

الناخب الوطني السابق ناصر سنجاق في حوار حصري لـ "دزاير توب":

"بيتكوفيتش لا يمتلك العصا السحرية والمنتخب بحاجة إلى محرّز"



شدد الناخب الوطني السابق ناصر سنجاق، على ضرورة الاهتمام بالتكوين في كرة القدم الجزائرية، متقدماً عن العديد من الأمور التي تتعلق بالمنتخب الوطني ولاعبيه، لاسيما فيما يخص غياب القائد رياض محرز، مدرب بلايلي، كما تطرق إلى فريقه السابقين شبيبة القبائل ومولودية بجاية.

الأمر أصبحت صعبة على "الخضر" للتأهل إلى مونديال 2026، مشيراً بأنه غير متماثل بالتأهل بعدة عوامل وقال، "بيتكوفيتش لا يعرف جيداً كرة القدم الأفريقية، وحتى الجزائري، المدرب لا يملك العصا السحرية، لن يكون لديه الوقت الكافي لأن العديد من الرهانات تتطلب وأبرزها التأهل إلى مونديال 2026، وبصراحة لست ممتنع بالقدر التي شهدت على التأهل إلى المونديال بناء على ما شاهدته في اللقاءات السابقة، لأنه أصبح شيئاً خاصاً بعد الانهزام أمام الذين كانت لديهم الفرصة للذهاب بعيداً بما أن لكن لهم لم يتمكنوا من ذلك."

"المنتخب بحاجة لمحرز ولا يمكن إبعاده بتلك الطريقة"

وانتقد التقني الجزائري طريقة استبعاد القائد رياض محرز وطريقة التعامل مع قضيته، مشدداً على أنه لا يزال لاعباً مهماً في صفوف المنتخب، وقال، "لاعب مثل محرز فاز بجميع

الانتصارات الممكنة مع منتخبنا، ثم تتقنه تلك الطريقة لأنها يلعب على البساط الذي يلعب فيه أيضاً كريستيانو رونالدو، لا يمكن أن تزيحه بتلك الطريقة من المنتخب، في اعتقاده أنه كان من الممكن أن يصل المدرب معه لاتفاق ويفوكد حاجة التشكيلة لخدماته، محرز لاعب استثنائي، ويجب أن يكون ضمن مشروع الفريق، وإذا كان بيتكوفيتش لا يريد فعله، أعلم ذلك صراحة"، وتابع، "المنتخب لا يزال بحاجة إليه، تنتظراً تحديات كبيرة في تصفيات المونديال خاصة بعد الهزيمة أمام غينيا، الجماهير الجزائرية كانت قاسية جداً معه، وانتدابه كثيرة بسبب تراجع مستوى الفرنسيون، يلعب معهم في منتخب بلاده، وحتى في ما يشتهر به، سيتيقظون أنه كان يتلقى رياض محرز للفوز مجدداً برابطة الأبطال".

"أحرّم بيتكوفيتش لكي ضد تعين مدرب أجنبي للمنتخب الوطني"

وصرح سنجاق بأنه ضد تعين مدرب وطني أجنبى، معتبراً أن العمل كان في تعين مدرب محلي بعد مغادرته بلاماضي، وأشار، "في البداية لدى كل الاحتقار لبيتكوفيتش لكن أقولها وأعيدها أنا ضد تعين مدرب أجنبي في المنتخب، الجزائري لا ينقصها مدربين، كل المدربين الذين حققو نتائج باهرة مع المنتخب كانوا جازارين على غرار خالف وسعدان وكرومي وبلاماضي، أعتقد أن المدربين الجزائرين وأخرين يحصل لهم تغيير، الجميع كان يريد تواجد الجزائري في العرس العالمي".

"كان على بلاماضي الاستقالة بعد لقاء الكاميرون"

وأكّد سنجاق أن إقالة بلاماضي كانت منطقية، مبرزاً بأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراة الكاميرون الخاصة، وقال، "مقداره جمال بلاماضي كان منطقياً بعد سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين التحديات القادمة".

"لست مقنعاً كثيراً فيما يتعلق بالتأهل إلى المونديال"

وأشار سنجاق بأن



قبل تعين أي مدرب.

"هذه رسالتي للأدارة والأنصار.."

وفي الأخير وجه سنجاق الشكر بـ"الكاف" مع الشيبة، رسالة إلى الجماهير والإدارة الحالية، حيث قال، "أتمنى لهم مستقبلاً كبيراً وتحقيق هدفه للشكيلية، الشيبة فريق كبير وسيجيئ الجميع أن يعودوا إلى مكانةها، وبملاعب جايد سليق بسمعة الفريق وطموحه للعب على الأتفاق المحلي والقاري، كما في غرار الأهلي والزمالة والترجي وغيرهم، وهذا بتطبيق شروع الفريق والأهتمام بالتكوين، لتكون فاتحة لبناء فريق كبير بمعنى الكلمة".

"أملنا التكوين الذي أصبح ضروري في كرة القدم الحديثة"

وابرز ناصر سنجاق أهمية التكوين في كرة القدم الحديثة، موجهاً انتقاداته لعدم اهتمام المسؤولين وتأخرهم في هذه المقطلة، حيث أشار، "في كرة القدم الحديثة تتطلب التكوين، أنا أعمل في مجال التكوين في فرنسا، للحصول على "سيوفاً، وكانت العديد من اللاعبين الجزائريين، على غرار خالد لموشة، وعمر سعيد وحسان يبدة وعلي بن عربة وروح سليمان، وقضوا مع حوالي سنة، وتقنعوا أنه بدون ذلك لا يمكن لهم منه المدرب، وأضاف، "الدبن في الجزائر مديرية فنية تعمل بأمكانيات معينة، لكنها ليست في زمن من العلوم وكفرة القائم جزءاً من الأخطاء التي ارتكبها هذا الأخير وأبرأه"، منذ 2019 كان جيدين، لكن

اعتتقد أن عدم الاهتمام بعد الخسارة 3-5 مباراة متتالية كان خطأ من المدرب جمال بلاماضي، في مقابلة نسبتاً تدارك العديد من النقاط، وكذلك البحث عن لاعبين آخرين وتدعيم مناصب معينة وكذلك البحث عن عناصر جديدة من أجل خلق المناسبة بين اللاعبين الحفاظ على وشرح المدرب الأسبق لشيبة القبائل، أساباب تراجع نتائج المنتخب الوطني الذي أدى إلى إقالة جمال إلى إقالة جمال، بينما، مبرراً إلى الأخطاء التي ارتكبها هذه منه، صحيح أنها ليست عملاً دقيقاً لكنها تبقى عملاً يتضوره باسمار، لذلك التكوين عامل مهم جداً، لدينا ثروة اسمها الشباب، لا يوجد بلد أفريقي مثلنا يملك ذلك، وأيضاً الماددة الخام والمراهق الرائع، لا في المقابل لا يوجد تكوين ولا توجد حتى تجربة خاصة بالأندية".

"مولودية الجزائر تستحق اللقب لكن على الفريق الإثبات قارياً"

وعز سنجاق للحديث عن البطولة الوطنية واستحقاقه الذي ياز به مولودية الجزائر، مؤكداً أنه أصلح الترقيز على نفس الوقت لعدم قدرة أي فريق جزائري التألق قارياً أو توفير لاعبين للمنتخب الوطني، وأضاف، "مولودية الجزائر قدموا موسماً رائعاً من حيث طريقة اللعب والأداء، تخلوا بال杰دة الكبيرة ولديهم خبرة كبيرة ويعززون جيداً البطولة الوطنية، وكانوا متakisين فيصعب الظروف، ليتمكنوا من ضمان اللقب قبل الرابع جولات عن الختام وبفارق 12 نقطة كاملة، بالتالي يتحققون هذا اللقب"، وأبرأ، "لكن بكل صراحة يبقى مستوى الكرة الجزائرية بعدها، لكنه يكتفى تفسر أنتاً له، وهي مرآة محددة، حيث تعاني نقصاً فيها على الكاميرا، مما يزيد من تفاصيله، يعيدها عن المناسبة القارية، لكنه يكتفى بعدها بسلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين التحديات القادمة".

