

ليل "ينافس" نيس "من  
أجل التعاقد مع عوار

فشل في التسجيل ثلاث  
مباراة على التوالي

العقم الهجومي  
يطارد  
بقرار مع  
ناديه  
نيويورك سيتي



اتحاد العاصمة يعلن  
انتقال بلعيد إلى  
سانت تروند البلجيكي

مدافع "الخضر" فضل  
الانتقال إلى أوروبا على  
عرض الأهلي المصري

# حلم الاحتراف

بلعيد: "قضيت 4 سنوات رائعة في اتحاد  
العاصمة وأشكر الإدارة على تفهم وضعيتي"



فيما يتمسك  
أونجي ببقاء  
مهاجم "الخضر"  
ليتشي ينافس  
سانت إيتيان  
على ضم  
عبدي

قدم اللاعب الجزائري  
لوسائل الإعلام أمس

الشمال القطري  
يعلن تعاقد  
مع بونجاح  
إلى غاية  
2026

مرسيليا  
يستهدف  
التعاقد مع  
عمورة هذه  
الصائفة



تيطراوي يعود إلى حسابات  
مونبيلييه الفرنسي

بلقبلة  
مخط أنظار  
أندية فرنسية  
واسبانية

www.dzair-tube.dz  
SPORT

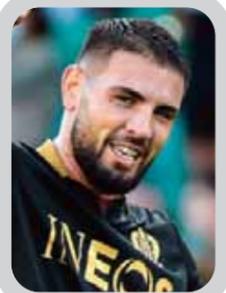
يومية رياضية جزائرية

الإثنين 24 جوان 2024 الموافق لـ 18 ذو الحجة 1445 هـ العدد: 1001 الثمن: 30 دج

في ظل تماطل مونبوليه في حسم الصفقة

## لانيس وسانت إيتيان يراقبان وضعية ديلور

أكدت تقارير صحفية فرنسية أمس، أن ناديا سانت إيتيان و لانيس الفرنسيان لم يفقدا الأمل في التعاقد مع الدولي الجزائري أندري ديلور في ظل تماطل إدارة مونبوليه في حسم الصفقة، وحسب موقع "بيت فوتبال كلوب"، فإن مهاجم "الخضر" وإن كان يمنح الأولوية للعودة إلى ناديه السابق مونبوليه إلا أن بدأ يجد الأمر طويلا، في ظل عدم قدرة إدارة النادي الفرنسي على دفع تعويض قدره 2 مليون



أورو لنادي أم سلال القطري، وأبرزت ذات المصادر نقلا عن صحيفة "ميدي ليدر" بأن مونبوليه لا يزال مشغولا في الميركاتو "في موسم محمّد بسبب حقوق البث التلفزيوني المجهولة، لم يحرز مونبوليه بعد تقدما في أولويتي التعاقد مع لاعب خط وسط دفاعي ومهاجم"، مضيفة بأن الدولي الجزائري بدأ يفقد الأمل خاصة وأن الفريق سيشرع في التحضيرات الصيفية تحسبا للموسم الجديد بداية من 2 جويلية المقبل، ولاعب "الخضر" الذي يقضي شهره السادس بدون أي فريق، سيكون بحاجة إلى الكثير من الوقت والكثير من التحضير لاستعادة إمكاناته. وأوضحت ذات الصحيفة أن المدير الرياضي لنادي سانت إيتيان لوك بيرين يتصل بانتظام بأندري ديلور ويعبر له عن اهتمام الفريق بخدماته، مشيرة إلى أن إدارة لانيس هي الأخرى تضع عينها على صفقة اللاعب البالغ من العمر 32 سنة بحثا عن صفقات أقل تكلفة. عبد المجيد

فيما يفضل نجم "الخضر" البطولة الألمانية

## مرسيليا ليا يستهدف التعاقد مع عمورة ويضعه ضمن أبرز خطته

انضم نادي أولمبيك مرسيليا الفرنسي إلى قائمة المهتمين بخدمات الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة، الذي يعتبر من أبرز اللاعبين المطلوبين من عدة أندية أوروبية، على غرار ألمانيا وحتى إنجلترا. وكشف موقع "أونز مونديال" الفرنسي أمس، أن نادي إدارة "لوم" تضع اللاعب الجزائري ضمن أبرز خططها لتدعيم الفريق تحسبا للموسم الجديد، بالنظر للإمكانات التي أظهرها الموسم المنقضي في البطولة البلجيكية ومساهمته في النتائج الجيدة لفريقه سان جيواز، بالرغم من أن نهاية الموسم لم تكن موفقة بالنسبة له بعد تراجع مستوياته وغيابه عن التهديف، إلا أنه يجذب أنظار العديد من الأندية في القارة العجوز، وآخرهم أولمبيك مرسيليا الذي يسعى بقوة لاكتناده هذا "الميركاتو". وتابع "أونز مونديال" في تقريره، للحديث عن الصعوبات التي قد يواجهها نادي الجنوب الفرنسي للتعاقد مع عمورة، مشيرا إلى أن قيمته السوقية المرتفعة والمقدرة بحوالي 16 مليون يورو، وكذا الاهتمام الذي يحظى به من قبل نادي برايتون الإنجليزي، قد يكونان عائقا أمام مرسيليا من أجل حطף نجم المنتخب الوطني والاستفادة من خدماته تحت قيادة المدرب الجديد روبرتو دي زيربي. من جانب آخر، كشف موقع "وين وين"، أن عمورة يكون قد اختار وجهته المقبلة، ميرزا بأن اللاعب يفضل الانضمام إلى الدوري الألماني رغم العروض المغرية التي تلقاها من أندية "البرمبرليغ" على وجه الخصوص، وأضاف المصدر أن ابن مدينة جيجل يرى بأن "البوندسليغا" ستكون الأنسب له من أجل تطوير مستوياته والبروز أكثر، علما بأن نادي فولفسبورغ تقدم مؤخرا بعرض رسمي إلى سان جيواز لضم عمورة. وخاض عمورة الموسم المنقضي مع سان جيواز 44 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 22 هدفا وقدم 7 تمريرات حاسمة، كما قاده إلى التتويج بكأس بلجيكا قبل أيام بعد أزيد من 110 سنوات عن آخر لقب. عبد المجيد



## عقب الوعكة الصحية التي تعرض لها نيوكاسل الإنجليزي وجماهير يدعمون بن طالب

أبدى نادي نيوكاسل الإنجليزي دعمه للاعب الدولي الجزائري نبيل بن طالب عقب الوعكة الصحية التي تعرض لها الأسبوع الماضي لينقل على إثرها إلى المستشفى بمدينة ليل الفرنسية للخضوع إلى العلاج. وأعلن نيوكاسل عبر صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "إكس"، تضامنه مع لاعب "الخضر" الذي يتواجد في المستشفى منذ يوم الثلاثاء الماضي، حيث شارك الفريق البريطاني البيان الصحفي الذي نشره ليل برسالة دعم على شبكات التواصل الاجتماعي وأردف: "الجميع يفكر فيك وهو معك في نيوكاسل، نبيل. نتمنى لك الشفاء العاجل"، قبل أن ينضم المشران من أنصار النادي الإنجليزي بتعاليقهم مبررين عن أمله في الشفاء العاجل لنجم المنتخب الوطني، وكان الدولي الجزائري قد انضم إلى صفوف نيوكاسل على سبيل الإعارة خلال موسم 2019-2020 لحوالي خمسة عشر مباراة، ويبدو أن فترة الستة أشهر تركت انطباعا جيدا لدى إدارة الفريق والجماهير، التي لم تتوان في تقديم الدعم المعنوي للاعبها السابق الذي استقرته حالته الصحية وبدأ يستعيد عافيته حسب آخر التقارير الصحفية الفرنسية. عبد المجيد



بعدهما خفض نادي هيرتا برلين من مطالبه المالية

## شتوتغارت يبعث المفاوضات مجددا لضم الموهبة مازة

يتجه اللاعب الواعد صاحب الأصول الجزائرية، إبراهيم مازة، لخوض تجربة جديدة بداية من الموسم القادم، خارج أسوار فريقه هيرتا برلين الألماني، في ظل تواجده ضمن اهتمام العديد من الأندية، خاصة في الدوري الإنجليزي الممتاز، إلا أنه قد يبقى في "البوندسليغا" بعد دخول نادي شتوتغارت قائمة المهتمين بخدماته. ويتواصل الاهتمام باللاعب ذو الأصول الجزائرية إبراهيم مازة من عدة أندية أوروبية عريقة، إلا أن تقارير صحفية ألمانية رشحته للبقاء في الدوري الألماني لكن بعيدا عن ناديه هيرتا برلين الناشط في الدرجة الثانية، حيث أفادت صحيفة "بيلد" بأن الموهبة الصاعدة أصبح قريبا من التوقيع مع نادي شتوتغارت خلال فترة "الميركاتو" الحالي، وجاء في تقريرها: "سبق لنا نشر تقرير حصري عن اهتمام شتوتغارت بمازة"، وأضافت: "يمكن للاعب صاحب النزعة الهجومية اللعب في جميع المراكز الهجومية، صانع الألعاب، قلب الهجوم، ولاعب جناح، إنه اللاعب الهجومي المثالي لنادي شتوتغارت"، قبل أن تؤكد: "شتوتغارت وهيرتا برلين استئناف المفاوضات مؤخرا بخصوص مازة، بعد أن توقفت سابقا عندما طلب هيرتا مبلغ 8 ملايين مقابل بيع مازة (عقده ينتهي صيف عام 2026)"، وتابعت: "وفقا لمصادر بيلد تم استئناف المفاوضات ويبدو أن رسوم الانتقال هذه المرة ستتراوح بين ثلاثة وخمسة ملايين يورو"، وختمت: "يحتاج نادي هيرتا إلى المال وقد وقع بالفعل على بدلاء محتملين للاعب إبراهيم مازة، من خلال التعاقد مع المهاجم لوكا شور من نادي ماغديبورغ ولاعب الوسط كيفن سيسا من نادي هايدنهايم". يذكر أن صاحب 18 عاما متواجدا حاليا في الجزائر وصنع الحدث في وسائل التواصل الاجتماعي خلال الساعات الماضية، وسط تكهنات بأن تكون الزيارة فاتحة لانضمامه قريبا إلى المنتخب الوطني، بما أنه يحظى باهتمام الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. عبد المجيد

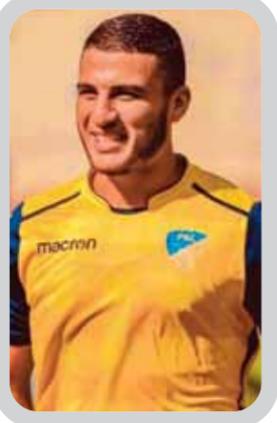
## فيما يتمسك أونجي ببقاء مهاجم "الخضر" ليتشي ينافس سانت إيتيان على ضم عبدلي

يحظى الدولي الجزائري، ومهاجم نادي أونجي الفرنسي، حيماد عبدلي باهتمام كبير من قبل عدة أندية أوروبية تسعى للتعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ورشحت تقارير صحفية فرنسية، مهاجم "الخضر" للرحيل عن أونجي خلال هذه الصائفة، حيث يدرس العروض المتواجدة قبل حسم وجهته المقبلة. وكشفت صحيفة "ليكيب" الفرنسية بأن حيماد عبدلي مطلوب بقوة في نادي سانت إيتيان الذي يسعى لتعزيز صفوفه تحسبا للموسم المقبل من "الليغ 1"، ورغم أن اللاعب البالغ من العمر 24 سنة، لا يزال مرتبطا مع فريقه بعقد لمدة موسمين آخرين، إلى أن مسؤولي النادي "الأخضر" مصرون على حسم الصفقة وإقناع أونجي بالتخلي عنه. ويحظى نادي سانت إيتيان بمنافسة كبيرة من قبل إحدى الأندية الناشطة في الدوري الإيطالي "سيريا أ"، حيث كشف الصحفي الجزائري، بشبكة "بي إن سبورت" القطرية، جمال جبالي، في تقريره له عبر حسابه على منصة



"إكس" بأن سانت إيتيان، ليس النادي الوحيد المهتم بخدمات الدولي الجزائري، مشيرا إلى أن ليتشي الإيطالي، يضع عبدلي كأولوية في الميركاتو الصيفي، ويتواجد في مفاوضات متقدمة مع اللاعب ومحيطه، وأن المحادثات حاليا تشمل الجانب المالي. وفي ذات الصدد، أكدت مصادر صحفية أخرى بأن إدارة نادي أونجي غير مستعدة للتخلي عن مهاجم "الخضر" الذي حل ضمن التشكيلة المثالية في "الليغ 2" الموسم المنصرم، معتبرة أن حيماد عبدلي غير قابل للتحويل، وأوضح محمد توياش "الإعلامي الفرنسي ذو الأصول الجزائرية محمد توياش، عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس"، أن أونجي الصاعد حديثا لدوري الأضواء لم يفتح أي نقاش بشأن بيع لاعب خط الوسط ولا يرغب في رؤيته يغادر هذا الصيف، وأضاف توياش المقرب من إدارة أونجي أنه لا توجد هناك أي مفاوضات في الوقت الراهن بخصوص عبدلي. عبد المجيد





