبي مياتزا لحساب الجولة 32 من الدوري الإيطالي. قال ميخاتاريان في حديثه مع قناة دازن: «التعادل اليوم ليس خطوة إلى الوراء، صحيح أننا أردنا الحصول على النقاط الثلاث وحصلنا على نقطة واحدة، لكننا نواصل رحلتنا ونريد الفوز بالدوري الإيطالي».

تابع: «كل لقب صعب، نحن نلعب في دوري يضم الكثير من الفرق القوية والذكية من الناحية التكتيكية». أضاف: «أشعر أنني بحالة جيدة وخاصة الآن أننا نلعب مباراة واحدة فقط في الأسبوع، ولا أشعر بالحاجة إلى الراحة».

أردف: «أنا أسف فقط لزملائي لأنني لم أُنحهم المزيد من الوقت في الملعب، لكن المدرب هو الذي يتخذ القرارات». كشف: «أنا أعنتني بنفسني، وأنام جيداً، وأكل جيداً، وأتدرب جيداً مع تلقي العلاج الطبيعي مع الجهاز الطبي، أريد أن أظهر أنني جاهز للعب والاستمتاع بنفسني». أتم: «أنا لا أحب الوشم أيضاً مثل المدرب إنزاغي ليس لدي أي شيء معين للاحتفال بقلب الدوري الإيطالي، ولكن سيبقى في ذهني وفي كتب التاريخ».

## نديكا يخرج من المستشفى بعد تعرضه لـ "نوبة صدرية"

كشف نادي روما المنافس في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم يوم الاثنين أن مدافعه إيفان نديكا خرج من المستشفى وسيخضع للمزيد من الفحوصات في العاصمة الإيطالية بعد سقوطه على أرض الملعب خلال مواجهة أودينيزي. وخرج نديكا (24 عاماً) المولود في باريس ويمثل منتخب ساحل العاج، محمولا على محفة بعد سقوطه على ظهره على أرض الملعب قبل 18 دقيقة على نهاية اللقاء الذي تقرر الفأزه والنتيجة 1-1. وكان نديكا واعيا لكن الألم بدا واضحا عليه، وكان يدلك صدره بيده اليمنى بينما كان الفريق الطبي يهرع نحوه. وقال روما في وقت لاحق إنه كان في "معدويات جيدة". وقال روما في أحدث بيان عن حالة لاعبه: أجريت فحوصات القلب من المستويين الأول والثاني وجاءت سلبية لأمراض القلب، وفي ضوء الفحوصات الأخيرة التي أجريت هذا الصباح، فإن الوضع الطبي يتوافق مع كونها نوبة صدرية مع القليل من تجمع هواء داخل التجويف الجنبلي للرنجة اليسرى.

## إنزاغي: لن تكون هناك مشكلة في التجديد مع إنتر ميلان

قام سيموني إنزاغي، مدرب نادي إنتر ميلان، بالحديث عن مستقبله مع النيرأتزوري.

إنزاغي يشرف على تدريب نادي إنتر ميلان خلال السنوات الأخيرة بالفعل. وحقق إنزاغي إنجازات باهرة مع نادي إنتر ميلان خلال تلك الفترة.

ويتصدر إنتر ميلان ترتيب الدوري الإيطالي وبطارق مريح للغاية عن أي سي ميلان صاحب المركز الثاني.

وأشار إنزاغي في تصريحات نقلها الموثوق فابريزيو رومانو، أنه منفتح على فكرة تجديد عقده مع إنتر ميلان.

وأكد إنزاغي أنه لن تكون هناك أي مشكلة في عملية تجديد عقده مع إنتر ميلان.

وقال إنزاغي: «أنا سعيد جدا هنا، في نهاية الموسم سنناقش عقدي».

وأتم إنزاغي في حديثه: «لن تكون هناك مشاكل في المحادثات لمواصلة العمل معا، أنا متأكد».

## ميلان يستعد للإستمرار مع المسؤولين الحاليين

عقد ميلان اجتماعا شاملا مع المكتب الأمامي بأكمله في أواخر الأسبوع الماضي، حيث يتواجد المالك جيرى كاردنالي حاليا في إيطاليا.