"الكرة الإفريقية في تطور مستمر وإنعاني من عدم الاستمرارية"

وأكّد سنجاق على التطور التي شهدته كرة القدم الإفريقية، معتبراً أن الأندية الجزائرية لم يتمكنوا من مبارزة ذلك المستوى وعلى أكثر من صعيد، وتابع، "الأمور تغيرت في الأندية الإفريقية، أين أصبحوا يصدرون الكثير من اللاعبين لأوروبا، وهذه هناك العديد من الفريق المسيطرة، كل هذه العناصر يجب التطرق إليها

"مسألة عودتي إلى شبيبة القبائل بيد المسررين الجدد"

وأكّد ناصر سنجاق بأن أمر عودته إلى شبيبة القبائل ليس بيده، وإنها راجع لمسؤولي الفريق الجديد، مشيراً إلى أنه تتفاوت أدائه أهتماماً بمستقبل النادي، غير أن ذلك يمر عبر عدة أشياء أحدهما التخطيط ومشروع واضح، وأردف، "ليس أنا من يقرؤ أو يطلب ذلك، على الأشخاص المعينين والمسيسين القيام بذلك، عندما ترى ملعب مثل ملعب تيزى وزو الجديدة، وهذا يجسد مقاومة الجزائر الجديدة وأقول أحسنت، إنه حقاً جوهرة وادة يجب استغلالها لتطوير المستوى، معناه أن شبيبة القبائل يجب أن تمر للاحتراف الحقيقي، وأشار، "اللهم يوم يجيء يتفجر كل شيء بعد ما كان نادياً عادياً، مثل أكبر الأندية الإفريقية في مدي سنة كبيرة، ومع مشروع حقيقي للفريق على مدى سنوات، حتى تقفز الشيبة وتصل للمستوى المطلوب، بالنسبة لي سيكون ميلاداً ثانياً للنادي بعد ما يده عي الدين خالفاً".

"متناهى بمستقبل النادي ولكن.."

وتتابع معبراً عن تفاؤله، "أنا حقاً متفاصل بمستقبل النادي، خاصة مع الطاقم الإداري الجديد، ولد علي يعتبر وزير رياضة سابق، وليس أي شخص قاموا بوضعه، حيث يعرف جيداً معنى المسؤولية ويعرف ماذا يريد، والآن يجب أن يقول للجماهير يجب المدرب، ولا يمكن استبقاء الأحداث من خلال جلب للاعبين كبار، في البداية يجب استقلال البيئة الفنية التي ينتمي إليها، وأهم شيء بالنسبة لي هو التكوين، أعلم أن الأنصار يريدون الألقاب بشكل فوري، لكن لا يمكن حرق المراحل والتفكير مباشرة في حصد الألقاب، الأهم أن يكون هناك استقرار في سنين أو ثلاث سنوات تلعب فيها على المراتب الثلاثة الأولى"، وبخصوص إمكانية تعين عبد الحق بن شيخة مدرباً لشبيبة القبائل، "أعلم ماذا ت يريد الإدارة وأني سيرة مدرب تستهدف وماذا يتطلعون منه وهل يقتضي بالمشروع المعروض عليه والتحديات التي تنتظر الفريق على المديين القصير والطويل وكذلك الأهداف المسطرة، كل هذه العناصر يجب التطرق إليها

"أحد يختلف عن إمكانيات بلايلي، لكن هل يستطيع تقديم الإضافة مع المنتخب؟"

ويفيدما يتعلّق بعدم استدعاء يوسف بلايلي، قال سنجاق، "لا يمكن مقارنة لاعب ينشط في البطولة الوطنية وأخر يلعب في أوروبا، بلايلي اختار العودة إلى البطولة الوطنية والاتصال بمولودية الجزائر، وقد استعاد سنتهاته وحقق أرقاماً باهزة وتوج باللقب، لكن يبقى السؤال حول مستوى اللاعبين، هل يمكنه المشاركة لبعض دقائق من التفكير في طريقة استبعاده، وإذا كان بيتكوفيتش لا يريد فعله، أعلم ذلك صراحة، وتابع، "المنتخب لا يزال بحاجة إليه، تنتظراً تحديات كبيرة في تصفيات المونديال خاصة بعد الهزيمة أمام غينيا، الجماهير الجزائرية كانت قاسية جداً معه، وانتدابه كثيرة بسبب تراجع مستوى الفرنسيون، يلعب معهم في منتخب بلاده، وحتى في ما يشتهر به، سيتيقظون أنه كان يتلقى رياض محرز للفوز مجدداً برابطة الأبطال".

"متناهى على مولودية بجاية وهذه نتيجة سوء التسيير"

أبرأ سنجاق على مولودية بجاية وهذه

النتيجة، معتبراً أن المدرب سوء التسيير

ويتّبع سنجاق عن أسلفة الشديد للوضيعة التي يتواجه بها فريقه في المقابل، وأيضاً

مؤكداً أن سوء التسيير كان السبب في هذا، وقال،

"بقيت 8 أشهر في الفريق ولم أجماهير رائعة

كمدرب، وأعيدها أنا ضد تعين

مدرب أجنبي للمنتخب الوطني"

عبد المجيد

ويعتبر سنجاق أن إقالة بلاماضي كانت منطقية، مبرزاً بأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراة الكاميرون الخاصة، وقال، "مقداره جمال بلاماضي كان منطقياً بعد سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين التحديات القادمة".

وأكّد سنجاق أن إقالة بلاماضي كانت منطقية.

ميرزا، وأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراته

الكاميريون الخاصة، وقال، "مقداره

جمال بلاماضي كان منطقياً بعد

سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد

إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى

كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر

حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة

ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين

التحديات القادمة".

وأكّد سنجاق على إقالة بلاماضي كانت منطقية.

ميرزا، وأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراته

الكاميريون الخاصة، وقال، "مقداره

جمال بلاماضي كان منطقياً بعد

سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد

إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى

كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر

حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة

ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين

التحديات القادمة".

وأكّد سنجاق على إقالة بلاماضي كانت منطقية.

ميرزا، وأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراته

الكاميريون الخاصة، وقال، "مقداره

جمال بلاماضي كان منطقياً بعد

سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد

إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى

كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر

حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة

ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين

التحديات القادمة".

وأكّد سنجاق على إقالة بلاماضي كانت منطقية.

ميرزا، وأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراته

الكاميريون الخاصة، وقال، "مقداره

جمال بلاماضي كان منطقياً بعد

سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد

إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى

كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر

حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة

ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين

التحديات القادمة".

وأكّد سنجاق على إقالة بلاماضي كانت منطقية.

ميرزا، وأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراته

الكاميريون الخاصة، وقال، "مقداره

جمال بلاماضي كان منطقياً بعد

سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد

إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى

كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر

حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة

ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين

التحديات القادمة".

وأكّد سنجاق على إقالة بلاماضي كانت منطقية.