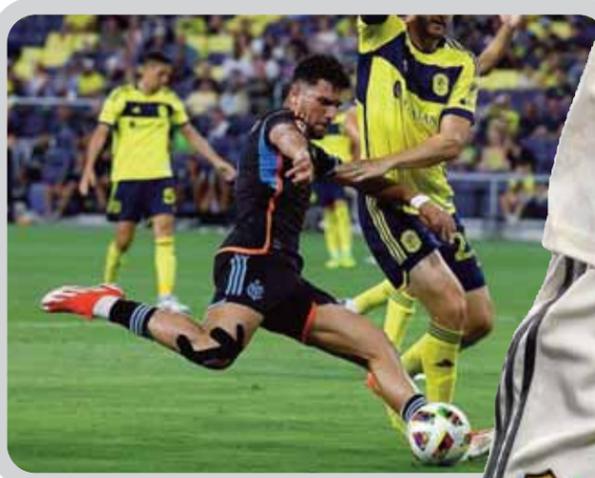
### حسب الصحافة الفرنسية

## تيطراوي يعود إلى حسابات مونبيليه

كشفت تقارير إعلامية أن نادي مونبيليه الفرنسي عاد التفكير في إمكانية التعاقد مع الدولي الجزائري، ياسين تيطراوي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وكان ياسين تيطراوي هدفا لمونبيليه ضمه خلال الميركاتو الشتوي المنقضي لكن موقع "آلي لا باياد" وحسب تقارير صحفية، إن متوسط ميدان بارادو لا يزال هدفا لمونبيليه خلال الصيف الجاري وحسب ذات المصدر فإن الصفقة مع النادي الجزائري قد تحسم في حدود 400 ألف أورو عكس ما تداولته بعض المواقع التي أشارت إلى النادي الفرنسي عرض مليون أورو على بارادو من أجل الحصول على اللاعب وسجل ياسين تيطراوي 7 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة في 27 مباراة هذا الموسم، تقدر قيمته بـ 1.5 مليون يورو على موقع ترانسفير ماركت وكان صاحب 20 عاما قاب قوسين من الانضمام إلى نادي دينامو زغرب الكرواتي خلال الميركاتو الصيفي الماضي قبل أن تفشل الصفقة في آخر المطاف. وسيم

## فيما سقط فريقه نيويورك بميدان ناشفيل بقرار يفشل في التسجيل لثالث مباراة على التوالي

جسدت مباراة نيويورك سيتي ومضيفه ناشفيل في إطار الأسبوع للدوري الأمريكي التي جرت، أمس الأحد، الحالة النفسية المهزوزة للدولي الجزائري، منصف بقرار، من خلال عجزه عن التهديف وتسبب مردود المهاجم السابق لوفاق سطيف، في لجوء مدربه إلى استبداله في الدقيقة 59 وتعيينه بزميله، وأعطت هذه المقابلة الانطباع بعجز مهاجم "الخضر" عن فك العقدة النفسية التي ظلت تلازمه لخمس مباريات منها مباراتين لم يكن ضمن قائمة فريقه. وافتقد بقرار الضعالية الهجومية التي تميز بها في الموسم المنصرم، بعد أن سجل أربعة أهداف في 12 مباراة لدى وصوله خلال شهر أوت مقارنة بهذا الموسم أين سجل هدفا واحدا فقط ومن دون تقديم أي تمريرة حاسمة، من أصل 15 مباراة خاضها 13 منها أساسيا ومرتين كبديل إلى حد الآن بواقع 932 دقيقة لعب. وسيكون اللاعب السابق لنادي إيسترا الكرواتي مطالب بالانتفاضة مع ناديه نيويورك سيتي، بدءا من الجولة حتى يتفادى الدخول في مرحلة الشك ويفقد ثقة مدربه ومكانه ضمن تشكيلة الفريق النيويوركي. وسيم



### بعقد يمتد حتى 2026

## نادي الشمال يقدم لاعبه الجديد بغداد بونجاح

قدم نادي الشمال القطري، أمس الأحد، لاعبه الجديد بغداد بونجاح رسميا تعاقدته مع الدولي الجزائري قادما من نادي السد، خلال الميركاتو الصيفي الحالي في صفقة انتقال حر. وورد في بيان مقتضب للشمال على موقع "أكس" تويتر سابقا: "بونجاح يوقع لشمال حتى 2026" من خلال تعاقدته مع الشمال، يواصل بغداد بونجاح رحلته في الدوري القطري، إذ انضم قبل 9 سنوات لنادي السد، أتيا من النجم الرياضي الساحلي التونسي. ورحل المهاجم الجزائري عن نادي السد بعد نهاية عقده، إثر مسيرة رائعة أحرز فيها لقب الدوري المحلي 4 مرات، آخرها الموسم المنصرم، إضافة إلى 3 ألقاب في كأس الأمير. وسيم

## دراوي يقترب من الدوري الكويتي

كشفت تقارير صحفية كويتية، عن دخول فريق العربي في مفاوضات مع الجزائري زكرياء دراوي لاعب الوداد المغربي، من أجل التعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. ووفقا لصحيفة "السياسية" الكويتية، فإن إدارة نادي العربي، دخلت في مفاوضات مع لاعب شباب بلوزداد السابق وذلك بغية استبداله هذا الصيف. ويأمل الفريق الكويتي من حسم الصفقة التي تندرج ضمن جهوده في البحث عن لاعبين أجانب من أجل تدعيم صفوفه بأفضل العناصر. من جهته، وجه زكرياء دراوي تحذيرا شديد اللهجة لإدارة الوداد المغربي باللجوء لغرفة النزاعات التابعة للاتحاد الدولي لكرة القدم لفسخ عقده من طرف واحد، فضلا عن رفعه شكوى ضد النادي بسبب تماطله في تسديد مستحقاته المالية العالقة منذ أشهر. جدير بالذكر، خاض زكرياء دراوي 43 مباراة رفقة الوداد بجميع المسابقات الموسم الماضي، سجل خلالها 3 أهداف دون تقديم أي تمريرة حاسمة بجموع 3655 دقيقة لعب، علما أن عقده ينتهي حتى 2026 وقيمته في سوق الانتقالات في حدود 800 ألف أورو. وسيم



## "ليل" ينافس "نيس" من أجل التعاقد مع عوار

أفادت تقارير إعلامية، أن نادي ليل الفرنسي دخل سباق المنافسة على التعاقد مع الدولي الجزائري، حسام عوار، في إطار تدعيم صفوفه في فترة الانتقالات الصيفية وكشف الصحفي الإيطالي جوزيه هيغفيرا سيليتري، أن إدارة ليل دخلت في منافسة قوية مع نيس من أجل الظفر بخدمات متوسط ميدان "الخضر". ونشر الصحفي الإيطالي جوزيه هيغفيرا سيليتري على حسابه الرسمي في منصة "أكس"، خبرا وصفه بالمعجزي والقنبلة، وكتب: "قنبلة.. من الممكن أن يفكر نادي ليل الفرنسي في التعاقد مع عوار من نادي روما. سيكون اللاعب سعيدا بالعودة إلى الدوري الفرنسي، قبل أن يضيف: "يمكن أن يصل مبلغ التحويل إلى حدود 8 ملايين أورو وقرر مالك نادي روما على بيع لاعبهم الجزائري هذا الصيف بعد أن وضعه المدرب دي روسي ضمن لائحة اللاعبين غير المرغوب فيهم، وكلفوا المدير الرياضي الجديد، الفرنسي فلوران غيسولفي، بإيجاد حل لهذا الملف من خلال التفاوض مع وكلاء عوار. ولم يتمكن حسام عوار من فرض نفسه ضمن كتيبة الذئاب واكتفى بادوار ثانوية تحت إشراف جوزيه مورينيو، ودانييلي دي روسي المدرب الحالي لنادي روما، حيث شارك في 25 مباراة فقط بمختلف المسابقات سجل خلالها 4 أهداف فقط بواقع 1180 دقيقة لعب. وسيم

## بلقبلة مجلة أنظار أندية فرنسية وإسبانية

كشفت تقارير صحفية فرنسية، أن اللاعب الجزائري، هاريس بلقبلة، مدافع نادي أحد السعودي، يجذب اهتمام العديد من الأندية الأوروبية في سوق الانتقالات الصيفية الجاري. وحسب الحساب الرسمي لسبورتس زون في "تويتر"، أمس الأحد، نقلًا عن الصحفي الفرنسي صاحب الأصول الجزائرية، فإن متوسط ميدان "الخضر" يتواجد ضمن اهتمامات فرق الدوري الفرنسي والإسباني ونشر المصدر ذاته ما جاء في تغريدة الصحفي عبد الحامد: "في نزاعه مع ناديه أحد السعودي، يبحث هاريس بلقبلة عن مخرج"، قبل أن يضيف: "اللاعب محل أنظار أندية دوري الدرجة الأولى الفرنسي كما تم الإعلان عنه هذا الأسبوع، وأيضا أندية الدوري الإسباني والبطولة المحلية. وكان اللاعب السابق لنادي بريست الفرنسي، قد انضم إلى نادي أحد في سبتمبر الماضي إلا أنه لم يحصل على أجرته منذ شهر ديسمبر الماضي، رغم كل الوعود التي تلقاها من إدارة أحد، وأبرزت الصحافة الفرنسية مؤخرا بأن الدولي الجزائري تقدم بشكوى رسمية إلى "الفيفا" من أجل الحصول على مستحقاته المالية العالقة، مضيفة بأن محامي اللاعب أرسل إشعارا رسميا إلى نادي أحد، من أجل تسوية الأمور بشكل ودي حيث منح مسؤولي هذا الأخير مهلة إلى غاية 19 جوان المنقضي وهو ما يمنحه حرية المغادرة خلال الميركاتو الصيفي، بعد تخلف النادي السعودي عن الوفاء بالتزاماته بحسب ما تنص عليه قوانين الاتحاد الدولي لكرة القدم. وسيم



مؤكدًا أنه رفض عدّة عروض من أجل "الكناري" .. غايا مرباح :

## "اللعب للشبيبة كان حلما وأطمح للمساهمة في عودة الفريق للألقاب"

عبر الوافد الجديد لنادي شبيبة القبائل مرباح غايا، عن سعادته بالانضمام إلى الفريق، كاشفاً عن طموحه مع "الكناري" ومؤكداً رغبته في الوصول إلى المنتخب الوطني الأول من بوابة النادي، مشيراً إلى ذلك بمر عبر العمل الجاد والتضحية. وجدد مرباح غايا، المستقدم الأول لنادي شبيبة القبائل ضمن صفقات فترة التحويلات الصيفية الحالية، فخره بحمل ألوان "الكناري"، رافعا سقف طموحه الشخصي وكذا مع الفريق للموسم الجديد، حيث قال في تصريحات نشرتها أمس الصفحة الرسمية للنادي عبر "فيسبوك": "اللعب لشبيبة القبائل كان حلما، تحول إلى واقع وحقيقة، فرق كثيرة طلبتني لكنني اخترت فريق القلب، شرف وفخر لي اللعب والسير على منوال أساطير في حراسة المرمى مروا عبر هذا الفريق مثل سرياح وقاواوي" وعن ظروف التحاقه بالشبيبة أضاف الحارس القادم من اتحاد طنجة المغربي: "المدير العام لموييليس شوقي بوخزاني ومعه الرئيس ولد علي والثاني مدان ودودان كلهم حضروني ودعموني وأقنعوني بمشروع الشبيبة وشجعوني على القدوم"، وعن الأهداف التي يطلع لتحقيقها في تجربته الجديدة تابع "الشبيبة فريق لديه هوية ولديه تاريخ عريق، الأهداف التي سطرناها هي أن نترجم كما كانت وأفضل وتلعب وتنافس على الألقاب المحلية والقارية، نستهدف الموسم المقبل، التتويج بلقب البطولة والعودة إلى رابطة الأبطال". وتحدث الحارس الأسبق لنصر حسين داي وشباب بلوزداد عن أهدافه الشخصية وأردف "الشبيبة تفتتح لي أبواب المنتخب الأول ولما لا لعب كأس إفريقيا وكأس العالم مع الأخضر"، وفي الأخير شكر مرباح جماهير الشبيبة الذي رحبوا بوصول للفريق وقال "أنا من عائلة تناصر كلها الشبيبة بداية بالوادة التي كانت تحلم دائما بانتقال للفريق، المكتوب قادمي أخيرا لتحقيق هذه الرغبة لقد تلقيت رسائل وأصداء إيجابية من أنصار الشبيبة وأشكرهم وأعمل جاهدا لإسعادهم".



سفيان ع

مؤكدًا أن الفريق يستحق مشروع رياضي كبير .. يوسف بوزيدي :

## "سألتي بمسؤولي مولودية وهران هذا الأسبوع للفصل في مستقبلي"

كشف مدرب مولودية وهران يوسف بوزيدي، أنه سيجتمع بإدارة نادي مولودية وهران خلال الأسبوع الحالي من أجل الفصل في مستقبله مع الفريق، مشدداً على ضرورة التحضير لمشروع رياضي كبير الموسم المقبل بعدما عانى الفريق في المواسم الماضية لتحقيق البقاء. وأبرز بوزيدي في تصريحاته للتلفزيون العمومي أنه سيلتقي بمسؤولي "الحمراوة" بعد 3 أيام لحسم مستقبله بشكل رسمي، قائلا: "في غضون أيام سألتقي بإدارة مولودية وهران مسؤولة البقاء في الفريق لن تكون سهلة"، واشترط ذات المتحدث لعب الأدوار الأولى الموسم القادم في حالة البقاء وذلك من خلال تدعيم التشكيلة بأسماء كبيرة بإمكانه قيادة الفريق لتحقيق الأهداف المسطرة، وواصل "حان الوقت لكي يكون هناك مشروع رياضي بحجم نادي مولودية وهران، إذا بقيت في الفريق سنلعب الأدوار الأولى على الأقل". ومن جانب آخر، أكد مدرب نادي مولودية وهران يوسف بوزيدي أن البقاء الذي حققه مع "الحمراوة" في الموسم المنصرم، كان أصعب من تجربة البقاء مع نادي شبيبة القبائل، وأردف "مسؤولي مولودية وهران أحسنوا الاختيار بتعييني على رأس العارضة الفنية للفريق والدليل على ذلك هو نجاحي في تحقيق الهدف المسطر بضممان البقاء في القسم المحترف الأول رغم أن المأمورية لم تكن سهلة"، مشيدا بالدور الكبير الذي لعبته جماهير المولودية في إنقاذ الفريق من السقوط وهي التي سجلت حضورها بقوة في الجولات الأخيرة لدعم الطاقم الفني واللاعبين. واعترف يوسف بوزيدي بأن الفريق عانى من نقائص كثيرة الموسم الماضي، خاصة فيما يخص محدودية التعداد ولعنة الإصابات التي طالت الفريق إلى درجة أن قام بتحويل المدافع نعماني لعلب كراس حربة في ظل غياب المهاجمين.