شاهد بعد بعض الأحاديث، قرر عدم تعيين داميان كومولي وإصلاح الإدارة للعام الثاني على التوالي، حسبما ذكرت سكاي إيطاليا.

وسيحتمفظ جورجيو فورلاني، وزلاتان إبراهيموفيتش، وجيفري مونكادا، وأنطونيو دوتاهيو بمناصبهم الحالية. كان من الممكن أن يأتي رئيس تولوز في منصب الرئيس التنفيذي. كان من المرجح أن يعين مديرا رياضيا ومديرا جديدا.

تحكم "ريد بيرد"، الجانب الفرنسي أيضا. إنهم يرغبون في مواصلة العمل مع كومولي حتى لو باعوا الفريق، لقد كان كشافا في إرسال مند ما يقرب من عقد من الزمان.

ثم أمضى بعض الوقت في سانت إتيان وتوتنهام وليبربول وفنريخسه. وسيتم فحص الأمر بشكل أكبر من قبل راضي ميلانو في وقت لاحق، ومع ذلك، فإن المجموعة الحالية ستقرر مستقبل ستيفانو بيولي وتتعامل مع فترة الانتقالات الصعبة.

وسيكسب إبراهيموفيتش المزيد من النفوذ بعد التغيير الذي غاب عن ميلان. إنه يرغب في تغيير الطريقة التي يدير بها النادي أكاديمية الشباب واتباع نموذج آجاكس.

قد يؤدي ذلك إلى خروج إنزو فيرجين لصالح مدير تنفيذي جديد من هولندا، على الرغم من أن الرئيس الحالي قد تم تهريبه من روما قبل بضعة أشهر فقط.

كشفت تقارير صحفية إيطالية عن موقف الدولي الفرنسي مايك ماينان، حارس مرمى فريق ميلان الإيطالي، من خوض مواجهة روما، ببطولة الدوري الأوروبي. ويحل الروسونيري ضيفا على فريق العاصمة الإيطالية، مساء يوم الخميس المقبل، في إطار مواجهات الإياب للدور ربع النهائي من عمر مسابقة الدوري الأوروبي، على ملعب الأولمبيكو. وقال موقع "فوتبول إيطاليا" إن ماينان سيكون جاهزا لخوض مواجهة ميلان وروما، وذلك بعد مشاركته في تدريبات الفريق. وتابع الموقع الإيطالي أن سيمون كبير، خضع لفحوصات طبية هذا الصباح، وعلى الرغم من استبعاد وجود إصابة، إلا أنه سيعيب عن الملاعب لمدة أسبوع على الأقل. وواصل فوتبول إيطاليا أن المدافع الدنماركي سوف يغيب عن مواجهة الجيلا روسي، وقد يغيب أيضا أمام إنتر ميلان. وشدد الموقع الإيطالي على أن الفرنسي ماليك شيوا، سيكون جاهزا أيضا لخوض مواجهة الروسونيري أمام روما وانتهت مواجهة الذهاب بظوز الجيلا روسي على الروسونيري، بهدف وحيد دون رد، يوم الخميس الماضي، على ملعب سان سيرو.

## ماينان جاهز لخوض مواجهة ميلان وروما

كشفت تقارير صحفية إيطالية عن موقف الدولي الفرنسي مايك ماينان، حارس مرمى فريق ميلان الإيطالي، من خوض مواجهة روما، ببطولة الدوري الأوروبي. ويحل الروسونيري ضيفا على فريق العاصمة الإيطالية، مساء يوم الخميس المقبل، في إطار مواجهات الإياب للدور ربع النهائي من عمر مسابقة الدوري الأوروبي، على ملعب الأولمبيكو. وقال موقع "فوتبول إيطاليا" إن ماينان سيكون جاهزا لخوض مواجهة ميلان وروما، وذلك بعد مشاركته في تدريبات الفريق. وتابع الموقع الإيطالي أن سيمون كبير، خضع لفحوصات طبية هذا الصباح، وعلى الرغم من استبعاد وجود إصابة، إلا أنه سيعيب عن الملاعب لمدة أسبوع على الأقل. وواصل فوتبول إيطاليا أن المدافع الدنماركي سوف يغيب عن مواجهة الجيلا روسي، وقد يغيب أيضا أمام إنتر ميلان. وشدد الموقع الإيطالي على أن الفرنسي ماليك شيوا، سيكون جاهزا أيضا لخوض مواجهة الروسونيري أمام روما وانتهت مواجهة الذهاب بظوز الجيلا روسي على الروسونيري، بهدف وحيد دون رد، يوم الخميس الماضي، على ملعب سان سيرو.