ميرزا، وأنه كان من الأفضل أن يستقيل بعد مباراته

الكاميريون الخاصة، وقال، "مقداره

جمال بلاماضي كان منطقياً بعد

سلسلة من الاختراقات، لكن أعتقد أنه كان من الأفضل أن يرحل بعد

إهارة الكاميرون، ويعدم التأهل إلى

كأس العالم، ويترك المجال لمدرب آخر

حتى يتمكن من إعادة بناء تشكيلة جديدة

ويكون لديه الوقت الكافي لتحسين

ال

"ليون" سيدفع مبلغ 15 مليون أورو لضم بن رحمة بشكل دائم

ذكرت تقارير صحفية إنجلزية، أن الدولي الجزائري، سعيد بن رحمة، بات قريباً من الانتقال بشكل دائم في صفوف نادي أولمبيك ليون بعدما لعب لمدة 6 أشهر على سبيل الإعارة. الموسم الماضي قادماً من وست هام. كشفت شبكة "سكاي سبورتس"، أن نادي ليون الفرنسي، قرر استخدام بند خيار الشراء في عقد إعارة الجزائري سعيد بن رحمة من نادي وست هام يونايتد الانجليزي. وقال المصدر ذاته، إن ليون الفرنسي سيدفع مبلغ 15 مليون أورو، من أجل ضم بن رحمة بشكل نهائي، في نهاية الأسبوع الحالي. منذ انضمامه لفريق الشتوى الأخير، خاض اللاعب الدولي الجزائري صاحب 28 عاماً، 15 مباراة بجميع المسابقات، سجل خلالها 3 أهداف ومنه 4 تمريرات حاسمة، هذه المستويات الجديدة التي قدمها سعيد بن رحمة مع أولمبيك ليون، جعلت إدارة النادي تدرس بجدية فكرة تفعيل بند الشراء الموجود في عقده، والذي تبلغ قيمته 15 مليون أورو، علماً أن قيمته في سوق الانتقالات تبلغ 20 مليون أورو حسب تراخيص ماركت الألماني.

وسيم



"أولمبيك مارسيليا" يقترب من باولي والصفة لن تتعدي 5 مليون أورو

كشفت تقارير صحفية، اقتراب أولمبيك مارسيليا، من التعاقد مع الدولي الجزائري، بشير باولي، لاعب فارينسي البرتغالي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. ويسعى فريق الجنوب الفرنسي لانتداب اللاعب الجزائري لتعزيز خط هجومه، وتلبية مطالب المدرب الجديد للنادي روبرتو دي زيربي، من أجل تقديم عروض جيدة واحراز تفاني طيبة خلال الموسم القادم 2024-2025. وبحسب ما ذكره الصحفي الإيطالي روبي غاليري، عبر حسابه الرسمي على منصة "إكس" للتواصل الاجتماعي، أمس السبت، فإن مسؤولي نادي أولمبيك مارسيليا يقتربون من التعاقد مع محمد بلوبي، جناح فارينسي البرتغالي مقابل حوالي 4 أو 5 ملايين أورو. وأوضح، "اللاعب يرغب في التوقيع مع أولمبيك مارسيليا، والمفاوضات جارية ويستعد أولمبيك مارسيليا لاتفاق مبلغ الصفقة التي لن تتجاوز 6 ملايين أورو وتلبية المطالب المالية لادارة نادي فارينسي، حتى لا يضيع صفقة باولي لمصلحة بقية الفريق المهتمة بخدماته، وفي مقدمتها بنفيكا البرتغالي وإشبيلية الإسباني وكلوب بروج البلجيكي وبارما الإيطالي، ونجح بشير باولي، في تسجيل 7 أهداف، وتقديم 5 تمريرات حاسمة في 35 مباراة لعبها ضمن جميع البطولات برفقة الفريق البرتغالي. جدير بالذكر، يمتلك بشير باولي عقداً مع نادي فارينسي البرتغالي، ينتهي خلال فترة الانتقالات الصيفية لعام 2027. وسيم



7 مرشحين لتدريب المنتخب الوطني المحلي

قرر الاتحاد الجزائري لكرة القدم، خلال اجتماعه الأخير بإعادة إطلاق المنتخب الوطني بعد فترة جمود استمرت لأزيد من عام ونصف عام، تحسباً للمنافسات الدولية المقبلة. يأتي هذا القرار في أعقاب الإعلان عن استئناف بطولة كأس الأمم العربية من قبل الاتحاد العربي والفيفا المقرر إجراؤها في نهاية عام 2025. وفي هذا الإطار، تعتزم الفاف تعيين مدرب جزائري، سيكون التركيز على مدرب محلي من الدرجة الأولى، ومن بين المرشحين المحتملين لهذا المنصب، نجد أسماء معروفة في كرة القدم الجزائرية مثل نبيل نغير المساعد الحالي لبيكوهينش، عبد الحق بن شيخة، عبد القادر عمراني، وخير الدين مصاوي، وغيرهم من الشخصيات البارزة مثل بوعلام شارف، وعز الدين آيت جودي، وهؤاد بو علي ورغم أن بعض هؤلاء المدربين موجودون حالياً في مناصبهم أو على وشك تولي زمام تدريب فرق جديدة، إلا أنه لا تزال هناك فرصة للبعض منهم مسؤولية المنتخب الوطني المحلي. ويعود أن القاف عازمة على منح هذه الفرصة لمدرب محلي، ليس فقط لتشجيع تطوير المهارات المحلية، ولكن أيضاً لحرصه والتزامه على تكوين مدربين على مستوى عالي العالي من خلال اختيار أحد المدربين الذين تحصلوا على إجازة "كتف برو" مؤخراً. وخاصة المنتخب الوطني المحلي تجربتين بازرتين تحت إشراف مجید بوقرة، ونجح هذا الأخير في قيادة المنتخب المحلي في الفوز بكأس العرب في الدوحة، لكنه فشل في بطولة الأمم الأفريقية "الشان" في الجزائر، حيث فازت السنغال بالكأس ومنذ ذلك الحين، توقف المنتخب عن النشاط.

في وقت لم يحسم رحيله من عدمه وسيم

زرقان يبدأ التحضيرات بقوة ويسجل في أول مباراة ودية لـ"شارلوروا"

تمكن الدولي الجزائري، آدم زرقان، من قيادة فريقه شارلوروا للفوز في أول مباراة ودية تحضيرية على حساب ضيفه مونس على ملعب هذا الأخير بنتيجة ثلاثة أهداف دون رد استعداداً للموسم الجديد 2024-2025. وجاء هدف آدم زرقان بعدما اشتغلت خطأ من حارس مونس في الدقيقة من الشوط الأول الذي انتهى بنتيجة 1-0. قبل أن يعزز ستوليش النتيجة بتوفيق هدفين لينتهي اللقاء بثلاثية نظيفة. يأتي هذا التألق من آدم زرقان مع شارلوروا، في وقت مازال وضع اللاعب غير واضح مع ناديه، رغم كثرة الحديث عن إمكانية رحيله عن الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية بعد ثلاثة مواسم كاملة قضاهما هناك، حيث يتواجد على رادار العديد من الأندية البلجيكية والفرنسية، لكنه لم يحسم وجهته النهائية بعد الساعة وبحرص النادي البلجيكي على تحصيل كبرى استفادة مالية من بيع آدم زرقان هذا الصيف، على اعتبار أنه سيكون معيناً بتقديمه نصف المبلغ لنادي بارادو وفق الاتفاق الذي تم بين الطرفين عندما أمضى زرقان عقداً يمتد لأربعة مواسم.