سفيان ع

الإدارة وقّعت على ورقة خروجه من الفريق

## اتحاد العاصمة يعلن انتقال بلعيد إلى سانت تروند البلجيكي

حسبت إدارة اتحاد الجزائر، مستقبل لاعبيها الدولي الجزائري زين الدين بلعيد، من خلال منحه أوراق تسريحه للانضمام إلى فريق سانت تروند البلجيكي، مشيرة إلى أنها اتفقت مع اللاعب من أجل تسهيل أمور انتقاله وعدم الوقوف أمام رغباته في الاحتراف بالقارة العجوز. وأوردت إدارة اتحاد الجزائر بيانا أمس، أوضحت فيه قضية اللاعب زين الدين بلعيد بعد تضارب الأنباء حول وجهته، حيث أكدت بأنها قررت تسريحه للعب مع نادي سانت تروند البلجيكي، وقالت في بيانها: "اجتمع ظهر اليوم أمس، رئيس مجلس إدارة اتحاد الجزائر، عثمان سحبان، مع الأمين العام للنادي سيدعلي يحيياوي والمدير الرياضي بلال دزيري والمنسق الرياضي حمزة كودري وقائد الفريق زين الدين بلعيد وتم مناقشة وجهة اللاعب المستقبلية"، وأضافت: "إدارة الفريق اتفقت في الأخير على عدم وضع عقبات في طريق طموح اللاعب وبشكل يحفظ حقوق النادي، وخلص الاتفاق في الأخير على تلبية رغبة قائد الفريق في الالتحاق بنادي سانت تروند البلجيكي، وتم التوقيع على ورقة خروجه". وختمت: "تشكر إدارة اتحاد الجزائر كل الأندية التي رغبت في ضم قائد النادي، كما تتبنى حظ أوفر لبلعيد وكل النجاح مستقبلا في وجهته الجديدة". وسيربط بلعيد مع فريقه الجديد عقد مدته 3 سنوات قابل للتجديد لسنة إضافية مقابل 500 ألف يورو يتخلله بند يسمح لاتحاد الجزائر الحصول على 20 في المئة من قيمة تحويل اللاعب في حال بيعه مستقبلا من طرف نادي سانت تروند البلجيكي. وحسم المدافع زين الدين بلعيد وجهته المقبلة بشكل رسمي مقررا الانتقال إلى نادي سانت تروند البلجيكي، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، رغم تلقيه عرضا مغريا في الساعات القليلة الماضية من قبل الأهلي المصري، وذلك من أجل تطوير إمكانياته أكثر والرفع من مستواه، حيث وقعت إدارة الاتحاد وقّعت على ورقة خروج اللاعب في انتظار سفره نحو بلجيكا لترسيم الأمور والالتحاق بناديه الجديد سانت تروند. وكان بلعيد قد تلقى عرضا كبيرا من قبل نادي الأهلي المصري مقابل 1.2 مليون، وهو عرض يفوق عرض نادي سانت تروند بكثير، غير أن لاعب "الخضر" فضل المشروع الرياضي خاصة وأن تجارب اللاعبين الجزائريين في الدوري البلجيكي كانت ناجحة إلى حد بعيد في صورة محمد الأمين مورة، عبد القهار قادري وآدم زرقان، إضافة إلى اللاعبين الآخرين الذين مروا هناك مثل رامي بن سعيبي ويوسف عطال.

### لعروسي أمينا عاما لاتحاد العاصمة

وعلى صعيد منفصل، عين سعيد منفصل، رئيس مجلس إدارة اتحاد العاصمة الجديد عثمان سحبان، مصطفى لعروسي سكريتيبرا عاما للنادي (مكلف بالتسيير الإدارية)، وكشفت إدارة الاتحاد في بيان لها أمس عبر صفحتها الرسمية على "فيسبوك"، أن لعروسي سيباشر مهامه رسميا في منصبه الجديد بداية من اليوم، وسبق لهذا الأخير أن شغل ذات المنصب ومناصب متعددة في النادي على مختلف فتراته، وأبرزت ذات المصادر أن رئيس مجلس الإدارة يقوم بإعادة هيكلة الإدارة وتعزيزها بالكفاءات من أبناء النادي لتحقيق الأهداف التي خلص لها اجتماع مجلس الإدارة ليوم 22 جوان 2024، لتختتم "ويؤكد عثمان سحبان على أن مخرجات اجتماع مجلس الإدارة الذي عرف تغييرات إدارية يمثل بالنسبة للنادي ورقة طريق ويسعى لتحقيقها ورفع راية النادي عاليا".

سفيان ع

## في انتظار الحصول على أوراق تسريحه من اتحاد العاصمة مريلي يوافق على الانتقال إلى شباب بلوزداد

كشفت مصادر مقربة من بيت نادي شباب بلوزداد أن رئيس مجلس الإدارة مهدي راجحي توصل لاتفاق شبه نهائي مع متوسطة ميدان اتحاد العاصمة إسلام مريلي للالتحاق بالفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، وذلك في ظل المشاكل التي عانى منها مؤخرا مع مديره خوان كارلوس غاريدو، وكان التقني الإسباني قرر إبعاد مريلي عن التشكيلة الأساسية مع إحالته على مجلس التأديب بسبب خلاف بينهما نشب على خلفية إبداء اللاعب لامتناعه من قرارات مديره الذي أسقط اسمه من التشكيلة الأساسية. وأكدت ذات المصادر بأن إدارة شباب بلوزداد ربطت اتصالاتها في الأيام القليلة الماضية بإسلام مريلي من أجل إقناعه بتقمص ألوان النادي العاصمي الموسم المقبل، مشيرة أن اللاعب وافق على عرض مهدي راجحي بالتوقيع على عقد لمدة موسمين، في انتظار الإعلان الرسمي عن الصفقة. ويتواجد اللاعب السابق لنادي أولمبي الشلف، في مفاوضات مع إدارة اتحاد العاصمة، لإيجاد أرضية اتفاق بخصوص الحصول على أوراق تسريحه بما أن عقده لا يزال ساريا مع "سوسطارة". وعلى صعيد ذي صلة، تأكد رحيل المهاجم محمد بكير، عن تشكيلة نادي شباب بلوزداد بعد نهائي كأس الجمهورية أمام مولودية الجزائر يوم 5 جويلية المقبل، حيث أكدت مصادرنا بأن اللاعب أصر على المغادرة في نهاية الموسم رافضا كل العروض التي قدمتها الإدارة لتمديد عقده الذي ينتهي مع نهاية الموسم الجاري، وهو الأمر ذاته بالنسبة لأكرم بوراس الذي حسم هو الآخر قراره بالرحيل عن الفريق بشكل رسمي، بعدما رفض في وقت سابقا محاولات راجحي لإقناعه بالبقاء مع الفريق.

سفيان ع

## شباب قسنطينة عمراي يضبط قائمة المسرحين من "السياسي"

عقد المدرب عبد القادر عمراي أمس، اجتماعا حاسما مع مجلس إدارة نادي شباب قسنطينة لضبط قائمة المسرحين في فترة التحويلات الصيفية المقبلة. وحسب مصادر مقربة من بيت "السياسي" فإن عمراي حل أمس بمقر الفريق، وسلم تقريره في الفترة التي عمل فيها من أكتوبر 2023 إلى غاية جوان 2024، وضمن التقرير الذي سلمه عمراي توجد قائمة اللاعبين المحتفظ بهم، ومن طلب مغادرتهم لـ "الخضورة". وحسب ذات المصادر، فإن عمراي حدد عدد اللاعبين المسرحين بـ 8 عناصر، وأبرزهم الثنائي الأجنبي، مايي ونكمبي، إلى جانب 6 لاعبين، آخرين لم يشاركوا كثيرا في الموسم المنقضي حديثا في صورة حراري، قيبوع، دراجي وبلايلي، مداحي، وأبرزت ذات المصادر أن إدارة الرئيس عبد الفتحي قوراري، تسعى لدخول الميركاتو الصيفي بقوة ومبكرا، من أجل تقادي سيناريو الصيف الماضي، أين استقدم المسيررون لاعبين جلهم مسرحون من فرقهم، مع تسريح العديد من اللاعبين الذين كانوا ركائز في التشكيلة لعدة سنوات، يأتي هذا في وقت أكدت فيه ذات المصادر، أن التقني التلمساني سيجتمع يوم الخميس المقبل برئيس مجلس الإدارة عبد الفتحي قوراري للحسم في مسيرته بشكل نهائي.

سفيان ع



سفيان ع

الطبعة الرابعة للدورة الدولية لتنس الطاولة

# الجزائري حاضرة بخمسة عناصر في موعد تونس



خاضه بنفس المركز من 9 إلى 15 من نفس الشهر. وعقب عودتها إلى أرض الوطن، تشارك عناصر النخبة الجزائرية في البطولة الوطنية لكل الفئات أيام 4، 5 و 6 جويلية بتيبيزة. ومعلوم أن الجزائر ستكون حاضرة بلاعبين اثنين في الألعاب الأولمبية في تنس الطاولة، ويتعلق الأمر بكل من مهدي بولوسة (رجال) وغريبي ليندة (سيدات). وعقب انتهاء البطولة الوطنية، يخوض هذان اللاعبان آخر محطة تحضيرية بفرنسا قبل الأولمبياد. ويعيدا عن هذه الدورة الدولية، ستشارك الجزائر في البطولة الإفريقية لفتي جويلية. واستعدادا لهذا الموعد الشبابي القاري، تجري العناصر الوطنية تريبا تحضيريا بمركز "سبيلتيس" بالشرافة (الجزائر العاصمة) من 22 إلى 26 جوان الحالي، بعد التجمع الإعدادي الأول الذي جرى ما بين 15 و 21 جوان بفضوة (تيبيزة). حسبما علم من المدير الفني.

## العناصر المعنية بالدورة الدولية بتونس:

- الذكور: مهدي بولوسة، لمزاي عز الدين، عزالة عبد الرحمن
- الإناث: غريبي ليندة، مبارك لوسي
- المدربين: ربيعي حسين (رجال)، بوكمران مضران (سيدات).

تشارك الجزائر بخمسة عناصر، منهم فتاتين، في الطبعة الرابعة للدورة الدولية لتنس الطاولة بالقاعة الرياضية برادس بتونس، من 25 إلى 30 جوان، حسبما علم أمس من المديرية الفنية للاتحادية الجزائرية. وصرح المدير الفني الوطني لفيديالية تنس الطاولة، شريف درقاوي " هذه المنافسة تعد أفضل محطة تحضيرية تحسبا للألعاب الأولمبية 2024 بباريس، بحيث تسمح بالاحتكاك بالمستوى العالي بالنسبة للعناصر المتأهلة إلى الأولمبياد، فضلا عن أنها محطة تحضيرية بالنسبة للعناصر المعنية بالبطولة الإفريقية للأكابر المقررة أكتوبر القادم بأثيوبيا". ويتوجه الوفد الجزائري إلى تونس للمشاركة في هذا الحدث العالمي اليوم على أن يعود إلى أرض الوطن الأحد المقبل. وأضاف "المنافسة ستسمح لنا بمواجهة أقوى البلدان في هذه اللعبة على غرار ألمانيا وفرنسا اللتين من المرتقب أن تشاركنا بلاعبيهما المتأهلين للأولمبياد، فضلا عن أن هذه الدورة ستسمح لعناصرنا بحصد نقاط إضافية لتحسين الترتيب في التصنيف العالمي". وحسبما أعلنت عنه الاتحادية التونسية للعبة، منظمة هذه الدورة، فإن عدد المشاركين يقدر بـ 118 لاعب (64 ذكورا و 54 إناثا) يمثلون 26 بلدا، حيث ستحظى بمتابعة من قبل الاتحاد الدولي للعبة علاوة عن أن قيمة جوائزها المالية تقدر بـ 80 ألف دولار. واستعدادا لهذا الموعد، يجري الفريق الوطني معسكرا تحضيريا بمركز "سبيلتيس" بالشرافة (الجزائر العاصمة) من 21 إلى 24 جوان، عقب المعسكر الأول الذي

## اليوم الثاني من البطولة الإفريقية لألعاب القوى

# الجزائري تعزز رصيدها بثلاثة ميداليات منها ذهبيتين

توج المنتخب الوطني الجزائري لألعاب القوى للأكابر (إناث وذكور) بثلاثة (3) ميداليات (ذهبيتين وفضية واحدة). في اليوم الثاني من منافسات البطولة الإفريقية المتواصلة فعالياتها بمدينة دوالا الكاميرونية (من 21 إلى 26 جوان 2024). وكانت الميدالية الذهبية في حصاد الجزائر من إنجاز الرياضية زهراء تثار، بعد تصدرها لمسابقة رمي المطرقة لدى السيدات. من جهته، نجح العداء الجزائري العربي بورعدة (36 سنة)، في التتويج بذهبية مسابقة العشاري، ليضيف بذلك اللقب الإفريقي السادس له في العشاري بعد الألقاب المحققة في دورات: أديس ابيبا (2008/ 8148 نقطة) و نيروبي (2010/ 8148 نقطة)، مراكش (2014/ 8311 نقطة)، نيجيريا 2018/ 8099 نقطة) وجزر موريس (2022/ 7776 نقطة). ولحساب نفس المسابقة، توج مواطنه شريف بودومي بالمركز الثاني في الترتيب العام لمسابقة العشاري، في الوقت الذي أقصي فيه عبد النور بن جمعة مبكرا من سباق 400م، بعد إنهائه السباق في الصف الرابع في مجموعته وبتوقيت 46 ثانية و 61 ج. وفي سباق متصل، نجح العداء لؤي العماري في التأهل إلى نهائي مسابقة القفز الطويل بعد احتلاله للمركز السادس في المجموعة الأولى بفضة بطول 7 أمتار 34 سنتيمتر. وتشارك الجزائر في هذه الطبعة الـ 23 من بطولة إفريقيا لألعاب القوى (21 - 26 يونيو) ببعثة رياضية ضمت 20 عداء (15 رجال و 5 سيدات).