## جوفنتوس

## يضع

## أمرابط هدفه الرئيسي

## من أجل تعويض رابيو

استقرت إدارة جوفنتوس على خطة تعويض اللاعب الفرنسي أدريان رابيو، في الميركاتو الصيفي المقبل. جاء ذلك بعد أن ألمح رابيو عقب مباراة جوفنتوس وتورينو، السبت الماضي، إلى أنه قريب من الرحيل عن السيدة العجوز. وينتهي عقد رابيو مع جوفنتوس في الصيف المقبل، وبالتالي يستطيع التوقيع مجانا لأي فريق في الوقت الحالي. ووفقا لصحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت"، فإن المغربي سفيان أمرابط لاعب مانشستر يونايتد، هو الهدف الرئيسي لليوفي من أجل تعويض رابيو.

وأشارت إلى أنه من المتوقع أن يعود أمرابط إلى فيورنتينا في الصيف المقبل، بعد فترة إعارة مخيبة مع الشياطين الحمر. وإذا لم يتجح جوفنتوس في التوقيع مع أمرابط، سيتجه إلى ميكيل ميرينو، لاعب وسط ريال سوسيداد. وذكرت "لاغازيتا ديللو سبورت" أن رابيو قد ينتقل إلى مانشستر يونايتد أو بايرن ميونخ في الموسم المقبل عبر صفقة مجانية.



## نيمار يستعد لإنقاذ سانتوس بشراء أسهمه قبل اللعب في صفوفه

يستعد النجم البرازيلي، نيمار جونيور، لامتلاك نادي سانتوس، عبر شراء جميع أسهمه بالشراكة مع والده، وهي خطوة يسعى من خلالها إلى رذ الجميل للضيق، الذي قدم له الكثير ومنحه فرصة اللعب في المستوى الاحترافي، في حين لا يزال مرتبطا مع نادي الهلال السعودي بعقد سار منذ أن انتقل إلى صفوفه الصيف الماضي، قادما من باريس سان جيرمان. ووفقا لما نشرته صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أمس الأربعاء، فإن نيمار يفكر جديدا في أن يشتري أسهم نادي سانتوس بالكامل، ويوكل والده لإدارة شؤونه، إذ يتعين عليه دفع قيمة 130 مليون يورو متمثلة في الديون التي أدت لدخول النادي البرازيلي الشهير، في أزمة قادته إلى الهبوط الموسم الماضي للعب في دوري الدرجة الثانية، لأول مرة في تاريخه. وأضافت الصحيفة الإسبانية أن قرار امتلاك نادي سانتوس يسبق قرار آخر يتمثل في عودة نيمار للعب في صفوفه لفترة لم يحددها بعد، لكنها ستكون آخر محطة كروية في مشواره المليء بالنجاحات، حيث سبق أن وعد لاعبي الفريق باقتراب عودته حين زارهم مؤخرا بالبرازيل، وهو الذي مكث في بلاده لمواصلة علاج إصابة خطيرة، كان قد تعرض لها خلال مشاركته مع "السيلساو" في مباريات تصفيات كأس العالم 2026. ويسعى نيمار لتكرار تجربة أسطورة المنتخب البرازيلي رونالدو نازاريو، إذ يمتلك الأخير نسبة 90 بالمائة من أسهم نادي كروزيرو الذي تكون فيه وتعلم معه أجيال الكرة، وذلك مقابل قيمة مالية لم تتجاوز الـ 80 مليون يورو، وهي تجربة أمست تستهوي لاعبي كرة القدم الذين اتجهوا للمجال الإداري، بعد أن تألقوا كلاعبين وقدموا الكثير للأندية التي لعبوا لها والمنتخبات التي مثلوها. وتبدو طموحات نيمار كبيرة ليصبح لنادي سانتوس مستقبلا، أو أن يمتلك أندية أخرى في أوروبا، وهو استثمار يكون مربحا في بعض الأحيان، بشرط العمل مع إداريين متمرسين، وكذلك عبر تكوين فريق قوي من النجوم قادر على إثارة انتباه الممولين والمستثمرين، فيما تبقى إمكانية استنجاذه برجال أعمال سعوديين ممكنة، بعد أن كسب صداقات مع بعضهم خلال تجارته التي لا تزال مستمرة مع نادي الهلال.