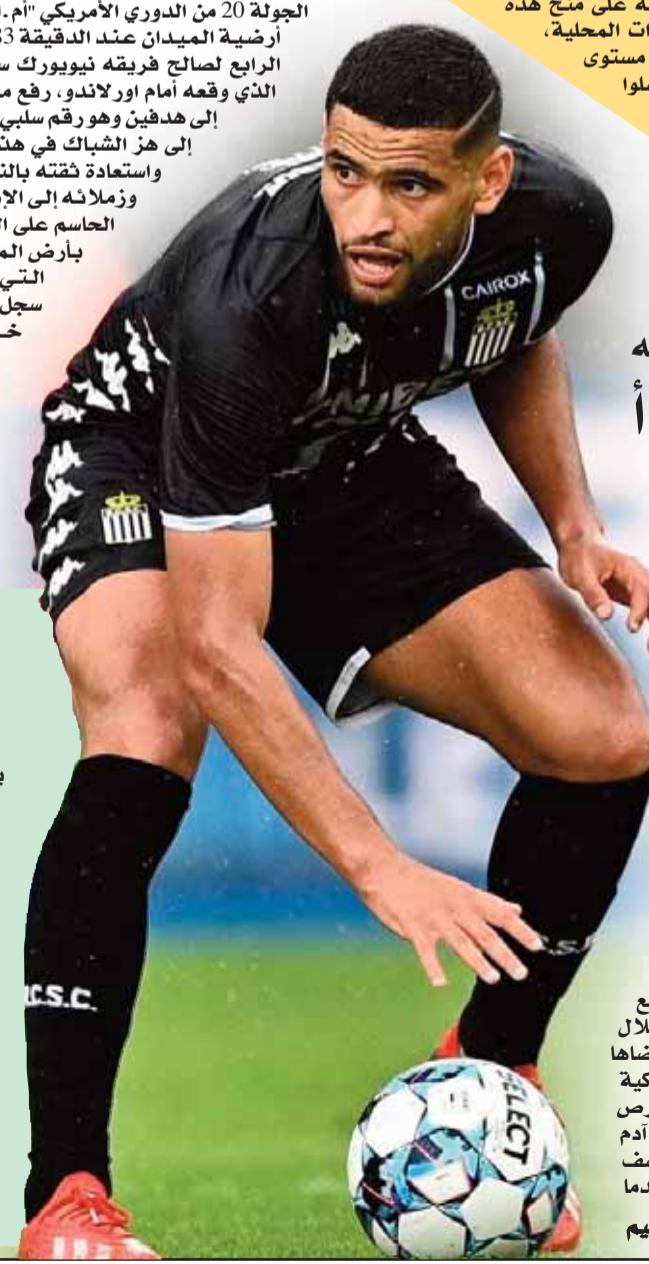
وسيم

قميص صالح عصاد يزين متحف الكويت لكرة القدم

يتواجد قميص اللاعب السابق للمنتخب الجزائري، صالح عصاد، الذي ارتداه في مونديال 1982 خلال فوز "الخضر" على ألمانيا في متحف الكويت لكرة القدم، ونشر المتحف الكويتي خلال ساعات الماضية على حسابه الرسمي في منصة "افتستغرام". قميصاً لمنتخب الجزائر خلال مونديال 1982، قال إنه خاص بأحد أساطير كرة القدم الجزائرية، صالح عصاد، كان ارتداءه خلال فوز الجزائر على ألمانيا بهدفين لهدف، والتي صنع خلالها عصاد الهدف التاريخي لبلومي في تلك المباراة بطريقة رائعة. سبقت فلسفة "التيكي تاكا" البرلسونية. وكتب ذات العنصر عبر "قصة" لتقديم هذا القميص، قائلاً: أقطعة أسطورية خالدة، وهي قميص المنتخب الجزائري الأصلي الذي ارتداه النجم الكبير صالح عصاد (أفضل جناح أيسر في مونديال 1982 باسبانيا) في مباراة الجزائر وألمانيا الغربية التي أقيمت على ملعب خيخون بتاريخ 16 جزان 1982، وافتتح بفوز الجزائر 2-1. وأضاف، "تم العثور على هذا القميص النادر لدى أحد العاملين داخل ستاد المولينون، حيث أقيمت المباراة، والذي تحصل عليه من اللاعب صالح عصاد مباشرة بعد نهاية المباراة واحتفظ به 42 عاماً لحين الحصول عليه مؤخراً عبر أحد الوسطاء المحليين ليصبح قطعة خاصة في متحف الكويت لكرة القدم".

جزائري وبيتلي ومتلاً للأجيال الشابة للاعب كرة القدم

وسيم



"الفار" حاضر في نهائي كأس الجزائر

ستجرى المباراة النهائية السابعة والخمسون لكأس الجزائر 2024 لكرة القدم المقررة يوم الجمعة المقبل بين مولودية الجزائر وشباب بلوزداد بالملعب الأولمبي 5 جوبلية (00:17)، باستعمال تقنية الفيديو المساعد للتحكيم (فار). وأوضحت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (فاف) على موقعها الرسمي، ما يلي: "لقد تم إرسال منشور توضيحي للناديين النهائيين بهدف الاستعداد للتحضير جيداً لهذا الموعد. في هذا السياق، تم تنظيم اجتماع تقيي米 يوم الأربعاء بمقر الفاف، بحضور كل الأطراف牽عولة. وسيتم خلال هذه المباراة النهائية، استعمال الجهاز المساعد للتحكيم (فار)".

وقدم رئيس لجنة كأس الجزائر، لحسن توميوكتو، عرضًا حول الاستعدادات الجارية لنهائي "السيدة الكأس" وذلك خلال اجتماع المكتب الفدرالي للشاف، الموسوع للرابطات الوطنية، المنعقد يوم الأربعاء الماضي بالمركز الفني الوطني بسيدي موسى، بحضور رئيس الاتحادية وليد صادي. وختمت الفاف بيانها، "يُتمنى المكتب الفيدرالي كل النجاح للناديين المتأهلين لهذه المنافسة الوطنية الهمة، ويوجه نداء للأنصار، من أجل جعل هذا الحدث الرياضي فرصة لتشريف ذكرى الأساطير القديمة لناديي التي رفعت عالي قيم الرياضة والروح الرياضية". سفيان ع.

ترجي مستغانم يقدم عرضاً للمدرب شريف حجار

دخلت إدارة نادي ترجي مستغانم في مفاوضات مع المدرب شريف حجار لتولي زمام العارضة الفنية للفريق خلال الموسم الكروي المقبل 2024-2024. وكان ترجي يستغاثه قد حقق إنجازاً كبيراً بالصعود إلى الرابطة المحترفة الأولى، بعد غياب دام قرابة 25 سنة، كاملة، ومع ذلك قرر المدرب رضاب بن دريس مغادرة النادي في نهاية الموسم. وحسب مصادر مطلعة، فإن المدرب الحالي لفريق جمعية شاف شريف حجار تلقى عرضًا سليمان من إدارة الترجي، للإشراف على العارضة الفنية لموسم المقبل، وأبى رزت ذات المصادر، أنه وبال مقابل من ذلك، تعمل إدارة جمعية شاف هي الأخرى على إقناع المدرب بالبقاء مع الفريق خاصية أنه لعب دور كبير في بناء الشطاوة" ضمن حقيقة الكبار. سفيان ع.

الرابطة تحدد شروط انتداب اللاعبين الأجانب

كشفت رابطة كرة القدم المحترفة عن شروط ومعايير انتداب اللاعبين الأجانب للموسم الكروي 2024/2025، وأشارت الرابطة أن أندية المحترف الأول يمكنها تسجيل 03 لاعبين أجانب لكل فريق، كما حدد السن الأقصى للأباجناني بـ30 عاماً وأن يكون قد شارك على الأقل في 05 مباريات رسمية بألوانه منتخب بلاده. كما وضعت الرابطة شروطًا أخرى لأجل تسجيل اللاعبين الأجانب بالنسبة لأندية الرابطة الأولى المحترفة ومنها وجوب أن تدفع هذه الفرق ضماناً مالياً يوضع على مستوى الحساب البنكي للرابطة يعادل اثنى عشر شهراً من صافي الراتب الخاص باللاعب الأجنبي وأن تكون شهادة التحويل البنكي مرفقة لملف اللاعب المعنى وفي نهاية العقد يحق للنادي استرداد الوديعة المالية. كما أكدت الرابطة على أن تأهيل اللاعب الأجنبي بمروره على الحصول على تصريح العمل الصادر من الإدارة المختصة. الوصل الخاص ب乂ادع الملف الأصلي. كما أن الموافقة على الملف الطبي يجب أن تكون شرطاً أساسياً لتأهيل اللاعب الأجنبي بالمقابل يتم إلغاء تسجيل أي لاعب في حالة ثبوت تقديم معلومات غير دقيقة. سفيان ع.