## الدور الثاني لجدول التصفيات بدورة بريغو للتنس

# الجزائرية إيبو تستهل المنافسة أمام الفرنسية سكوريك

تلاقى لاعبة التنس الجزائرية، إيناس إيبو، نظيرتها الفرنسية نينا سكوريك في الدور الثاني لجدول التصفيات لدورة بريغو الدولية. حسبما أعلنه أسس المنتظمون. وأعطيت للاعبتين من الدور الأول، فيما يبدو أن اللقاء سيكون في متناول إيبو (25 سنة)، إذ تشير التوقعات إلى أن اللقاء سيكون في صالحها وضد منافسة شابة وأقل خبرة منها وتحمل إيبو المرتبة 326 عالميا، حسب الاتحادية الدولية للتنس، بينما تأتي سكوريك في الصف 1971 وتعتبر الدولية الجزائرية، المصنفة رقم 01 في جدول تصفيات موعد بريغو الذي سيجري على أرض ترابية ويعرف مشاركة لاعبات لهن ترتيب جيد لدى رابطة اللاعبات المحترفات الدولية، على غرار الروسية صوفيا لاناس (251 عالميا) والاسبانية كارلوتا مارتيناز سيراز (257 عالميا). وتعد دورة بريغو الدولية، الأولى لإيناس إيبو منذ عودتها من كيفالي (رواندا) حيث رسمت هناك صعود المنتخب الوطني إلى المستوى الثالث في منافسة كأس بيبي جان كينغ (منطقة إفريقيا) - 2025. مهدي



## حماد يستقبل بطلة الجيدو أمينة بلقاضي



استقبل أمس، وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمان حماد، بطلة الجيدو الجزائري، أمينة بلقاضي، حسبما جاء في بيان للوزارة الوصية. وبرزت في بيان، بأن حماد، استقبل البطلة المتأهلة إلى الألعاب الأولمبية بباريس 2024، مرفوقة برئيس الاتحادية الجزائرية للجيدو، ياسين سليني. مشيرة إلى أن اللقاء تمحور حول ظروف تحضيرات البطلة أمينة بلقاضي. لألعاب "باريس 2024"، أين اطلع الوزير على ظروف وبرنامج التحضير استعدادا لهذا الحدث الأولمبي.

مهدي

## انطلاق دورة المنتخبات الجهوية "خضر المستقبل" بوهران

انطلقت أمس بوهران، فعاليات الدورة الوطنية للمنتخبات الجهوية التي تحمل اسم "خضر المستقبل"، حيث تقام الجولة الأولى لفتي 2009 و 2010، حسب ما أفادت به أسس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف)، عبر موقعها الرسمي. وأوضحت الهيئة الفدرالية أن "الدورة المقامة بالقرية المتوسطة بوهران تعرف مشاركة أكثر من 450 لاعبا، تحت تأطير المدراء الفنيين الجهويين والمدربين المختصين"، موضحة أن هذه البطولة المزدوجة "تهدف إلى اكتشاف لاعبي المستقبل للمنتخبات الوطنية لهما 2009 و 2010". وسيتابع الطاقم الفني للمنتخب الوطني لأقل من 17 عاما خلال فعاليات الدورة لمتابعة جميع المباريات وتقديم تقرير حول هذه البطولات، بالإضافة إلى التقرير الذي سيقدّمه مدربون المناطق التسع المشاركة.

مهدي

## القسم الممتاز لكرة السلة / مرحلة اللقب

# وداد بوفاريك و طليعة درارية ينشطان المباراة النهائية للبطولة

سينشط فريقا ووداد بوفاريك و طليعة درارية المباراة النهائية لنيل لقب الموسم 2023-2024، لكرة السلة (رجال) بعد احتلالهما للمركزين الأولين لدورة اللقب التي جرت يومي الجمعة والسبت بقاعة بوفاريك. وأنهى الوداد الدورة في المركز الأول برصيد 10 نقاط بعد فوزه بكل المباريات (5)، متقدما طليعة درارية التي جاءت في الصف الثاني بمجموع 8 نقاط، بالتساوي مع نادي سطوالي ومولودية الجزائر، لكن تأهل الطليعة جاء بفارق النقاط الخاص بين الأندية الثلاثة. وستجري مباراة الذهاب للنهاية يوم السبت المقبل (29 جوان) بقاعة بوفاريك، بينما يدور لقاء الإياب يوم الثلاثاء 2 جويلية على ميدان طليعة درارية. وفي حال تعادل الناديين (1-1)، تجري مباراة فاصلة يوم السبت 6 جويلية على ميدان محاييد بقاعة الروبية. وسيخلف بطل الموسم 2023-2024، فريق اتحاد الجزائر في السجل العام للمنافسة.

مهدي

## لاعبون من أصول أفريقية يخطفون الأضواء في اليورو.. نجوم منتخبات أوروبا وقادة تألقهم

تشهد بطولة يورو 2024 التي تلعب على الملاعب الألمانية، وتتواصل حتى يوم 14 جويلية المقبل، مشاركة أعداد كبيرة من اللاعبين الذين تعود أصولهم إلى أفريقيا. لكنهم اختاروا اللعب مع البلدان الأوروبية، التي تمنحهم صيتاً عالمياً، يجعل قيمتهم التسويقية تتضاعف عشرات المرات. ويُعتبر المنتخب الفرنسي أكثر المنتخبات التي تملك لاعبين من قارة أفريقيا، وذلك برصيد 11 لاعباً، يُعد أبرزهم النجم كيليان مبابي لاعب فريق ريال مدريد الإسباني الجديد، الذي يحمل والده الجنسية الكاميرونية ووالدته الجنسية الجزائرية، ويحمل برايس سامبا أصولاً من الكونغو الديمقراطية، فيما تعود أصول فيرلاندي ميونخ الألماني دايوت حين أن غينيا بيساو، هي البلد الذي تأتي منه أصول مدافع بايرن ميونخ الألماني دايوت أوباميكانو. ويحمل جول كوندي أصولاً من بنين، بينما يحمل ويليام ساليبا أصولاً كاميرونية تعود لوالدته، ويحمل إبراهيم كوناتي الأصول المالية، بينما تعود أصول إدوارد كامايفيغا لأنغولا والكونغو الديمقراطية، ويحمل أوريلين تشواميني الأصول الكاميرونية، في حين أن نغولو كانتو تعود أصوله إلى مالي، وهي نفس الجنسية الثانية التي يحملها نجم فريق موناكو يوسف فوفانا، كما أن عثمان ديمبيلي يحمل الأصول المالية والموريتانية، وتعود أصول كولو مواني إلى الكونغو، في حين أن أصول برادلي باركولا هي توغولية. ويملك المنتخب البلجيكي تسعة لاعبين من أصول أفريقية، هم روميلو لوكاكو ولويس أوبندا ودودي جاناندولي، وأوريل مانغالا ويوري تيليمانس وأستريان غرنكاس من الكونغو الديمقراطية، مع حمل أوبندا للأصول المغربية أيضاً، فيما تعود أصول جيريمي دوكو لغانا، ويحمل أمادو أوتانا الأصول الكاميرونية.

ويحتل المنتخب السويسري المرتبة الثالثة بثمانية لاعبين، هم إيفون نجانوما وبرييل أمبولو من الكاميرون، ومانويل أكاني ونوح أكافور من نيجيريا، ونديس زكريا من الكونغو الديمقراطية، وكوادو دواو من غانا، ودان أساني ندوي من السنغال وزكي العمودوني من تونس.

وتعود أصول ستة لاعبين في منتخب إنجلترا إلى أفريقيا أيضاً، وهم بوكايو ساكا وإبريكي إيزي من نيجيريا، وكوبي ماينو من غانا ومارك غويهي من ساحل العاج، وإيزري كونسا من الكونغو الديمقراطية، وجو غوميز من غامبيا، فيما يملك منتخب ألمانيا خمسة لاعبين من أصول أفريقية، وهم أنطونيو رودريغز من سيراليون، وجمال موسيالا من نيجيريا وجوناثان تاه من ساحل العاج، وبنجامين هنريكس من غانا وليروي ساني من السنغال. وتملك هولندا أربعة لاعبين، يحملون الأصول الغانية، وهم ممفيس ديباي وجيريمي فريمبونج وبرايان برويبي وكودي جاكبو، وهو أيضاً نفس عدد اللاعبين من أفريقيا في منتخب البرتغال، وهم نيلسون سيميديو ورهايبيل لياو من الرأس الأخضر ودانييلو بيريرا من غينيا ونونو مينديز من أنغولا، وتملك إيطاليا لاعبين هما مايكل فلورانشو من نيجيريا، وستيفان الشعراوي من مصر، وهو أيضاً نفس العدد من اللاعبين لمنتخب إسبانيا، وهما لامين يامال من المغرب، ونيكو ويليامز من غانا، كما يملك منتخب الدنمارك لاعبين اثنين أيضاً هما يوسف بولسن من تنزانيا، وألكساندر باه من غامبيا، علاوة على لاعبين آخرين من النمسا، هما كيفن دانسو من غانا وفيليب مويوني من كينيا.

## رونالدو بطل الأرقام القياسية.. بين مراوغة ساحرة وقائد بروح إنسانية

أثبت قائد منتخب البرتغال، النجم المخضرم، كريستيانو رونالدو (39 عاماً)، أن العمر مجرد رقم بالنسبة له، بعدما ساهم في فوز بلاده على منتخب تركيا، بثلاثة أهداف مقابل لا شيء، اليوم السبت، ضمن منافسات الجولة الثانية من مرحلة المجموعات، في بطولة كأس أمم أوروبا لكرة القدم المقامة حالياً في ألمانيا. وخطف رونالدو أنظار المشجعين إليه ويقوة، بعدما أظهر للجميع أنه مازال يتمتع باللياقة البدنية، رغم خوضه موسمًا طويلاً مع ناديه، النصر السعودي، إذ استطاع نثر سحره، عبر تنفيذ سلسلة من المراوغات الرائعة جعلت عدداً من لاعبي منتخب تركيا يجدون صعوبة في إيقاف خطورته، التي ظهرت في الجهة اليمنى أو اليسرى طوال المباراة.

ولم يتوقف رونالدو عند هذا الحد، بل استطاع إهداء منتخب البرتغال الهدف الثالث، بعدما وصلت الكرة إليه، وحين أصبح في مواجهة حارس منتخب تركيا، أظهر حرصه على ضمان مضاعفة النتيجة لبلاده، عندما قرر منح زميله، برونو فيرنانديز، تمريرة سحرية، جعلته يُثبت انتصار منتخب البرتغال بثلاثة أهداف مقابل لا شيء، ويخطف بطاقة التأهل إلى دور الـ16 في بطولة "يورو 2024".

ولا يمكن الحديث عن رونالدو، من دون ذكر أرقامه القياسية، بعدما أصبح أكثر من قدم تمريرات حاسمة إلى زملائه في تاريخ بطولة كأس أوروبا لكرة القدم (سبع تمريرات)، بالإضافة إلى كون قائد منتخب البرتغال، هو الهدف التاريخي للمسابقة القارية، ما يجعل الأمر كأن "الدون" حريص على قيادة بلاده نحو تحقيق لقب البطولة، المقامة حالياً في ألمانيا. وقبل نهاية المواجهة، دخل أحد الأبطال الحاضرين لمتابعة المواجهة، إلى أرض الملعب، من أجل أخذ صورة "سيلفي" مع نجمه المفضل، كريستيانو رونالدو، الذي لم يتذمر أو يعترض، بل على العكس تماماً، رحب بالمشجع الصغير، والتقط صورة معه وحقق حلمه، ليثبت "الدون" بأنه قائد حقيقي وإنساني سواء داخل الملعب أو خارجه.