## فيرمينو والسيارات الفارهة.. قصة حب مستمرة



يحترف اللاعبون كرة القدم، حاملين دوافع عذبة، منها إشباع تعلقهم باللعبة، عائلاتهم، أو حتى تلبية رغبة اقتناء السلع الثمينة، وهذا ما يفعله البرازيلي روبرتو فيرمينو، مهاجم فريق الأهلي الأول، الذي يهوى السيارات الفارهة بقدر حبه للساحرة المستديرة. لفيرمينو، صاحب الـ 32 عاما، هوايات عديدة، مثل رقص «السامبا»، وسماع الموسيقى، لكن السيارات نقطة ضعفه الأساسية. يبالغ المهاجم البرازيلي في حب سيارته، ويقع أسيرا لهواية جمع أفخم المركبات حول العالم، وأكثرها قوة وسرعة، وينفق على ذلك جزءا من أمواله، التي يكسبها من احتراف الكرة.

وتحسين مستوى معيشتهم، ومساعدة السلعة الثمينة، وهذا ما يفعله البرازيلي روبرتو فيرمينو، مهاجم فريق الأهلي الأول، الذي يهوى السيارات الفارهة بقدر حبه للساحرة المستديرة. لفيرمينو، صاحب الـ 32 عاما، هوايات عديدة، مثل رقص «السامبا»، وسماع الموسيقى، لكن السيارات نقطة ضعفه الأساسية. يبالغ المهاجم البرازيلي في حب سيارته، ويقع أسيرا لهواية جمع أفخم المركبات حول العالم، وأكثرها قوة وسرعة، وينفق على ذلك جزءا من أمواله، التي يكسبها من احتراف الكرة.

لذا، يبدو منطقيا امتلاكه أسطولاً من السيارات. وتشمل مجموعته علامات فخمة باهظة الثمن، بينها لامبورجيني وفيراري الإيطالية، ورولتز رويس ورينج ووفر البريطانية، وبورش الألمانية، حسيما أكدت مدونة «كار بلوج» الإلكترونية العالمية، المتخصصة في مواضيع السيارات. واختار «بوبي»، كما يلقب نفسه، السيارات «باناميرا» و«كايين» من بورش، و«أوروس» من لامبورجيني، و«فانتوم» من رولز رويس، فضلا عن 458 إيطاليا من فيراري، وضم إلى مجموعته الفخرة روفر سبورت، والـ «فانتوم» من أبرز سيارات نجم الأهلي، يستخدمها كثيرا خلال فترة تمثيله فريق ليفربول الإنجليزي، التي بدأت عام 2015، وانتهت بقدمه إلى دوري روشن السعودي.

وترتبط هذه السيارة، المزودة بمحرك سعة 6.75 لتر ينتج قوة 563 حصانا، بناقل حركة أوتوماتيكي من 8 سرعات، تبلغ سرعته القصوى 250 كيلومترا في الساعة. وفي تقرير العام الماضي، وضعت مجلة «لندن»، المهمة بالأزياء ونمط المعيشة، فيرمينو في المركز الثاني، عندما رتبت نجوم الدوري الإنجليزي الممتاز وفق معيار امتلاك أفضل وأقوى السيارات الفارهة.

ولم يسبقه سوى النجم الكوري الجنوبي هيونج مين سون، مهاجم توتنهام هوتسبير، وقاسمه المركز الأول الجابوني بيير إيميرك أوباميانج، مهاجم تشيلسي آنذاك ومارسيليا الفرنسي حاليا.