الإيفواري كيبرى متظر في الجزائر بعد نهائي الكأس للتتويج

مولودية الجزائر ترسم أول صفقاتها في الميركاتو الصيفي

توصلت إدارة نادي مولودية الجزائر لاتفاق نهائي مع رئيس نادي عزم يونايتيد التنزاني من أجل الحصول على خدمات اللاعب الإيفواري كيبرى زانيون خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وكشفت مصادر مقربة من بيت "الميد"، أن المفاوضات بين إدارة حاج رجم ونظيرتها في عزم، بلغت أشواطاً متقدمة، بعدما وافقت هذه الأخيرة عن تجدها لكيبرى لمولودية الجزائر، مشيرة أن اللاعب كيبرى زانيون مرتب حلوه بالجزائر بعد نهائي كأس الجمهورية لتوقيع العقد بعد إجراء الفحوصات الطبية وتسعى إدارة النادي العاصمي، لحسنه صفة كيبرى من أجل تعويض اللاعب يوسف داو الذي خضع لعملية جراحية على الركبة ويفي لفترة طويلة، حيث يتم فسخ العقد الأسبوعي بينهما. وبرهن الرجل الأول في بيت مولودية الجزائر، حكيم حاج رجم، على التعاقد مع بعض الأسماء القادرة على تقديم الإضافة للفريق الموسم القادم، خاصة وأن الفريق سيعود إلى منافسة رابطة الأبطال الأفريقية، بعد التتويج بلقب الرابطة المحترفة الأولى بعد غياب دام 14 سنة كاملة.

الشكيلة في ترخيص ملق ببداية من هذا الثلاثاء

وعلى صعيد متصل، قرر المسؤول الأول عن العارضة الفنية لفريق مولودية الجزائر، أمير بوميل، برمجة ترخيص ملق، ب بسبب خلافه مع إدارة "السياسي" حول ملف الاستقدامات والمسرحين في الميركاتو الصيفي المقرر انطلاقه بداية من يوم غد. وحسب مصادر مقربة من بيت النادي القسنطيني، فإن المدرب عبد القادر عمراني ورغم تأكيد رغبته في البقاء خلال الأيام الماضية، أعلم إدارة الرئيس عبد الفتاح قوراري بمغادرته للنادي بعدما أحسن إليه غير مرغوب فيه، وحسب ذات المصادر، فإن السبب الرئيسي وراء دخول عمراني راجع بالدرجة الأولى للبيان المنشور على الصفحة الرسمية قبل أيام، والتي تفت خاللها ما يدور حول قائمة المسرحين في الفريق رغم أن التقني التامساني كان قد أعد قائمة مكونة من 8 أسماء لتسريحهم في الميركاتو الصيفي، حيث شهر المدرب عمراني بأن خارج المشروع الجديد، بعدما رفضت الإدارة قائمة المسرحين التي سلمها رئيس مجلس الإدارة بالتباهية، كما أن أقادم المسؤولين على ربط الاتصالات ببعض اللاعبين المستهدفين دون احترام عمراني القترة التي أضاعت الكأس والتي أيقن من خلالها المدرب بأن بعض الأطراف لا تريده في "السياسي"، من جانبها، أكد رئيس مجلس الإدارة عبد الفتاح قوراري، أن الإدارة شرحت في البحث عن مدرب جديد يتولى زمام العارضة الفنية في الموسم المقبل، مشيرًا أنه اجتمع مع عمراني وطلب منه في منصبه، على أن يمنجه الورقة البيضاء، لكنه اعتذر عن البقاء، يأتي هذا في وقت أكدت فيه مصادر مقربة من بيت النادي القسنطيني، أن المدرب خير الدين مضوى في أحسن رواق لتدريب الفريق في الموسم القادم، حيث من المنتظر أن يعقد اجتماعاً بمسؤولي "السياسي" لدراسة العرض المقدم. سفيان ع.

بسبب خلافه مع الإدارة حول قائمة المسرحين

عمرياني يقرر الرحيل عن شباب قسنطينة

فاجأ المدرب العبد القادر عمرياني جماهير نادي شباب قسنطينة، بإعلان رحيله عن الفريق بشكل رسمي، بسبب خلافه مع إدارة "السياسي" حول ملف الاستقدامات والمسرحين في الميركاتو الصيفي المقرر انطلاقه بداية من يوم غد. وحسب مصادر مقربة من بيت النادي القسنطيني، فإن المدرب عبد القادر عمراني ورغم تأكيد رغبته في البقاء خلال الأيام الماضية، أعلم إدارة الرئيس عبد الفتاح قوراري بمغادرته للنادي بعدما أحسن إليه غير مرغوب فيه، وحسب ذات المصادر، فإن السبب الرئيسي وراء دخول عمراني راجع بالدرجة الأولى للبيان المنشور على الصفحة الرسمية قبل أيام، والتي تفت خاللها ما يدور حول قائمة المسرحين في الفريق رغم أن التقني التامساني كان قد أعد قائمة مكونة من 8 أسماء لتسريحهم في الميركاتو الصيفي، حيث شهر المدرب عمراني بأن خارج المشروع الجديد، بعدما رفضت الإدارة قائمة المسرحين التي سلمها رئيس مجلس الإدارة بالتباهية، كما أن أقادم المسؤولين على ربط الاتصالات ببعض اللاعبين المستهدفين دون احترام عمراني القترة التي أضاعت الكأس والتي أيقن من خلالها المدرب بأن بعض الأطراف لا تريده في "السياسي"، من جانبها، أكد رئيس مجلس الإدارة عبد الفتاح قوراري، أن الإدارة شرحت في البحث عن مدرب جديد يتولى زمام العرض الفنية في الموسم المقبل، مشيرًا أنه اجتمع مع عمراني وطلب منه في منصبه، على أن يمنجه الورقة البيضاء، لكنه اعتذر عن البقاء، يأتي هذا في وقت أكدت فيه مصادر مقربة من بيت النادي القسنطيني، أن المدرب خير الدين مضوى في أحسن رواق لتدريب الفريق في الموسم القادم، حيث من المنتظر أن يعقد اجتماعاً بمسؤولي "السياسي" لدراسة العرض المقدم. سفيان ع.

تأهرات في مفكرة إدارة شبيبة القبائل

أبدت إدارة نادي شبيبة القبائل اهتمامها بالمدافع الدولي الجزائري مهدي تأهرات خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة المقرر انطلاقها بداية من يوم غد الاثنين. ووضعت إدارة الهادي ولد علي، مدافع "الخضر" ضمن أبرز أولوياتها خلال الميركاتو الصيفي، وذلك أقل تقييز صفوها بأسماء كبيرة من شأنها إعادة الفريق إلى مكانته السابقة، وحسب مصادر مقربة من بيت "الكتاري" فإن المدير العام حكيم مدان جس نسي الدولي الجزائري بخصوص انضمامه إلى الشبيبة في الموسم المقبل، في انتظار رد هذا الأخير بخصوص العرض، يذكر أن تأهرات (34 سنة) لعب ما لا يقل عن 15 مباراة مع "الخضر"، كما مثل العديد من الأندية في أوروبا والخليج آخرها فريق أنها السعودية، الفراقة القطرية وترموا الفرنسي كما توج مع المنتخب الجزائري بكأس إفريقيا سنة 2019 وكأس العرب في قطر سنة 2021. وعلى صعيد ذاته، من المنتظر أن يدخل اللاعب الجزائري إلياس شتي، بتذكرة ورثة في اليومين المقبل من أجل استكمال المفاوضات مع إدارة الشبيبة قبل ترسيم الأوراق. سفيان ع.