## بيبي: الفوز يمنحنا الاستقرار والثقة.. وسأقاتل حتى اللحظة الأخيرة

تحدث بيبي، مدافع المنتخب البرتغالي، عن أهمية الفوز أمام تركيا، (0-3) اليوم السبت، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس الأمم الأوروبية "يورو 2024". قال بيبي في تصريحاته عقب المباراة: "أمام التشيك لعبنا بالفعل مباراة ممتازة، كان الفريق في هذه المباراة يعرف ما يجب عليه فعله". تابع: "دخلنا مباراة تركيا بحماس ورغبة في الفوز، نحن فريق ناضج جداً وقدمنا اليوم عرض كبير، وحاولنا الاعتماد على رافائيل لياو ونونو مينديز في الشوط الأول وتقدمنا في النتيجة، وبالتالي فتحنا المباراة". أضاف: "كانت هناك أجواء رائعة في الملعب، مع تواجد الكثير من الجماهير الأتراك، لكن يجب علينا تسليط الضوء على جماهيرنا، بأعداد أقل، لكنهم لفتوا الانتباه وأريد أن أشكرهم كثيراً" أشار المدافع البالغ من العمر 41 عاماً: "الفوز يمنح الفريق الاستقرار والثقة، ونحن نعلم أن جميع اللاعبين الموجودين هنا مهمون، والآن حان الوقت للاستعداد للمباراة القادمة ونتابع مسيرتنا بالانتصارات".

أكد: "أحاول أن أعيش يوماً بيوم، غداً لا يقلقني كثيراً، أهم شيء هو المساهمة في فوز المنتخب". أكمل: "في المباراة الأولى قدمنا أداء جيداً للغاية، اليوم مع تركيا، عملنا كفريق، خطوطنا متقاربة للغاية، هاجمنا ودافعنا معا وعندما كان هذا هو الحال جعلنا مهمة الخصم صعبة". وواصل: "أنا أتكيف بشكل أفضل مع اللعب، أحب اللعب والتواجد هناك ومساعدة الفريق وزملائي، نحن واثقون، ونثق في عملنا، وفي ما تم إنجازه من خلال مهمتنا، وفي هذه العملية، نؤمن جميعاً بذلك". أتم: "ليس لدي كلمات لشكر الجماهير، في عمر 41 عاماً، عندما نعتقد أننا رأينا كل شيء في كرة القدم، لا تزال هناك أشياء يجب أن نفكر فيها، أنهم يعلمون أنني أبذل قصارى جهدي من أجل الفريق وسأواصل القيام بذلك حتى اللحظة الأخيرة".

## برناردو سيلفا: ندفع ثمن وجود رونالدو

خرج برناردو سيلفا نجم المنتخب البرتغالي، بتصريحات مثيرة، عقب الانتصار 0-3 على تركيا، في الجولة الثانية من دور المجموعات بكأس الأمم الأوروبية "يورو 2024". وشهدت المباراة، اقتحام أحد الأبطال، الملعب، بشكل مفاجئ من أجل احتضان كريستيانو رونالدو قائد البرتغال، والتقاط الصور معه، وهو موقف ليس بجديد، نظراً للشعبية الكبيرة التي يتمتع بها "صاروخ ماديرا". وعن هذا الأمر، قال سيلفا في تصريحات أبرزتها صحيفة "أبولا" من المزج إيقاف المباراة في كل مرة، ولكن هذا هو الثمن الذي تدفعه مقابل وجود لاعب مثله معنا". وتطرق للحديث عن المباراة بقوله "اعتقد أننا ظهرنا بصورة جيدة، ومن الصعب مقارنة هذا اللقاء بمواجهة التشيك التي دافعت بخط مكون من 5 لاعبين داخل منطقة الجزاء، إنها مختلفة بكل تأكيد". وتابع "سعيد جداً بالحصول على نقاط المباراة، نحن نقترّب أكثر فأكثر لهدفنا الذي لا يزال بعيداً، فنحن نرغب في التتويج، وأظهرنا العديد من الأشياء الجيدة ضد تركيا". وأتم "الهدف الميكرو منحننا الثقة والسيطرة وشكلنا الخطورة على الخصم، ووجدنا مساحات خضهم بشكل واضح".



## أسباب تراجع ريال مدريد عن التعاقد مع ألفونسو ديفيز

وصلت مساعي ريال مدريد لضم الظهير الأيسر الكندي ألفونسو ديفيز من بايرن ميونخ إلى طريق مسدود، حيث تشير التقارير إلى أن النادي الملكي اتخذ قراراً نهائياً بعدم التعاقد مع اللاعب خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وينتهي عقد المدافع الكندي الشاب في جانفي من عام 2025، حيث أظهر رغبة سابقة بالرحيل صوب ريال مدريد، وهو الأمر الذي كان يرفضه بايرن ميونخ. وكشفت شبكة "madriduniversal" الإسبانية النقاب عن موقف نادي ريال مدريد من صفقة ضم الظهير الأيسر الكندي ألفونسو ديفيز من بايرن ميونخ، حيث أكدت أن النادي الملكي لا يرى ضرورة قصوى للتعاقد مع اللاعب في الوقت الحالي. وحسب تقرير الصحيفة، فإن ريال مدريد يمتلك في صفوفه لاعبا مُميزاً في مركز الظهير الأيسر هو فيرلاند ميندي، الذي قدم أداءً مُمتمعا في الموسم الماضي، مما يقلل من الحاجة إلى ضم ديفيز، ويقدم الفرنسي صاحب الـ 29 عاماً مستويات جيدة، حيث خاض 37 مباراة بصفة أساسية مع ريال مدريد وسجل هدفاً خلال منافسات الموسم المنقضي.

ويتمثل السبب الآخر في وجود العديد من اللاعبين ذوي النزعة الهجومية الكبيرة على الجهة اليسرى للفريق الملكي، ما يجعل الحاجة ملحة للاعب بخصائص ميندي الذي يتميز بصلاية دفاعية كبيرة تجعله قادراً على تأمين هذه الجهة. ومع انتفاء الضرورة القصوى بضم ألفونسو ديفيز في الوقت الحالي، يزداد احتمال استمرار اللاعب الكندي مع فريقه الحالي بايرن ميونخ.

ويعدّ ديفيز (23 عاماً) أحد أهم لاعبي بايرن ميونخ، حيث قدم خلال مسيرته مع بايرن أداءً مُميزاً، نال به إعجاب الجماهير والإدارة على حد سواء، ومع اقتراب نهاية عقده مع بايرن ميونخ، والذي ينتهي بنهاية الموسم القادم، تواصلت مفاوضات التجديد بين الطرفين سيرها دون التوصل إلى اتفاق نهائي حتى الآن.

## رحيل ناتشو لسعودية يسرع خطوات ريال مدريد في الميركاتو

قرر ريال مدريد تسريع خطواته من أجل حسم صفقة ليني يور، مدافع ليل، خلال الميركاتو الصيفي. ووفقاً لصحيفة "ماركا" الإسبانية، يواصل لوييس كامبوس، المستشار الرياضي لباريس سان جيرمان، الضغط للحصول على خدمات يور.

وأشارت إلى ليل يطلب 60 مليون يورو للاستغناء عن اللاعب، وقدم باريس عرضاً قريباً للغاية من هذا الرقم. وأوضح أنه كلما اتصل باريس بيور، فإنه يرد قائلاً: "شكراً.. لكن لا". وذكرت أن بمجرد انتقال كيليان مبابي رسمياً إلى ريال مدريد، فإن يور أخيراً جميع الفرق التي تواصلت معه أن رغبته هي اللعب للميرنجي، لكن المدافع يتعرض لضغوط من ليل.

وقالت "ماركا" إن ريال مدريد لا ينوي الاقتراب من الرقم الذي يطلبه ليل (60 مليون يورو). لذا سيتفاوض مع النادي الفرنسي. وكانت خطة ريال مدريد الأولى تعتمد على الانتظار حتى 30 جوان، لكنه قرر التحرك مبكراً، بسبب وجود ضغوط في الصفقة من أندية أخرى مثل باريس وأيضاً مانشستر يونايتد وليفربول، إضافة إلى التأكد من رحيل

ناتشو فيرنانديز إلى القادسية السعودية.

## برشلونة يحسم موقفه من صفقة برناردو سيلفا

حسم نادي برشلونة موقفه من التعاقد مع البرتغالي برناردو سيلفا، نجم مانشستر سيتي، هذا الصيف. وكان سيلفا هدفاً لبرشلونة منذ الصيف الماضي، قبل أن يحدد عقده مانشستر سيتي. ووفقاً لصحيفة "ماركا" الإسبانية، سيتخلى برشلونة مجدداً عن حلم التوقيع مع سيلفا هذا الصيف لأسباب اقتصادية. وكانت خطة برشلونة أن ينتظر حتى 30 جوان موعد انتهاء الشرط الجزائي في عقد سيلفا (60 مليون يورو). ثم يبدأ التفاوض على اللاعب مع مانشستر سيتي. وأشارت إلى أن مانشستر سيتي لا ينوي بيع سيلفا، وإذا وافق على ذلك سيطلب مهلة من برشلونة للتوقيع مع لاعب بديل. وأوضح أن برشلونة لا يقدر على تحمل العبء الاقتصادي لصفقة سيلفا قبل أواخر أوت. ومن الصعب أن يطلب البارسا من مانشستر سيتي تأجيل حسم مصير برناردو حتى هذا الموعد، لذا يرى برشلونة أنه غير قادر على التوقيع مع النجم البرتغالي هذا الصيف.

## لويس دياز ينتظر تضحية برشلونة

ينتظر لويس دياز، نجم ليفربول، تقديم برشلونة أجل التعاقد معه الميركاتو ووفقاً لصحيفة "ديبورتيفو" فإن دياز الخيار البارسا لدعم مركز الأيسر، متفوقاً على نيكو ويليامز نجم أتلتيك بلباو بفضل الخبرة وقدرته على إحراز الأهداف.

وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن والد دياز لم يخف عشق نجله لبرشلونة، وأنه يحلم بتمثيل البارسا يوماً ما.

وينتظر دياز أن يضحى برشلونة بالجناح البرازيلي رافينيا، من أجل استغلال أموال بيعه في التعاقد مع نجم ليفربول.

وأوضحت "موندو ديبورتيفو" أن دياز يدرك أن ديكو، المدير الرياضي لبرشلونة، يقدره كثيراً، ويعرفه منذ فترة تواجهه في بورتو بين جويلية 2019، وجانفي 2022.

## تير شتيغن ليس للبيع.. برشلونة يصدّم كبار الدوري السعودي

أكدت صحيفة "سبورت" الكتالونية أن نادي برشلونة لن يوافق على بيع حارسه الألماني مارك أندريه تير شتيغن خلال الميركاتو الصيفي 2024، مهما بلغت قيمة العروض المقدمة من أندية دوري روشن السعودي. وأشارت إلى أن بعض الأندية السعودية تواصلت مع ممثلي تير شتيغن خلال الفترة الماضية، وعرضت ضم الحارس مقابل راتب سنوي يصل إلى 15 مليون يورو، لمدة 3 سنوات. ويسعى الاتحاد والنصر لتعزيز مركز حراسة المرمى هذا الصيف، ومن أبرز الأسماء المرشحة حارس برشلونة، لكن يبدو أن النادي الكتالوني ليس مستعداً للتخلي عن لاعبه صاحب الـ 32 عاماً. وبنهاية موسم 2023-24، رحل البرازيلي مارسيلو غروهي عن حراسة عرين الاتحاد، وعاش نادي النصر نفس السيناريو مع حارسه الكولومبي ديفيد أوسينا. ويدرك برشلونة أن فكرة التخلي عن حارسه ستجعل من فرص الحصول على حارس مرمى جديد أمراً صعباً للغاية، في ظل عدم توفر أسماء جيدة في الميركاتو الصيفي 2024.

## برشلونة يُحدد موقفه من بيع فيتور روكي

وصل المهاجم البرازيلي فيتور روكي في يناير الماضي إلى برشلونة قادماً من أتلتيكو بارانانيسينس مقابل أربعين مليون يورو، ومع ذلك قد لا يستمر طويلاً في كتالونيا. وعاش روكي شهر أولي صعبة في برشلونة، واقتصر على دور البديل ولم يظهر إلا في ستة عشر مباراة وسجل هدفين. وبعمر 19 عاماً فقط يمكن للبرازيلي أن يقادر فريق برشلونة على شكل إعارة من أجل إحياء مسيرته من جديد واستعادة الثقة. ومع ذلك وحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن إدارة برشلونة لا تستبعد فكرة البيع، وذلك في ظل اهتمام نادي فيورنتينا القوي به. وحسب الصحيفة فإن خوان لابورتا لن يمانع في انتقال اللاعب للفيولا، ثامن الدوري الإيطالي إذا وصل العرض المناسب على المستوى المالي.

## 3 حلول غيرت مسار ألمانيا من الانهيار إلى ذروة التألق

عانى منتخب ألمانيا في السنوات الأخيرة، من ضعف النتائج في البطولات الكبرى، بتوديع مونديالي 2018 و2022 من الدور الأول، كما غادر يورو 2020 من ثمن النهائي، وما صاحب ذلك من إقالة المديرين بواخيم لوف وهانز فليك. ومع ضعف النتائج أيضا العام الماضي في المباريات الودية، سيطر التشاؤم بشأن ما يمكن لمنتخب ألمانيا تحقيقه على أرضه ووسط جماهيره في اليورو. لكن مع وصول المدرب الشاب جوليان ناغلسمان، بدأت الأمور في التحسن بصورة تدريجية، حتى وصلت إلى ذروة التألق مع بداية اليورو. وفاز المانشافت في أول مباراتين بكأس الأمم الأوروبية، على حساب اسكتلندا (5-1) والمجر (2-0)، لتعلن ألمانيا عن نفسها كمرشحة بقوة للتتويج. واستعرض موقع "سكاي ألمانيا" أبرز الأسباب التي أدت إلى التحسن الملحوظ في مستوى الماكينات، على النحو التالي:

### استدعاء كروس

أظهرت العروض الضعيفة التي قدمها المنتخب الألماني في توقف نوفمبر ثامن الماضي، افتقاد الماكينات، إلى لاعب في وسط الميدان لديه القدرة على القيادة والتفكير، وذلك بعد تجربة ناغلسمان، العديد من الخيارات في وسط الملعب. وعقب السقوط أمام النمسا، تواصل ناغلسمان مباشرة مع توني كروس لإقناعه بالعدول عن قرار اعتزال اللعب دوليا الذي اتخذ في 2021، وأثبتت تلك الفكرة روعتها في التوقف الدولي خلال مارس الماضي أمام فرنسا وهولندا. ومع كروس، ارتفع مستوى المنتخب الألماني، وتطور مستوى اللاعبين بفضل تمريرات كروس الانسيابية، وفهمه الخططي.