## بيكهام يعترف: ميسي جعلني أبكبي

كشف ديفيد بيكهام، مالك إنتر ميامي ولاعب مانشستر يونايتد السابق، أنه دخل في موجة بكاء عندما أعلن ليونيل ميسي موافقته بالانتقال إلى الفريق الأمريكي بعد مفاوضات استمرت خمسة أعوام. وانضم بطل كأس العالم 2022 إلى إنتر ميامي في صيف 2023، وكشف بيكهام أن إقناع ليونيل ميسي لم يكن سهلا، إذ أمضى خمس سنوات في إقناعه بالانتقال إلى الدوري الأمريكي. وقال النجم الإنجليزي في "بودكاست": كنا نتحدث إلى والد ليو لفترة طويلة، لمدة خمس سنوات، قابلت والد ميسي أنا وشريكتي فيكتوريا في أحد الضدائق قبل 5 أعوام، عقدت اجتماعا معه وقلت له "أعلم أن ميسي ليس مستعدا بعد، لكنني أريده أن يلعب معنا في المستقبل. وولد، كنا نعلم أنه يجب أن نزيد من نسق المفاوضات بعدما أعلن ميسي رحيله عن باريس سان جيرمان، كنت في اليابان ولم يتوقف هاتفني عن الرنين في الساعة 4 أو 5 صباحا، وقالت لي فيكتوريا "أغلق الهاتف، يجب أن ننام". ثم أمسكت نظارتي وقررت أن ميسي قرر القدوم إلى إنتر ميامي. وكشف بيكهام ردة فعله حينها: صرخت بطريقة مرعبة، جلست في السرير وبدأت أبكي، فقالت فيكتوريا "ما الذي يحدث، من مات؟"، وأجبت "ليو قادم، إنه قادم إلى ميامي".