الصادقة على التقريرين المالي والأدبي بالجماع

كشفت إدارة نادي اتحاد العاصمة، أمس، المصادقة على التقريرين المالي والأدبي بالاجماع من قبل أعضاء الجمعية العامة العادية المنعقدة يوم أمس، وقالت في بيان عبر صفحتها الرسمية على "فيسبوك": "أنعقدت صباح اليوم (أمس)، الجمعية العامة العادية للشركة الرياضية ذات أسمهم لفريق اتحاد العاصمة، برئاسة السيد الرئيس المدير العام لمجمع الخدمات الميناترية "ساربور" وبحضور المساهمين ورئيس مجلس إدارة اتحاد العاصمة، حيث تم عرض التقريرين الأدبي والمالي للشركة لسنة 2023" ووافصلت "وأثر الاستماع إلى عرض محافظ الحسابات والمناقشات التي تلت، تمت المصادقة بالإجماع على التقريرين السالفين الذكر من طرف أعضاء الجمعية العامة". سفيان ع.



حكام بطولة يورو 2024 تحت الانتقادات رغم التقنيات الجديدة

تعرض حكام بطولة يورو 2024 المقامة حالياً في ألمانيا لعدد من الانتقادات الحادة، بعدها هاجمهم الكثيرون من المدربين، بسبب قراراتهم التي أثرت في سير المواجهات، رغم أن يويفا، اعتمد عدداً من التقنيات الجديدة في المسابقة القارية، حتى يتفادى الحكم الموقف في الأخطاء.

وشن مدرب منتخب كرواتيا، زلاتكو داليتش، هجوماً حاداً على الحكم الهولندي، داني ماكيلي، الذي أدار المواجهات في بطولة يورو 2024 لكره القدم، وانتهت بالتعادل (1-1)، بسبب إضافة حكم المواجهة لثمان دقائق، هي وقت بدل ضائع في اللقاء، بحسب ما نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وقال داليتش في تصريحات نشرتها الصحيفة البريطانية، "الحكم الهولندي، كان سبباً في تحقيق منتخب إيطاليا التعادل في التوالي الأخيرة من الوقت البديل الضائع. أريد معرفة كيف وجد ماكيلي هذا الوقت، لأن الشوط الثاني شهد ستة تبديلات، أي ثلاثة دقائق في حد أقصى، وتدخلات تقنية الفيديو المساعد أيضاً، لكن ما حكمة الدقائق الثمانية، التي احتسبت في المواجهة". وأكدت الصحيفة أن هجوم داليتش على الحكم الهولندي، داني ماكيلي، جاء بسبب الوقت الضائع الذي سجل فيه منتخب إيطاليا الهدف، الذي ضمن مواصلة الأزرق رحلته في المسابقة القارية، لكن بعد احتساب الوقت الفعلي وال حقيقي، يظهر أن حكم المواجهة على حق، لأنه احتسب ثمان دقائق، والوقت الضائع في الشوط الثاني كان سبع دقائق و45 ثانية، ومنتخب إيطاليا سجل هدف تعادله، قبل نهاية الوقت المحتسب.

وأشارت الصحيفة إلى أن داليتش لم يكن المدرب الوحيد الذي شن هجوماً حاداً على التحكيم في بطولة يورو 2024 لكره القدم، بل سبقه المدير الفني لمنتخب إنكلترا، ستيف كلارك (60 عاماً)، عندما عبر عن استغرابه الشديد من تعيين الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا"، حكماً أرجنتينياً من أجل إدارة المواجهة المصيرية، التي خسرها أمام المجر بهدف نظيف في ختام مرحلة المجموعات.

وتحدث كلارك في تصريحاته بشأن المباراة الأخيرة لمنتخب إنكلترا، معتبراً أن فريقه استحق الحصول على ركلة جزاء في الشوط الثاني، ولكن الحكم الأرجنتيني، فاكونتو فيلا، لم يحسن القراء، وقال عن ذلك، "هل أجريت محادثة مع الحكم؟ ما الشائنة، فهو أرجنتيني، ما الشائنة من الحديث إليه؟ لماذا لا يوجد حكم أوروبي؟ لا أفهم سبب وجوده هنا".

كافو: انتقال البرازilians للبريميرليغ يقال من فرصنا في كأس العالم

حضر الطهير التاريخي للمنتخب البرازيلي كافو، من انتقال لاعبي السيليساو، إلى البريميرليغ، مفضل الدوري الإسباني على حسابه. وقال كافو بحسب ما نقلت صحيفة "موندو ديبورتيفو"، "أخشى أنه كلما زاد انتقال اللاعبين البرازilians للبريميرليغ، كلما قلت فرص البرازيل في التتويج بكأس العالم". وأضاف، "أنا أفضل الدوري الإسباني لن تجد من يجلس أمام لنهائيات وتفوز بها". وتابع، "في الدوري الإسباني لن تجد من يجلس أمام كامبرlots التلفزيون ويتحدث يكاديب عن لاعبي الليجا من أجل الترويج لهم في العالم، هم يتحدثون عن كرة القدم". وأشار كافو إلى الإشادة بالعديد من اللاعبين البرازilians على الرغم من عدم تقديمهم شيء يذكر قائلاً، "وسائل الإعلام تفضل عقول المتابعين في كل أسبوع بالقول بأنهم الأفضل في العالم، على الرغم من عدم اقتراهم من الأفضل". سبب وجوده هنا".

فان دايك: لاعبو هولندا بحاجة إلى "التعنيف"

يحاول المنتخب الهولندي لكره القدم استعادة توازنه، قبل مواجهة المنتخب الروماني اليوم الثلاثاء، في دور الـ16 ببطولة أمم أوروبا "يورو 2024" بعدما تأهل لهذا الدور كواحد من بين أفضل أربع منتخبات احتلت المركز الثالث، إذ الخسارة 3-2 أمام منتخب النمسا في الجولة الأخيرة من المجموعة الرابعة.

وافتقد رونالد كومان مدرب هولندا فريقه بشدة، والذي لم يكن بعيداً عن الصراعات الداخلية على مر السنين في البطولات الكبرى.

وبفضل النظام المعتمد به في البطولة التي تضم 24 فريقاً، تتأهل أفضل أربع منتخبات احتلت المركز الرابع.

وفجر المنتخب الروماني مفاجأة كبيرة باحتلاله صدارة مجموعة، ولكن المنتخب الهولندي يعتبر المرشح الأبرز للفوز بالمباراة التي تقام في ميونخ.

ولكن فيرجيل فان دايك، قائد المنتخب الهولندي، لا يعتبر أن فوز

المنتخب الهولندي أمر مسلم به.

وقال فان دايك للصحافيين، في مقابلة تدريبات الفريق في هولنبرغ، ترکيناً منصب على رومانيا فقط. بالطريقة التي لعبناها في آخر مباراة، لا يمكننا أن نستهين بأي منافس.

وأضاف، ولكن تواجه المنتخب الهولندي، المتوج باللقب في

نسخة 1988، في النصف الأسهل من قرعة البطولة، لا ينبغي أن

يلعب أي دور في تفكير اللاعبين.