### توزيع الأدوار

لم يعرف بعض اللاعبين، أدوارهم بصورة واضحة في السنوات الأخيرة، وأبرز مثال على ذلك كاي هافيرتز الذي كان يشارك في بعض المباريات. وكان يتم الاعتماد على هافيرتز في بعض الأحيان، كمهاجم، وأوقات أخرى كصانع ألعاب أو جناح أيسر، وهو الأمر الذي انتهى هذا العام. وأوضح ناغلسمان، أدوار ومراكز اللاعبين بصورة تامة، وأجرى معهم محادثات مبكرة، كما أنهى حالات الجدل التي تعلقت بمانويل نوير وجوشوا كيميشتش وتوماس مولر، كما دعم جوندوجان بعدم تسمية قائد آخر للفرقة، عكس الأصوات التي نادى بأمير مختلف. كما حرص ناغلسمان على استدعاء لاعبين قادرين على خلق أجواء التنافس والتحدى، وحدد بصورة واضحة، التشكيل الأساسي للفرقة.

### الحرية والراحة

في المباريات التحضيرية لليورو، منح ناغلسمان، الحرية الكافية إلى لاعبيه، ولم يضعهم تحت قيود كبيرة بعد الموسم الطويل، حيث سمح في أول معسكر للاعبين باصطحاب عائلاتهم. كما منح اللاعبين، فترة زمنية للراحة عقب اللقاء الأول أمام اسكتلندا، وفي اليوم التالي مباشرة، منحهم فرصة اختيار التدريبات الفردية التي يريدون القيام بها، سواء بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو التدريب على أمور محددة مثل التسديد في أرض الملعب. ويتميز ناغلسمان وفريقه التدريبي الشاب بعدم الصرامة الشديدة، وهذا انعكس بصورة جيدة على اللاعبين، وبالتالي أصبحت الحالة المزاجية في الفريق جيدة وكانت البداية للألمان في البطولة ناجحة.



## بايرن ميونيخ متفائل بضم سيمونز

أكدت التقارير الواردة من ألمانيا بأن هناك حالة من التفاؤل داخل نادي بايرن ميونيخ الألماني بالتعاقد مع تشافي سيمونز لاعب وسط باريس سان جيرمان رغم المنافسة الشرسة مع لايبزيغ. وأشارت التقارير بأن اللاعب ووكلائه أرسلوا رسائل إيجابية للبايرن حيث أن اللاعب منفتح على الانتقال للبايرن بسبب العلاقة القوية مع ماكس إيبرل المدير الرياضي. وأفادت التقارير بأن بايرن ميونيخ يحاول ضم اللاعب على سبيل الإعارة مع إلزامية الشراء وما زالت المفاوضات مستمرة مع باريس.

## موقف كيميشتش النهائي من مستقبله مع بايرن ميونيخ

أكدت التقارير الصحفية الواردة من ألمانيا أن جوشوا كيميشتش لاعب وسط نادي بايرن ميونيخ الألماني قد استقر على عدم تجديد عقده مع الفريق وخوض تحد جديد في الفترة المقبلة. وينتهي عقد كيميشتش مع البايرن في صيف عام 2025 حيث استقر بايرن ميونيخ على بيعه هذا الصيف. وأفادت التقارير بأن اللاعب محور اهتمام أكثر من فريق أبرزهم برشلونة وأندية القمة في إنجلترا.

## شالكة الألماني يضم المهاجم الشاب "ريمرت"

أعلن نادي شالكة الألماني، تعاقد رسميا مع المهاجم الشاب بيتر ريمرت، لمدة 4 سنوات. ووقع "ريمرت"، البالغ من العمر 18 عاما، عقدا مع شالكة حتى صيف 2028. وقال "ريمرت" في تصريحات عبر الموقع الرسمي، "عندما سمعت عن اهتمام النادي، لم يكن علي أن أفكر مرتين حول ما إذا كان ينبغي علي التوقيع أم لا". وأضاف: "أعلم أنه لا يزال أمامي رحلة طويلة، ولكنني على استعداد لفضل كل ما احتاج إلى القيام به لاتخاذ الخطوات التالية في مسيرتي المهنية". يذكر أن ريمرت شارك في 11 مباراة الموسم الماضي مع فريقه أوستابروك، ونجح في تسجيل 4 أهداف وقدم تمريرتين حاسمتين.

## معضلة كبرى تواجه نوري شاهين قبل تدريب دورتموند

يخضع نوري شاهين، مدرب بوروسيا دورتموند، للدراسة في ويلز من أجل الحصول على الرخصة التدريبية التي يحتاجها. وذكرت صحيفة "رور ناخرشتين" أن شاهين، 35 عاما، لا يملك سوى الرخصة التدريبية "A"، ولهذا السبب كان يعمل كمدير فريق وليس كمدرّب في تجربته التدريبية السابقة في أنطاليا سبور التركي.

لكن هذا غير ممكن في ألمانيا، حيث إنه في الدوري الألماني "بوندسليغا"، يجب على كل مدرب أن يكون حاصلا على رخصة التدريب المحترفة التابعة للاتحاد الأوروبي لكرة القدم، أو على الأقل بدأ الدورة التدريبية الخاصة بها. ولذلك، يدرس شاهين في الاتحاد الويلزي لكرة القدم لتوفير الوقت للحصول على رخصته.

وفي ألمانيا يشترط أن يحمل المدرب الرخصة التدريبية "A" لمدة عامين للمشاركة في دورة للحصول على رخصة المحترفين، لكن في ويلز يكفي أن يحمل المدرب الرخصة "A" لعام واحد. ويواجه خليفة إدين ترزييتش عبئا مزدوجا، حيث تستمر الدورة التدريبية لمدة 15 شهرا، ويجب عليه أن يتولى تدريب الفريق.



## لوك شاو يخرج ساوثغيت للمرة الثالثة

تحيط الشكوك بمصير الظهير الإنجليزي لوك شاو عند خوض المواجهة الختامية في دور المجموعات باليورو، أمام سلوفينيا، الثلاثاء المقبل. وبحسب صحيفة "الديلي ميل"، فإنه المتوقع استمرار غياب شاو عن قائمة إنجلترا للمباراة الثالثة على التوالي. يأتي ذلك بعدما غاب لوك شاو عن مران السبت. وهذا يعني استمرار اعتماد المدرب غاريت ساوثغيت، على كيران تريبيير في مركز الظهير الأيسر بدلا من لوك شاو. وغامر مدرب إنجلترا باستدعاء ظهير مانشستر يونايتد، رغم معاناته من إصابة أبعدهت عن الملاعب منذ مارس الماضي. لكن ذلك لم يمنح المدرب الإنجليزي من الرهان على لوك شاو في البطولة، رغم عدم جاهزيته حتى الآن.

## بعيدا عن ساوثغيت . . كواليس اجتماع كين المغلق مع لاعبي إنجلترا

قرر هاري كين، قائد منتخب إنجلترا، وضع حد للمستويات المخيبة التي قدمها فريقه منذ بداية بطولة يورو 2024، عبر اجتماع طارئ مع زملائه. وتعرض المنتخب الإنجليزي لوابل من الانتقادات بسبب مستواه الهزيل بأول جولتين، رغم تصدره المجموعة الثالثة برصيد 4 نقاط. ووفقا لصحيفة "السن" البريطانية، فإن كين قرر دعوة اللاعبين لاجتماع بينهم، لمنح الفرصة للجميع من إبداء رأيه في أسباب ظهور بهذا المستوى المخيب.

صاحب الـ30 عاما على التي ظهرت في معسكر اللاعبين فرصة إحباطهم في بيئة الطاقم الفني بقيادة غاريت ساوثغيت. وسُمح للاعبين التحدث عن الأداء والمراكز التي أرادوا اللعب فيها، حيث سعى كين لإعادة الوحدة داخل الفريق بعد البداية الصعبة في اليورو. واستغل قائد الأسود الثلاثة الاجتماع لتذكير زملائه بالجودة التي يمتلكونها، مطالبا إياهم بضرورة إظهارها على أرض الملعب بعد الانتقادات الأخيرة. ويستعد المنتخب الإنجليزي لاختتام مشواره في دور المجموعات بمواجهة سلوفينيا يوم الجمعة المقبل.

فيما  
أجل  
الفريق

## رسميا . . تشيلسي يتعاقد مع خليفة ميسي

أعلن تشيلسي، رسميا، توصله لاتفاق مع بالميراس لضم المهاجم الشاب إستيفانو ويليان "ميسيبيو"، على أن ينضم لكتيبة البلوز في الصيف المقبل. وشارك إستيفانو (17 عاما) في 10 مباريات في الدوري البرازيلي مع بالميراس، حيث سجل هدفين وصنع مثلهما، إضافة إلى هز الشباك في كأس ليبرتادوريس وكوبا دو برازيل. وشارك "ميسيبيو" الذي من المقرر أن ينضم لزملائه البرازيليين أندريه سانتوس وديفيد واشنطن وأنجيلو غابرييل في ملعب ستامفورد بريدج، مع منتخب البرازيل للشباب. ولقب إستيفانو بـ"ميسيبيو" نظرا للتشابه في طريقة اللعب مع الأسطورة الأرجنتيني ليونيل ميسي، وقدرته على المراوغة وسرعته الكبيرة. ولم يكشف تشيلسي عن أي تفاصيل تخص الصفقة، سواء الجانب المالي أو مدة التعاقد. وكانت تقارير قد أفادت في وقت سابق من هذا الشهر، بأن بالميراس وافق على بيع إستيفانو ويليان إلى تشيلسي مقابل 40 مليون يورو. وكتب فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، "وقع تشيلسي على جميع المستندات الخاصة بصفقة ويليان وإستيفانو". وأضاف فابريزيو: "الشروط النهائية للصفقة ستكون رسوما ثابتة تبلغ 34 مليون يورو، بالإضافة إلى متغيرات بقيمة 6 ملايين يورو بناء على المشاركات". وتابع: "إضافات بقيمة 17 مليون يورو وستكون هناك متغيرات مقابل 4 ملايين لعدة مواسم". وأتم: "ستكون هناك متغيرات مقابل 4 ملايين يورو وصعبة التحقيق في عقد إستيفانو الذي سيمتد حتى 2033". ويبدأ تشيلسي رحلته الجديدة تحت قيادة المدرب الإيطالي إنزو ماريكا، الذي خلف الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو.

## نيوكاسل يزاحم تشيلسي على صفقة هجومية

يخطط نيوكاسل يونايتد للتعاقد مع أحد مهاجمي الدوري الإنجليزي البارزين، خلال فترة الانتقالات الصيفية. ودخل دومينيك كالفيرت لوبن مهاجم إيفرتون، دائرة اهتمامات نيوكاسل منذ عام مضى، بحسب صحيفة "الديلي ميل". ويريد نيوكاسل، التعاقد مع الدولي الإنجليزي، في الوقت الذي يستهدف فيه إيفرتون، التعاقد مع جناح الماكابيس، يانكوبا مينتية. يأتي ذلك بعدما عرض إيفرتون على كالفيرت لوبن، تجديد عقده، الذي ينتهي في صيف 2025، في وقت أبدي تشيلسي، اهتماما كبيرا بضمه. وحال استسلام التوفيز أمام رحيل صاحب 27 عاما، فإنه سيشرط الحصول على 35 مليون جنيه إسترليني نظير بيعه. ولم يظهر كالفيرت لوبن بأفضل مستوياته في الموسم المنصرم، إذ اكتفى بتسجيل 8 أهداف وصناعة 3 آخرين خلال 38 مباراة بمختلف البطولات.

## بيكفورد: شعورنا ليس سيئا . . والجميع خلف ساوثغيت

قال جوردان بيكفورد، حارس مرمى المنتخب الإنجليزي، إن الجميع يساند المدرب غاريت ساوثغيت، مبدئا استعداد الفريق لبدء مرحلة جديدة، بعد انطلاقة باهتة في بطولة أمم أوروبا 2024. ورغم تصدر المنتخب الإنجليزي المجموعة الثالثة، فإنه سيلعب مباراته الأخيرة أمام سلوفينيا وسط أجواء سلبية، والمزيد من المخاوف حول الفريق المرشح للتتويج بالبطولة.

وقال بيكفورد في هذا الصدد: "الجميع خلف المدرب، كل شيء يقدمه لنا في التدريبات والمحاضرات الفنية، يقوم به ببراعة، ويوضح لنا خطته بالطريقة الصحيحة". وأضاف: "لم تكن في حالة مثالية أمام الدنمارك، لكن ذلك شعور جيد، لأننا نعلم أنه يمكننا التحسن . . نعلم أن لدينا المزيد لتقديمه في كل مباراة. لذلك فإن تصدر المجموعة برصيد 4 نقاط، مع الكثير من التحسن، لا يعد شعورا سيئا". ويواجه منتخب إنجلترا منافسه السلوفيني، الثلاثاء المقبل، بينما تلعب صربيا مع الدنمارك في نفس اليوم.