# تأثير التمارين الرياضية على الوزن

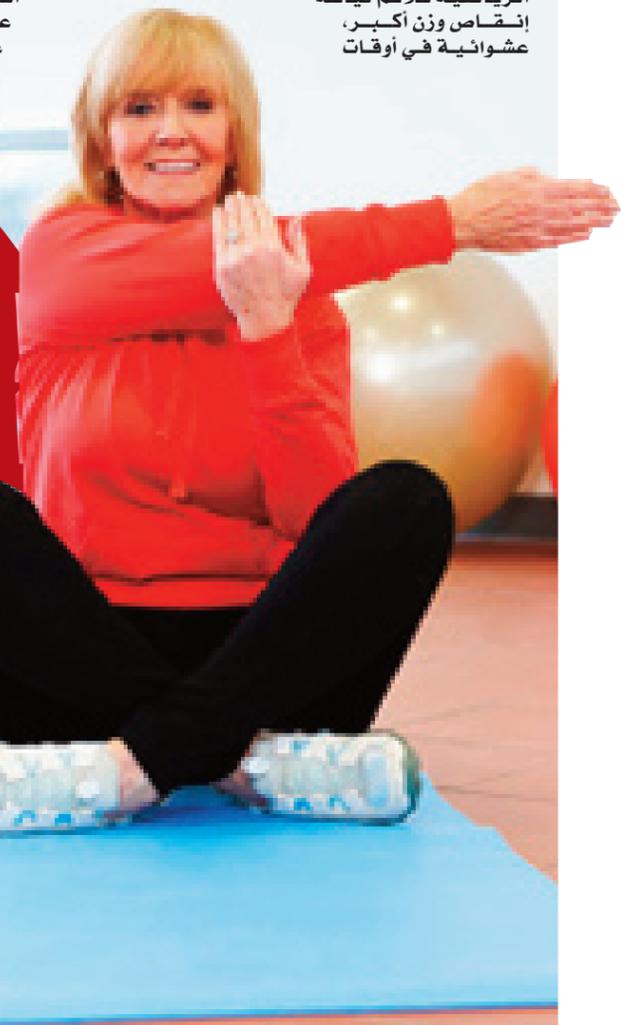
صاحب التطور التكنولوجي الهائل الذي شهدته البشرية في الآونة الأخيرة انخفاض نشاط الأشخاص الحركي، مما تسبب بزيادة معدلات السمنة المرتبطة بالخمول، ودفع معظم اختصاصيو الرعاية الصحية التركيز على تشجيع زيادة النشاط الحركي بأداء التمارين الرياضية بمختلف أنواعها بانتظام، والتي تتضمن أي حركة تتطلب عمل العضلات، وحرقة الجسم لسرعات حرارية لتنفيذها، مما يعود على الجسم بالعديد من الفوائد الصحية. من أهم فوائد ممارسة التمارين الرياضية تحسين المزاج، ويخفف القلق والتوتر، ويقلل خطر الإصابة بالاكتئاب، إذ قد يزيد حساسية الدماغ لهرموني السيروتونين والنورابينفرين والتي تحمي من الاكتئاب. لأداء التمارين الرياضية دور رئيسي في بناء عضلات وعظام قوية والحفاظ عليها، إذ يحفز نمو العضلات عبر تشجيع الجسم على إفراز هرمونات تزيد قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية، والتي تعتبر المكون الرئيسي لها، وهو أمر تزيد أهميته مع التقدم في العمر، حين تبدأ كتلة الجسم العضلية بالانخفاض، مما يضعف الجسم، بالإضافة إلى أن الرياضة تزيد كثافة العظام في الصغر، مما يقي من الإصابة بهشاشة العظام لاحقاً. تساهم ممارسة التمارين الرياضية يوميا بانتظام في تخفيض خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، كمرض السكري من النوع الثاني عبر الحفاظ على حساسية الأنسولين، ويجب التنبيه إلى أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى استخدام السكر (الجلوكوز) الموجود في الدم، ما يؤثر على مستويات السكر في الدم، لذلك يجب على مرضى السكري الانتباه لمستويات السكر وجرعات الأنسولين الذي يتناولونه، وأمراض القلب، والسمنة الناتجة عن تراكم الدهون، وارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى الموت المفكر. تزيد التمارين الرياضية معتدلة الشدة من إنتاج الجسم لمضادات الأكسدة الطبيعية، مما يخفف الضغط التأكسدي ويحافظ على صحة الخلايا، كما تعزز الرياضة تدفق الدم لخلايا البشرة، مما قد يؤخر ظهور علامات الشيخوخة عليها. بشدة متوسطة وعلى فترات طويلة، مع الإحماء قبل البدء بها، ثم التمرن لمدة 20 دقيقة، ثم الراحة وهكذا، وتستهدف هذه التمارين عضلات الجسم الكبيرة، ويعتبر المشي، والسباحة، والهرولة، وركوب الدراجة من أهم الأمثلة عليها. تهدف التمارين الرياضية اللاهوائية إلى بناء العضلات وزيادة قوة الجسم وقدرة تحمله، وهي تمارين عالية الشدة تؤدي على فترات زمنية قصيرة لا تتجاوز الدقيقتين، وفي حين أن التمارين اللاهوائية تستهلك سعرات حرارية أقل من الهوائية، وفوائد التمارين الهوائية للقلب أكبر من فوائد اللاهوائية، إلا أن التمارين اللاهوائية أفضل لبناء العضلات والقوة، وكلما زادت كتلة الجسم العضلية، زاد حرقه للدهون حتى عند الراحة، إذ تحرق العضلات سعرات حرارية بكمية أكبر من باقي أنسجة الجسم. إن زيادة حرق الجسم لسعرات الحرارة هو الأساس لإنقاص الوزن، ويمكن تحقيق ذلك بممارسة التمارين الرياضية التي ينصح بممارسة مزيج من نوعيها بشدة ومدة معينة لإنقاص الوزن، وبالمعنى يمكن لممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة إلى الشديدة مدة (150-250) دقيقة أسبوعياً أن يؤدي إلى تخفيف الوزن، ويمكن توضيح ذلك في ما يأتي: ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة مدة (22-35) يوميا، تؤدي إلى خسارة وزن خفيفة، وأي مدة تقل عن ذلك تؤدي إلى الحفاظ على الوزن الحالي وثباته. ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة إلى شديدة مدة 35 دقيقة على الأقل يوميا، تؤدي إلى خسارة وزن أكبر. ومن المهم التأكيد على المزج بين نوعي الرياضة الهوائية واللاهوائية لتحقيق خسارة الوزن.