شاكيل أونيل يخطط لشراء فريق من البريميرليغ

يخطط أسطورة كرة السلة الأمريكية شاكيل أونيل (52 عاماً) لشراء فريق يلعب في البريميرليغ، وهو نادي ويستهام يونايتد، الذي يعتبر من بين أفضل الأندية

الدوري الانجليزي الممتاز لكرة القدم، لا سيما أنه لم يتردد دائماً في إظهار شففته بلعبة الساحرة المستديرة، مع عشقه الكبير للبريميرليغ.

ونشرت صحيفة ذا صن البريطانية معلومات عن أن شاكيل أونيل اقترب كثيراً من شراء نصفهم في نادي ويستهام يونايتد عبر استثمار مبلغ مالي كبير خلال الفترة القادمة، ليضم بذلك إلى أربعة مساهمين آخرين في النادي الذي احتل المركز التاسع في الدوري خلال العام الماضي 2023-2024، بعد موسم واحد فقط من فوزه بلقب الدوري الأوروبي.

وزار نجم فريق لوس أنجلوس ليكرز السابق إنجلترا في الموسم الماضي، بعدها حضر أحد مباريات الفريق، الذي أعجب به كثيراً في انتظار الاتفاق على جميع الجوانب المالية المتعلقة بإبرام صفقة ستجعله ينضم إلى العديد من النجوم من الرياضة الأمريكية، الذين قرروا الاستثمار في كرة القدم الانجليزية، مثل ثوم برادي وجيه وات ولبرون جيمس، فيما أصبح في الفترة الأخيرة نجماً هوليود ريان رينولدز وروب ماكلهيني مالكين لفريق ريكسام.

ونشرت شاكيل أونيل لعب رياضة كرة السلة في عام 2011، بعد مسيرة طويلة ومميزة جعلته من أفضل اللاعبين في مركز الارتكاز في تاريخ اللعبة، هي وقت تقدّم لقب بطولة الدوري الأميركي للمحترفين في كرة السلة أربع مرات مع فريقه التاريخي لوس أنجلوس ليكرز.

قبل شهر من أولمبياد باريس..

تلوث المياه يعيق السباحة في نهر السين

أظهرت بيانات، أن مستويات تلوث المياه في نهر السين في باريس لا تزال أعلى بكثير من المسموح بها للسباحة وذلك قبل شهر واحد من دورة الألعاب الأولمبية. وأظهرت البيانات المحدثة المنشورة على الموقع الإلكتروني للمدينة أن تركيزات بعض أنواع البكتيريا ظلت أعلى بكثير من الحدود القانونية حتى يوم الأحد في جميع نقاط الاختبار الأربع على طول النهر.

وقالت بلدية باريس إن مستويات تلوث المياه ترتفع في فترات هطول الأمطار الغزيرة.

وكما حدث خلال دورة الألعاب الأولمبية في باريس 1900، كما حدث في الصرف الصحي المائي أدت إلى إغلاق مسابقة للسباحة قبل الأولمبياد.

ويُعتقد أن يشهد الأولمبياد ماراثون سباحة وفعاليات سباق ثلاثي في النهر قرب جسر الإسكندر الثالث، مما أدى استمرار هطول الأمطار إلى تدفق "باتيريا البراز" إلى السين، وفقاً للتقرير الذي أضاف أن فيضان "نهر يون" زاد من فيضان نهر السين.

وبالرغم من استمرار مستويات التلوث العالمية، يشعر المنظمون بالقلق، وقال رئيس اللجنة المنظمة لأولمبياد باريس 2024 "توني استانفيفي"، "بحلول النصف الثاني من جويلية ستستقر الأمور..

يمكن لجودة المياه في الأنهر بالمدن الكبرى أن تتأثر بالعديد من الأمور، من التلوث بالمخلفات الكيميائية، وأحياناً بمرور الزوارق بشكل غير قانوني، حسب تعبيره.



نيكو ويليامز؛ إسبانيا هي المنتخب الأفضل في يورو 2024



وجه النجم الإسباني الشاب نيكو ويليامز رسالة بسيطة قبل مباراة دور الـ16 من كأس الأمم الأوروبية 2024 مع جورجيا في 30 يونيو. وبدأ نجم أتلتيك بلباو أول مباراتين لإسبانيا في البطولة قبل أن ينضم لمجموعة من الأسماء التي أراحها لويس دي لا فويونتي قبل مباراة الفوز على إسبانيا. ومن المتوقع أن يعود ويليامز للتشكيلة الأساسية المفضلة لدى المدير الفني في كولون عندما تواجه إسبانيا مع جورجيا. وسيضع الفوز على جورجيا إسبانيا على الطريق الصحيح لمواجهة المانيا الخصيفة أو الدنمارك في ربع النهائي. وأكد ويليامز على ثقة المجموعة في فرصة المنتخب في هذه النسخة "لم أرى فريق يلعب بشكل أفضل منا في يورو 2024، كفريقي، لا يوجد من هو أفضل".

واستطرد في حديثه "صحيحة ماركا، يتمتع المنتخب الفرنسي بامكانيات كبيرة، وإنجلترا أيضا ولكن كفريقي يضحى ويعلم لا يوجد أحد مثلنا".

بيلباو يصدم برشلونة.. وحمل وحيد لإنقاذ صفقة الموسم

وجه أتلتيك بيلباو، صدمة إلى نادي برشلونة بشأن التوقيع مع جورجيا، اليوم الأحد، ضمن منافسات دور ثمن نهائي بطولة كأس أمم أوروبا، المقامة حالياً في المانيا. وتأهل المنتخب الإسباني إلى دور الستة عشر بعد تصدره المجموعة الثانية، والتي ضمت إلى جانب إيطاليا وكرواتيا وألبانيا. ورغم صعوبة المجموعة والتي تم وصفها بمجموعة الموت، نجح المنتخب الإسباني في تحقيق فوز رائع في بداية مشواره على حساب كرواتيا 3-0، قبل أن يفوز على إيطاليا والبانيا 1-0، على الجانب الآخر، حقق منتخب جورجيا تأهل تاريخياً للدور الستة عشر في أول ظهور له في تاريخه بالبطولة، حيث احتل المركز الثالث في المجموعة السادسة والتي ضمت البرتغال وتركيا والتشيك. ولم تكن بداية جورجيا مثالية، حيث خسر الفريق 1-3 أمام تركيا، قبل التعادل مع التشيك 1-1، ثم الفوز التاريخي على البرتغال 2-0، وهو الفوز الأول في تاريخ المنتخب الجورجي بالبطولة.

ويعد المنتخب الإسباني المرشح الأوفر حظاً، ليس فقط للفوز على جورجيا، ولكن للتتويج باللقب، عطفاً على الأداء الرائع الذي قدمه في دور المجموعات، وتائق مجموعات من أبرز لاعبيه، رغم الانتقادات التي وجهت لمدربه لويس دي لا فويونتي قبل انطلاق البطولة.

ويسعى منتخب إسبانيا إلى استعادة اللقب، الغائب عن خزانته منذ نسخة عام 2012، وتحقيق اللقب للمرة الرابعة في تاريخه، حيث سبق له الفوز باللقب، إلى جانب النسخة المذكورة، في عامي 1964 و 2008. على الجانب الآخر، يدخل المنتخب الجورجي المواجهة وليس لديه ما يخسره، خاصة وأن تأهله يعد تاريجيا بالنظر إلى المشاركة الأولى له في تاريخه بالبطولة.