## نيفيل يمنح ساوثغيت حلا ثانيا لمشكلة إنجلترا

رشح غاري نيفيل، لاعب منتخب إنجلترا الأسبق، اثنين من اللاعبين للمشاركة ضد سلوفينيا، الثلاثاء المقبل، في ختام دور مجموعات بطولة يورو 2024. ولم يظهر المنتخب الإنجليزي بأفضل مستوياته حتى الآن، رغم فوزه على صربيا (0-1) وتعادله مع الدنمارك (1-1)، ليتصدر المجموعة الثالثة برصيد 4 نقاط. ويحتاج الأسود الثلاثة للفوز على سلوفينيا، لتفادي سيناريو الخروج المبكر، وسط موجة غاضبة من المدرب غاريت ساوثغيت. وخلال تصريحات لقناة "ITV"، دعا نيفيل مدرب المنتخب الإنجليزي لإجراء بعض التغييرات على تشكيلته، خاصة في وسط الملعب والهجوم. وأشار إلى حتمية الدفع بالجناح الشاب أنتوني جوردون وكذلك كوبي ماينو، مضيفا: "يجب أن يكون لدى ديكلان رايس شريك في عملية البناء من الخلف". وأضاف: "من الممكن أن يلجأ ساوثغيت لطريقته السابقة في البطولات التي خاضها، عبر الاعتماد على خط دفاع ثلاثي، لكن هناك مشكلة تكمن في الجهة اليسرى". ولم يمنح ساوثغيت الفرصة لجوردون وكول بالمرح حتى الآن، فيما حصل ماينو على دقائق قليلة خلال مواجهة صربيا.

## بوستيكوغلو: أتمنى رؤية لاعبين إنجلترا في مراكزهم الطبيعية

دعما أنجي بوستيكوغلو، مدرب توتنهام هوتسبير، نظيره غاريت ساوثغيت، المدير الفني لمنتخب إنجلترا، لعدم الإخلال بمراكز اللاعبين في مباريات يورو 2024.

وفاجاً ساوثغيت الجميع بتغيير مراكز بعض اللاعبين في البطولة، إذ يعول على الظهير الأيمن كيران تريبيير في الجهة اليسرى، فيما حول أليكسندر أرنولد للاعب وسط، ويعتمد على فيل فودين كجناح أيسر. وخلال ظهوره عبر قناة "ITV"، قال المدرب الأسترالي عن تعديلات ساوثغيت الخطئية: "أعلم أن هناك وقائع سابقة، يرى الناس من خلالها أن هناك بطولات شهدت تغييرات جذرية، ونجحت الأمور حينها، لكنني لا أعتقد أنهم وصلوا إلى ذلك في الوقت الراهن". وأتم: "أود أن أرى اللاعبين ينشطون في مراكزهم الطبيعية، وعندما تفعل ذلك، ستصل حينها إلى مرحلة الاستقرار". وشهدت أول جولتين من البطولة، فوز إنجلترا على صربيا (0-1) قبل التعادل مع الدنمارك (1-1). وسيخوض الأسود الثلاثة مباراتهم الأخيرة في المجموعة الثالثة ضد سلوفينيا يوم الثلاثاء المقبل، بهدف الفوز من أجل التأهل لدور الـ16.





## الكشف عن سر خوذة بيتر تشيك

لطالما سأل الجميع وخاصة محبي وعشاق الدوري الإنجليزي عن سبب ارتداء التشيكي بيتر تشيك حارس مرمى تشيلسي السابق، وأرسلنا الحالي خوذة في رأسه دائماً في مبارياته سواء مع البلوز أو الجانرز. فمن النادر الآن أن ترى رأس بيتر تشيك بعد أن لازمته هذه الخوذة منذ عام 2006، وحين كان بيتر تشيك حارساً لمرمى تشيلسي الإنجليزي، وقع حادث عنيف للغاية وكان ضحيته التشيكي تشيك.

الحارس التشيكي المميز كان يلعب مع تشيلسي وكان الخصم في هذا التوقيت ريدنغ، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي، وللأسف ارتطمت ركبة ستيفن هانت لاعب الفريق المنافس برأس بيتر تشيك أثناء قيام الأخير بالسيطرة على الكرة.

ووقع بيتر تشيك فوزاً على أرضية الملعب ولم يتحرك، وبعدها نزل طبيب الفريق للكشف عليه، وتأكد على الفور إصابة الحارس في رأسه، وبعدها نقل للمستشفى، وأعلن بعدها النادي اللندني عن إصابة تشيك بكسر في جمجمته وضرورة التدخل الجراحي فوراً. وبالفعل أجرى بيتر تشيك عملية جراحية عاجلة في جمجمته، ووضع أجزاء معدنية في جمجمته لإمساك الجزء الذي تعرض للكسر. وبعد عودة بيتر تشيك للملاعب قرر أن يرتدي هذه الخوذة كي تحمي رأسه من أي اصطدام يحدث بينه وبين لاعبي الفريق المنافس، لضمان عدم تعرض جمجمته للخطر. وتحدث بيتر تشيك عن هذه الواقعة قائلاً "عندما عدت من هذه الإصابة، قلت لنفسي إذا رغبت في وضع رأسي أثناء مسك الكرة في الكرات الهوائية، سأفعل ذلك على الفور".

وأضاف "في اليوم الذي سأخشى فيه فعل ذلك، فسأقوم باعتزال كرة القدم على الفور". إصابة تشيك كانت خطيرة للغاية وتجعل أي لاعب يفكر في الاعتزال خوفاً على حياته في المستقبل، ولكن الحارس التشيكي تحدى هذه الصعاب حتى يستمر في لعب كرة القدم ومساعدة فريقه على تحقيق الفوز، ومنع استقبال مرماه أي هدف.

## رياضيون عالميون

### سبقوا مباني إلى ارتداء القناع الواقعي للوجه

اضطر النجم الفرنسي كيليان مبابي إلى ارتداء قناع واق للوجه في باقي مباريات بطولة يورو 2024، إثر تعرضه لإصابة قوية في الأنف خلال اللقاء الأول ضد منتخب النمسا، ولن يكون مهاجم ريال مدريد الوحيد الذي ارتدى القناع للمشاركة في المنافسات، حيث سبقه إلى ذلك رياضيون عديدون، لم تمنعهم الإصابة من التآلق في مختلف الرياضات. ونشر موقع اللجنة الأولمبية الدولية تقريراً، الجمعة، يستعرض أسماء رياضيين اضطروا إلى ارتداء قناع واق لتفادي تعرضهم لإصابة ثانية في موضع الإصابة الأولى، بهدف المشاركة في المنافسة ومساعدة الأندية التي يلعبون معها أو لتشريف بلدانهم في المحافل الدولية، مثل ما كان عليه الحال مع نجم المنتخب الفرنسي لرياضة الرغبي أنطوان دويون، الذي تعرض لإصابة مشابهة في كأس العالم 2023، ضد منتخب ناميبيا، وشارك بعدها في مباراة الدور ربع النهائي ضد جنوب أفريقيا. لجأ عدد من نجوم كرة السلة الأميركية إلى ارتداء القناع الواقعي، من بينهم ليبرون جيمس، عندما كان لاعباً في صفوف فريق ميامي هيت، حيث ارتدى قناعاً أسود عام 2014، تميز بتصميمه المخيف، فيما حمل الأسطورة الراحل كوبي براينت القناع بعد إصابته بكسر في الأنف، لكنه لم يتحمل ذلك وعلق عليه: "شعرت بحر شديد في وجهي، كاني في حصة ساونا، واضطرت إلى شرب عرقتي"، وارتدى النجم الصاعد جويل امبيد قناعاً شامفاً قبل أشهر، وهو ما اضطر إليه لاعبيون آخرون، يتقدمهم راسل وستبروك وكريس بول وكيري إيرفينغ وبييل لايمبير وويلت تشامبرلين، وذلك بعد أن أخذوا بتصائح الأطباء المختصين في هذا النوع من الإصابات. تعرض لاعب الرغبي إيمانول هارينوردوكي لكسر في الأنف عام 2010، تماماً مثل النجم مبابي، ولم يكن أمامه أي خيار سوى ارتداء القناع، ما سرع عودته إلى الملاعب، رغم رفض الاتحاد الدولي للرغبي السماح له بارتدائه في البداية، بسبب المادة التي صنع منها، ليتكفل بتصميم قناع بنفسه من مادة غير مضرّة للاعبين الفريق المنافس. تعد الإصابات بكسر في الأنف شائعة عند لاعبي كرة القدم، إذ ارتدى عدد كبير من النجوم القناع الواقعي قبل مبابي، من بينهم نجم توتنهام هوتسبيرز هيوغ مين سون عام 2022، والكرواتي جوسكو غفارديول في بطولة كأس العالم 2022 التي احتضنتها قطر، إضافة إلى التونسي إلياس السخيري والبلجيكي توماس مونيه، كما اشتهر به الحارس الأسطورة لنادي تشلسي بيتر تشيك الذي ارتداه مدة طويلة.

## إيمري تشان: "كذبت" على المدرب لخوض كأس أوروبا

اعترف إيمري تشان، لاعب منتخب ألمانيا، بأنه لم يكن لائقاً لخوض منافسات بطولة كأس أوروبا التي تستضيفها بلاده في شهر جوان الجاري، مشيراً إلى أنه أبلغ يولييان ناغلسمان مدرب المنتخب بأنه جاهز، رغم عدم قيامه بأي شيء لمدة 10 أيام. وقرر يولييان ناغلسمان، المدير الفني لمنتخب ألمانيا، استدعاء قائد فريق بوروسيا دورتموند الألماني، للقائمة النهائية يوم الأربعاء، ليحل محل أليكسندر بافلوفيتش، الذي تم استبعاده بداعي المرض. وقال تشان للصحفيين: لقد فانتني المكاملة الأولى. ثم أرسل لي رسالة عبر "الواتساب"، ثم اتصلت به ولم يرد ثم عاود الاتصال بي مرة أخرى. وأشار تشان إلى أنه كان يجلس على مائدة الإفطار في المنزل مع زوجته عندما جاءت مكاملة ناغلسمان، التي أبلغه خلالها باستدعائه للقائمة أخيراً. وأوضح النجم الألماني المخضرم، الذي أحرز الهدف الخامس لمنتخب بلاده في اللقاء الافتتاحي لكأس أوروبا 2024 بعد دقائق قليلة من نزوله لأرض الملعب قادماً من مقاعد البدلاء: لقد كانت زوجتي سعيدة للغاية، رغم الغناء إجازتهما التي كانت مقررة في إسبانيا. وأقر تشان، الذي كان ضمن فريق بوروسيا دورتموند الذي خسر أمام ريال مدريد الإسباني في نهائي بطولة دوري أبطال أوروبا في الأول من يونيو الجاري، بأنه لم يحافظ على لياقته البدنية منذ ذلك الحين. لكنه لم يكن يريد أن يبلغ ناغلسمان بذلك. وختتم اللاعب مبتسماً: قلت على الفور إنني مستعد، رغم أنني لم أقم بأي شيء لمدة 10 أيام.

## كريستيانو رونالدو يخطف الانظار على مواقع التواصل الإجتماع بموقف جميل قبل لقاء التشيك

تفاعل مستخدمون لمنصة إكس (تويتر سابقاً) مع لقطات مصورة لكريستيانو رونالدو وبعض من الأطفال، على هامش مباراة منتخب البرتغال ومنتخب التشيك، على أرض ملعب "ريد بول أرينا"، الثلاثاء. وأظهرت اللقطات النجم البرتغالي وهو يصفح بعض الأطفال، الذين يتم اصطحابهم عند الدخول للمستطيل الأخضر، في ممر الملعب، قبل انطلاق صافرة بداية المباراة. وانتاب الأطفال فرحة عارمة بعد مصافحتهم للاعب البالغ من العمر 39 عاماً. وابتغى منتخب البرتغال مع منتخب التشيك في أول مباراة للفرقتين في نهائيات كأس الأمم الأوروبية (اليورو)، المقامة في ألمانيا. ويشارك رونالدو في بطولة اليورو للمرة السادسة، ليكون أكثر لاعب ظهر في البطولة على مر التاريخ.

## لعب مع أب و ابنه.. "يورو" 2024 يشهد

## "واقعة غريبة" في مسيرة رونالدو

في أوت، شارك رونالدو في مباراة بين ناديه السابق، سبورتنغ لشبونة البرتغالي، ونادي إنتر ميلان الإيطالي، ضمن التصفيات المؤهلة لمسابقة دوري أبطال أوروبا. حينها ظهر كريستيانو رونالدو تقريبا 20 دقيقة في المباراة التي شهدت مشاركة البرتغالي الآخر سيرجيو كونسيساو مع نادي إنتر ميلان. سيرجيو كونسيساو، لعب لمنتخب البرتغال في مباريات دولية عدة ومثل عدداً من الأندية الأوروبية، منها نادي إنتر ميلان، قبل أن يعتزل اللعبة في عام 2010، ثم دخل عالم التدريب وقاد نادي بورتو البرتغالي مؤخراً. في جوان 2024، لعب رونالدو بجوار اللاعب فرانشيسكو كونسيساو، وهو نجل سيرجيو كونسيساو، في مباراة بين منتخب البرتغال ومنتخب التشيك، ضمن منافسات الجولة الأولى من دور المجموعات ضمن نهائيات كأس الأمم الأوروبية (اليورو). وكان فرانشيسكو كونسيساو قد قاد منتخب البرتغال لتحقيق الانتصار على منتخب التشيك بنتيجة 2/1، بعد تسجيله هدف الفوز في الوقت بدل الضائع +90. وانتاب كريستيانو رونالدو فرحة عارمة بهدف فرانشيسكو كونسيساو، وسارع على معانقته عقب صافرة النهاية.