## لماذا يصعب فقدان الوزن بعد سن الأربعين؟

أحد حقائق الحياة هو أنه يصعب إنقاص الوزن مع التقدم في العمر. تختلف الأسباب خلف صعوبة تلك من شخص لآخر، خاصة بسبب دور علم الوراثة في زيادة الوزن. ومن أسباب صعوبة فقدان الوزن بعد سن 40 سنة انخفاض عملية التمثيل الغذائي مع التقدم في السن. تلعب العوامل المرتبطة بنمط الحياة دوراً أيضاً، فقد يكون الرجال والنساء الأكبر سناً أكثر توتراً أقل قدرة جسدياً على ممارسة الرياضة بالطريقة التي اعتادوا عليها عندما كانوا أصغر سناً، وبالرغم من ذلك، إذا أقيمت هذه الأسباب الأساسية في ذهنك فإن عملية فقدان الوزن ليست مستحيلة تماماً. يمكن أن تؤثر التغيرات في نمط الأكل على وزنك، على سبيل المثال، إذا كنت معتاداً على تناول الطعام مع أشخاص آخرين فقد تتناول المزيد من الخضر، أما إذا كنت لوحدهم فقد تتناول أطعمة صحية أقل. ارتبط حدوث تغيرات في نمط النوم بزيادة الوزن، بالرغم من أنك قد لم ترى مشاكل في الوزن بالرغم من سهرك لوقت متأخر عندما كنت في العشرينات من العمر، إلا أن قلة النوم بعد الأربعين سوف تسبب لك بعض المشاكل. ما تأكله يهم كثيراً، أوصى الخبراء بتناول المزيد من البروتينات والنباتات وتقليل الدهون المشبعة، ويوصى باستبدال تمارين الركض التي تؤثر سلباً على المفاصل بالقيام بتمارين المقاومة أو القوة للحفاظ على العضلات. قد يكون السبب الكبير وراء زيادة الوزن المرتبطة بالمرح هو أن مفاصلك لم تعد قادرة على تحمل قيامة ببعض الرياضات مثل ركوب الدراجات لفترة طويلة أو الهرولة بشكل يومي أو لعب كرة السلة أسبوعياً. ذلك في حد ذاته مخيب للأمل، لكن هناك خيارات أخرى مثل السباحة على وجه الخصوص. عندما يصل الشخص عمر 40 يبدأ نقص النسيج العضلي الذي يحدث كجزء طبيعي من عملية الشيخوخة، 40 من الكتلة العضلية سوف تختفي بين سن 40 و80، هذا يساهم في تباطؤ الأيض لأن العضلات تحرق سعرات حرارية أكثر من الدهون. هناك فائدة من رؤية أنك لست الوحيد الذي تتعامل مع هذه المشكلات في هذه المرحلة الجديدة من الحياة، ذلك قد يؤدي إلى تغيير توقعاتك وتقليل قلقك بشأن فقدان الوزن ويزيد من تقبلك لجسمك. زيادة بضعة أرطال من وزنك قد لا تكون سبباً طاملاً لم يسبب لك ذلك بمشكلة صحية، هذا جزء مما يحدث في دورة الحياة.