# ممارسة مرضى الربو للرياضة

يعد مرض الربو من الأمراض الرئيسية غير المعدية، ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية هناك 235 مليون شخص يعانون من الربو، وتضمن ممارسة الرياضة وجود نظام مناعة قوي وصحي لدى الإنسان وهو أمر بالغ الأهمية في ظل عدم وجود لقاحات أو علاجات معتمدة لوباء معد مثل كورونا المستجد، لذا يجب أن يعمل جهاز المناعة في الجسم بشكل فعال لمحاربة العدوى. وأثبتت الأدلة العلمية أن الأفراد الذين يعانون ضعفا في جهاز المناعة والأمراض المزمنة أكثر عرضة للتأثر بشدة بفيروس كورونا، وبالتالي زيادة خطر الوفاة، وطالما كانت الرياضة المحفز الطبيعي لتقوية جهاز المناعة، كما تشير معظم الأرقام إلى أن الذين يتبعون نمط حياة صحية قادرين على التعافي بشكل أسرع. ممارسة التمارين الرياضية ينعكس إيجابيا على الصحة العامة للجسم، فهي مفيدة لصحة العظام وتساعد في حرق الدهون لذلك يُنصح بالحرص على ممارستها بشكل منتظم، لكن يعتقد البعض أن الرياضة تُضر مرضى الربو، وتؤدي إلى زيادة حدة الأعراض، إلا أنه اعتقاد خاطئ، حيث يمكنهم ممارستها لكن بشروط معينة. الربو الشعبي مرضى التهابي مزمن يؤثر على الشعب والقصب الهوائية في الرئتين، وتظهر أعراض متغيرة ومتكررة عند التعرض لبعض المؤثرات مثل الهواء البارد، وفقا لما قاله الدكتور أحمد شوقي، أستاذ أمراض الصدر ومدير مستشفى الصدر الجامعي بكلية الطب جامعة طنطا، مضيفا أنه يحدث انسداد شعبي قابل للانعكاس وأزمات متكررة من ضيق التنفس، والسعال، الأزير لكنها تتحسن تلقائيا بزوال المؤثر أو بالعلاج. عند ممارسة الرياضة يحتاج الإنسان إلى كميات كبيرة من الهواء، لزيادة احتياج الجسم إلى نسبة أعلى من الأكسجين، ما يؤدي إلى التنفس بسرعة من الأنف أو الفم لهواء بارد وجاف وغير منقى للممرات الهوائية وبالتالي يسبب تهيج وانقباض في العضلات المحيطة بالممرات الهوائية، لذلك يعتقد البعض أن مرضى الربو الشعبي يجب أن يتجنب ممارسة الرياضة. إلا أن أستاذ أمراض الصدر أكد أن هذا الاعتقاد خاطئ، خاصة أن الرياضة لها تأثير صحي ومضاد للالتهاب، وبالتالي تعزز فعالية العلاج الدوائي وتقلل الجرعات المستخدمة، وتوجد دراسات كثيرة مؤكدة لذلك، فالرياضة لا تتعارض مع الربو بل ضرورة ولكن تحت إشراف طبي لتحقيق الهدف العلاجي، وتجنب حدوث أزمات قبل وأثناء وبعد التدريب، مع ضرورة اتباع بعض النصائح كالالتزام بالأدوية للسيطرة على المرض، استخدام موسعات الشعب الهوائية الاستنشاقية طويلة المدى في الصباح وقصيرة المدى قبل بدء التدريب بجوالي نصف ساعة وأيضاً بعد التدريب، استنشاق موسعات الشعب الهوائية قصيرة المدى عند أي طارئ. ولا بد من الإحماء قبل البدء في التدريبات القوية، تجنب ممارسة الرياضة في ظروف غير ملائمة من أتربة ورطوبة، الراحة السلبية (عدم ممارسة الرياضة) أثناء فترات البرد والانفلونزا. بشكل عام، ينصح مرضى الربو بضرورة ممارسة الرياضة، لأنها تساعدهم على التخلص من الإفرازات المخاطية والبلغم، وتسهم في تحسين التنفس وزيادة السعة الحيوية، وزيادة نسبة الأكسجين مع التأكيد على الإشراف الطبي.

# أسرار بناء وتضخيم العضلات بالتمارين الرياضية

يجب أن يظلوا نشطين جسديا حسب مستوياتهم البدنية. تدريب القوة مفيد أيضا لكبار السن لمنع الإصابة والمساعدة في التعافي. تعرف أيضا بتمارين القلب أو النشاط الهوائي، يعد تمرين الكارديو ضروريا في بناء وتضخيم العضلات، يجب على البالغين ممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين معتدلة الشدة أو 75 دقيقة من النشاط البدني شديد الكثافة كل أسبوع. بينما يعتقد بعض الناس أن التمارين الهوائية لا تساعد على بناء العضلات، إلا أن الأبحاث الحديثة لا تقول ذلك. يمكن أن يزيد تمرين الكارديو المنتظم من نمو العضلات ووظيفتها. كما أنه يزيد من مستويات اللياقة العامة، مما قد يساعد في تقليل خطر الإصابة. لبناء وتضخيم العضلات المثالي، يجب القيام بتمارين الكارديو بشدة 70 إلى 80% من احتياطي معدل ضربات القلب، والذي يمكن للشخص حسابه عن طريق طرح معدل ضربات القلب أثناء الراحة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، لمدة 30 إلى 45 دقيقة في المرة الواحدة، على 4 إلى 5 أيام في الأسبوع. تلعب الراحة دورا أساسيا في بناء العضلات، من خلال عدم ترك كل مجموعة من العضلات تستريح، سيقبل الشخص من قدرته على الإصلاح. الراحة غير الكافية تبطئ أيضا تقدم اللياقة البدنية وتزيد من خطر الإصابة، ويجب على الأشخاص عدم إجراء تدريب القوة على نفس المجموعة العضلية في يومين متتاليين، الحصول على قسط كاف من النوم مهم أيضا لعملية نمو العضلات. النوم المضطرب يقلل من تخليق البروتين، ويسهم في فقدان كتلة العضلات، ويمنع استرداد العضلات. ومع ذلك، من الضروري إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد الارتباط. وقد يساعد تقليل الإجهاد الشخص على بناء العضلات، لأن الهرمونات التي يطلتها الجسم خلال فترات الإجهاد لها تأثير سلبي على نمو العضلات. اتباع نظام غذائي متوازن وصحي هو مفتاح الحفاظ على لياقتك. بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في بناء العضلات، فإن تناول البروتين مهم بشكل خاص، حيث توصي الإرشادات الحالية بأن يستهلك الذكور والإناث البالغون 56 جراما من البروتين يوميا. قد يكون توقيت تناول البروتين مهما أيضا. إن استهلاك 20 جراما من البروتين الغذائي أثناء التمرين أو بعده مباشرة يساعد على تحفيز تخليق البروتين العضلي، وتقليل انهيار البروتين، وتجديد العضلات بشكل أكثر فعالية. يمكن لمدرّب اللياقة البدنية تقديم المشورة للأشخاص حول الشكل الصحيح لاستخدامه عند رفع الأثقال واستخدام معدات الجمنازيوم الأخرى. يقلل استخدام التقنية الصحيحة من خطر الإصابة ويزيد القدرة على بناء العضلات. قد يستفيد الأشخاص أيضا من بعض النصائح، حيث يجب عليهم القيام بالاحماء والتمدد لمدة 5 إلى 10 دقائق قبل ممارسة تمارين القوة أو الكارديو. ابدأ برفع الأوزان الخفيفة وقم بزيادة الوزن أو مستوى المقاومة تدريجيا، فخذ جميع التمارين باستخدام الشكل الصحيح، وتقنيات التنفس، والحركة المنظمة. توقع بعض الألم والتعب العضلي بعد ذلك، خاصة في المراحل المبكرة. يكن الإرهاق والتعب الشديد يشير إلى أن التدريبات مكثفة للغاية أو متكررة جدا أو طويلة. كما يجب عليك استشارة الطبيب قبل الشروع في أي نظام تمرين جديد إذا كانت لديهم ظروف صحية أساسية أو مخاوف بشأن الإصابة. خلاف ذلك، يمكن لمدرّبك الشخصي تقديم إرشادات السلامة.

البقاء نشطا أمر حيوي للصحة العامة، وهو أيضا أفضل طريقة لبناء وتضخيم العضلات الهيكلية. العضلات الهيكلية هي واحدة من ثلاثة أنواع رئيسية من العضلات، هذه العضلات التي تنقبض وتسبب الحركة للعظام. كما يمكن بناء وتضخيم العضلات من خلال أداء التمارين الصحيحة وتناول أطعمة معينة. يزداد حجم العضلات عندما تمارس التمارين الرياضية الشديدة، مثل رفع الأثقال، تتعرض ألياف العضلات لصدمة أو ما يسمى إصابة العضلات، عندما تصاب عضلاتك بهذه الطريقة، يتم تنشيط الخلايا الساتلية الموجودة خارج ألياف العضلات، ففي هذه العملية الخلوية يتم فيها دمج الألياف العضلية مع بعضها لتشكيل فروع جديدة من البروتين العضلي أو الليبيات العضلية، هذه الأخيرة تزداد عددا وعددا لخلق نمو عضلي. يحدث تضخم العضلات عندما تتعرض ألياف العضلات للتلف أو الإصابة، ويقوم الجسم بإصلاح الألياف التالفة عن طريق دمجها، مما يزيد من كتلة العضلات وحجمها. كما تلعب بعض الهرمونات، بما في ذلك هرمون التستوستيرون وهرمون النمو البشري وعامل نمو الأنسولين، دورا مهما في نمو العضلات وإصلاحها. وتعمل هذه الهرمونات من خلال تحسين كيفية معالجة الجسم للبروتينات، تنشيط انهيار البروتين، تنشيط الخلايا الساتلية، وهي نوع من الخلايا الجذعية التي تلعب دورا في نمو العضلات، تحفيز هرمونات الابتنائية، التي تعزز نمو العضلات وتخليق البروتين، تعزيز نمو الأنسجة، ويمكن أن يساعد تدريب القوة والمقاومة الجسم على إطلاق هرمون النمو من الغدة النخامية، تحفيز إفراز التستوستيرون، تحسين حساسية العضلات لهرمون التستوستيرون يمكن أن تؤثر مجموعة متنوعة من العوامل بما في ذلك الوراثة ومستويات هرمون الاستروجين والتستوستيرون في الجسم على مدى سرعة بناء وتضخيم العضلات. بغض النظر عن الجنس البيولوجي، تنمو العضلات بمعدلات مختلفة للأشخاص ذوي أنواع الجسم المختلفة. يمكن أن يكون لكل من الذكور والإناث أشكال الجسم التالية، ويتطلب كل منهما نهجا مختلفا لبناء العضلات، الميزومورف، يميل الأشخاص الذين لديهم هذا النوع من الجسم إلى أن تكون لهم عضلات وبيوتون كتلة عضلية بشكل أسرع بكثير من الأشخاص الذين لديهم أنواع أخرى من الجسم. أما الكتومورف، لدى هذا النوع من الأجسام فرصة أقل لبناء كتلة العضلات ولكن يمكن أن تزيد من قوتها من خلال تدريب المقاومة، والاندومورف يميل إلى أن يكون متلنا بالدهون، يمكن للأشخاص الذين لديهم دهون في الجسم الداخلي بناء العضلات بشكل أكثر فعالية من خلال تدريب القوة. يشير عالم الرياضة الدكتور توني بوتاجي إلى عدة سمات أكثر وضوحا في الذكور وتدعم نمو العضلات بشكل أسرع، وتشمل هذه الكتلة العضلية الأكبر والتستوستيرون العالي، حيث يبني الناس العضلات بمعدلات مختلفة اعتمادا على أعمارهم وجنسهم وعلم الوراثة، ولكن نمو العضلات يزداد بشكل كبير إذا كان التمرين ثابتا، صحيحا، طويل الأمد. كما يحقق الأشخاص أيضا أفضل النتائج عندما يتبعون التمرين مع أخذ قسط كاف من الراحة. أفضل تدريب على بناء العضلات هو تدريب القوة، على الرغم من أن تمارين الكارديو بأنواعها يمكن أن توفر فوائد أيضا. يستغرق الأمر عدة أسابيع أو أشهر من النشاط والتمارين المنتسقة قبل أن تلاحظ التغييرات العضلية، وفقا لإرشادات النشاط البدني 2015-2020، يجب على البالغين المشاركة في تمارين تقوية العضلات التي تشمل جميع مجموعات العضلات الرئيسية مرتين على الأقل أسبوعيا. تشير النتائج التي توصل إليها إلى أن تدريب المقاومة مع ثلاث مجموعات وزن كان بشكل عام أكثر فعالية من أداء مجموعة واحدة، ومع ذلك، فإن برنامج المقاومة ذو المجموعة الواحدة قد حقق فوائد أيضا. مع زيادة عمر الشخص، يزداد خطر الحركة المحدودة والمشاكل الهيكلية والعضلية الأخرى، مثل هشاشة العظام. ومع ذلك، يجب على كبار السن ممارسة الرياضة إذا استطاعوا. إذا كانوا غير قادرين على القيام بذلك،





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