## كيفية التخلص من دهون البطن

يعاني كثير من الأشخاص رجالاً ونساءً من تراكم الدهون في منطقة البطن أو ما يسمى بالعمامة "الكرش" وتؤدي إلى شعورهم بالانزعاج من المنظر المترتب على ذلك وانحسار خياراتهم في الملابس إلى أنواع محددة فقط. لكن ما يجعله الكثيرون أن المشكلة أبعد من ذلك بكثير، حيث أن تراكم الدهون في هذه المنطقة يعرض صاحبها لخطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب على سبيل المثال لا الحصر. توجد بعض الدهون تحت الجلد في جسم الإنسان، كما يوجد بعضها حول أعضاء أخرى مثل القلب والكبد وتعرف بالدهون الحشوية ويعتبر وجودها في هذه الأماكن بكميات بسيطة مهماً حيث أنها تقدم الدعم لها. ولكن، إذا تم اكتساب الكثير من الوزن فإن الأماكن الطبيعية التي يتم فيها تخزين الدهون تصبح ممتلئة وتبدأ بالتوسع إلى الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى آثار ضارة غير مرغوب بها. يعتبر تراكم الدهون في البطن مؤشراً على زيادة الدهون الحشوية وإن كان الشخص لا يعاني من البدانة، لأن الدهون الحشوية في الجسم تعتمد أيضاً على التكوين الجيني له بالإضافة إلى نظام الحياة المتبع من ناحية طبيعة الغذاء المتناول وممارسة الرياضة. ولكن ما يهمنا هنا هو ارتباط دهون منطقة البطن ارتباطاً وثيقاً بإصابة صاحبها بارتفاع ضغط الدم، والنوع الثاني من السكري، والخرف، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان القولون وسرطان الثدي. تعتبر خسارة دهون البطن ليست بالأمر السهل، لكنها ليست مستحيلة وتتطلب بعض الوقت والالتزام لتحقيقها. وممارسة التمارين الرياضية المتوسطة في قوتها لمدة 30 دقيقة ولخمسة أيام على الأقل في الأسبوع مفيد للتخلص من دهون البطن يمكن اعتبار المشي جزءاً من هذه التمارين مع الحرص أن يكون مشياً سريعاً يؤدي إلى التعرق وزيادة معدل ضربات القلب إذا كنت ترغب باختصار عدد الأيام التي تمارس فيها الرياضة فبإمكانك ممارسة الركض لمدة عشرين دقيقة ولأربعة أيام فقط، لكن المهم هو التدرج في قوة التمارين بشكل متواصل للأشخاص غير الممارسين للرياضة سابقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة المتوسطة ولكنهم يعانون من كبر حجم الخصر فإن عليهم أن يزيدوا من صعوبة التمارين التي يمارسونها. ويجب ممارسة الأيروبيك لأطول وقت ممكن حيث أن ذلك يحقق نتائج أفضل من زيادة شدة التمارين. كما ينبغي رفع الأثقال في اكتساب كتلة عضلية والحفاظ عليها ويفضل اتباع تعليمات مدرب مؤهل عند ممارستها لأول مرة، ويؤدي الجمع بين تمارين الأيروبيك ورفع الأثقال إلى تحقيق أفضل النتائج بخصوص خسارة الدهون الحشوية. وللتخلص من دهون البطن يجب الانتباه إلى نوعية الغذاء المتناول ومعرفة أنه لا يوجد غذاء سحري لإزالة الكرش، لكن اتباع أي نظام غذائي صحي يؤدي إلى خسارة الوزن غالباً ما يؤدي أيضاً إلى خسارة دهون البطن. ويعتبر التركيز على الألياف وخصوصاً الألياف الذائبة من الإجراءات التي لها أثراً كبيراً على الدهون الحشوية، لذا احرص على الألياف الغنية بالألياف مثل بذور الكتان، والأفوكادو، والبقوليات، والتوت الأسود، والتفاح، والبايلا. وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون المتحولة مثل المرجرين وبعض الأطعمة المعلبة، لذلك احرص على قراءة محتويات الأطعمة قبل شرائها. وتناول الغذاء الغني بالبروتين للحفاظ على العضلات عند خسارة الوزن. من المفترض تناول مصدر غني بالبروتين عند كل وجبة كاللحم أو السمك أو البيض أو مشتقات الألبان أو المكسرات، بالإضافة إلى تجريب الصوم على فترات متقطعة كالصوم لمدة 24 ساعة يومين في الأسبوع، أو الصوم لمدة 16 ساعة يومياً لعدة أيام في الأسبوع.



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 مشاركتكم توجهوا إلى:  
المؤسسة الوطنية للإعلام، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة ب101 نهج باستور-الجزائر.  
الهاتف الثابت:  
020.05.20.91 / 020.05.10.42  
الهاتف:  
020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77  
البريد الإلكتروني:  
agence.regie@anep.com.dz  
agence.ora@anep.com.dz  
agence.anna@anep.com.dz  
agence.marjla@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

SPORT  
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