ويسلح الفريق بنجم تابولي الإيطالي وجناحه كفيتشا كفاراسيخليا، فضلاً عن الحارس إمازاشفيلى، الذي أدى دوراً كبيراً في صعود منتخب بلاده للدور الستة عشر، بتضييقه الخامسة، ليس فقط أمام البرتغال في المباراة الأخيرة، ولكن في كافة مباريات جورجيا بامكانيات لا عيبه وبادانه الجيد في دور المجموعات، يقابل إحساسية غير مبشرة قبل المواجهة التي ستقام في كولون، حيث التقى الفريقان في تصفيات البطولة.

وتواجه منتخب إسبانيا وجورجيا في المجموعة الأولى بالتصفيات، حيث فاز الإسبان في تبليسي بنتيجة كبيرة 7-1، قبل أن يعيد تضوئه مجدداً على أرضه 1-3. وسيكون على المنتخب الجورجي ومدربه الفرنسي ويلي سانيول، عدم الالتفات إلى تلك النتيجة، حينما تنطلق صافرة بداية المباراة في كولون.

الريال يحسن لاعب ميلان بشرط مدريدي

حسن ريال مدريد، أحد لاعبي ميلان بشرط بسططع من خلاله إعادته إلى "سان سيرو" برنايو". كان ميلان أعلن، مساء الجمعة، تعاقده رسميًا مع أليكس خيمينيز من ريال مدريد بعقد حتى صيف 2028. وكتب فابريزيو رومانو، خبير الميركاتو، على حسابه بشبكة "إكس": "أراد أليكس خيمينيز بشدة البقاء في ميلان؛ لأنَّه سعيد جداً في النادي". وأضاف: " يستطيع ريال مدريد شراء خيمينيز مرة أخرى في صيف 2025 مقابل 9 ملايين يورو، أو في صيف 2026 نظير 12 مليون يورو".

وتشكل خيمينيز في قطاع الشباب في ريال مدريد، ووصل إلى شباب ميلان معاراً خلال الموسم الماضي؛ حيث شارك معه في 19 مباراة، وخاض في نهائي دوري أبطال أوروبا للشباب. وظهر أليكس لأول مرة مع الفريق الأول في ميلان في 2 جانفي الماضي في مباراة الكأس ضد كالاري وشارك في 5 مباريات مع الفريق الأول.

ريال مدريد، ووصل إلى شباب ميلان معاراً خلال الموسم الماضي؛ حيث شارك معه في 19 مباراة، وخاض في نهائي دوري أبطال أوروبا للشباب. وظهر أليكس لأول مرة مع الفريق الأول في ميلان في 2 جانفي الماضي في مباراة الكأس ضد كالاري وشارك في 5 مباريات مع الفريق الأول.

محاولة فاشلة من باريس لمعاقبة برشلونه



إسبانيا تصطدم بعقبة كبيرة في طريقها نحو لقبها الرابع باليورو

أكدت تقارير صحفية إسبانية، أن إدارة باريس سان جيرمان حالت خطأ أحد اللاعبين البارزين من صدف برشلونة خلال الموسم الماضي. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، حاول باريس التوقيع مع باو كوباسي، مدافع برشلونة، منذ عدة أشهر. وأشارت الصحيفة إلى أن باريس تابع كوباسي في كأس العالم تحت 17 عاماً في نوفمبر الماضي، حيث جذب انتباه لويس كامبوس المستشار الرياضي، ولويس إنريكي المدير الفني.

وحاول باريس تفعيل الشرط العذري في عقد كوباسي، البالغ وقيتها 10 ملايين يورو، لكن اللاعب فضل البقاء مع البارسا.

وأوضح أن برشلونة سارع بتجديد عقد كوباسي في ماي

الماضي، بعد أن علم برغبة العديد من الأندية في الحصول على توقيعه، ولدى كوباسي الآن عقد مع برشلونة حتى 2027. مع شرط جزائي يبلغ 500 مليون يورو.

فليك يجسم مستقبل جواو فيليكس مع برشلونة

جسم الألماني هانز فليك مدرب برشلونة الجديد، مصدر البرتغالي جواو فيليكس مع النادي الكاتالوني، الذي ستنتهي اعترافه في "الكامب نو" بعد يومين وبات متظاهر عودته إلى فريقه الأصلي أتلتيكو مدريد أو استمراره مع البلوجرانا. حسب موقع "سبورت سكيد" "أبلغ فليك إدارة برشلونة برغبته في الاحتفاظ بخدمات اللاعب البرتغالي البالغ من العمر (24) عاماً، حيث يملك جواو فيليكس دوزاً هاماً في خطط المدرب الألماني خلال الموسم المقبل. ودعا فليك إدارة برشلونة برئاسة خوان لا بورتا، إلى العمل السريع على شراء عقد النجم البرتغالي بصورة نهائية، أو تجديد فترة إعارته لعام إضافي في "الكامب نو". وأبلغ المدرب الألماني بالفعل زميله جواو فيليكس، برغبته في الاعتماد عليه الموسم المقبل، والعمل معه على إعادة الفريق الكاتالوني إلى منصات التتويج المحلية والأوروبية. انضم جواو فيليكس إلى برشلونة الصيف الماضي في صفقة اعارة قادماً من أتلتيكو مدريد، ليشارك مع الفريق في 44 مباراة عبر مختلف المسابقات، أحرز خلالها 10 أهداف مع تقديم 6 تمريرات حاسمة. ويرتبط اللاعب البرتغالي بعقد مع أتلتيكو مدريد يمتد حتى عام 2029، حيث يشتهر الفريق الإسباني الحصول على 50 مليون يورو، تغطية التخلص عن خدماته بصورة نهائية وهو ما قد يجعل برشلونة يلجأ لخيار استعارته مرة أخرى بدلاً من شراء عقدنه نهائياً، وبالنظر إلى مشاكله المالية. ويؤمن هانز فليك بقدرته على إخراج أفضل ما لدى جواو فيليكس من قدرات، فيما يبحث المهاجم البرتغالي عن الظهور بأفضل مستوىاته، وتحدث في وقت سابق عن سعيه للبقاء مع برشلونة الموسم المقبل. ويحظى جواو فيليكس منافسات يورو 2024 مع المنتخب البرتغالي في الوقت الراهن، حيث شارك في المواجهة الأخيرة خلال الخسارة أمام جورجيا، لكنه ظل حبيساً لمقاعد البدلاء في المواجهتين الافتتاحيتين أمام التشيك وتركيا.

جدير بالذكر أن برشلونة يعمل على تعزيز صفوفه خلال ميركاتو الصيف الحالي، بعد موسم مخيب للأمال خسر فيه لقب الدوري الإسباني لصالح الغريم التقليدي ريال مدريد، مع تodium منافسات دوري أبطال أوروبا من الدور ربع النهائي بعد الخسارة على أرضه أمام باريس سان جيرمان.



تفاصيل عرض بايرن لضم صفقته المؤجلة

أكملت تقارير صحفية ألمانية، أمس، أن بايرن ميونخ ما زال يسعى لإنجاز صفقة مؤجلة منذ صيف 2023. وكان الدولي البرتغالي جواو باليتيما، لاعب وسط فولهام، على مقربة من التوقيع للعملاق الألماني العام الماضي، لولا تراجع النادي الإنجليزي عن بيعه بعد اجتيازه الفحوصات الطبية في ميونخ. وكشفت شبكة "سكاي سبورت المانيا" عن قيمة العرض المقدم من بايرن ميونخ لضم باليتيما هذا الصيف. وأشارت الشبكة إلى أن المبلغ يتراوح بين 45 و46 مليون يورو، ولا يتوارد بطل ألمانيا زيادة العرض مطلقاً. وأنهى مسؤولو بايرن الكورة في ملعب إداره فولهام، التي سيتحتم عليها حسم قرارها النهائي بشأن العرض الباريسي. ويشعر باليتيما بالتفاؤل إزاء موافقة ناديه، حيث يأمل في توصل الناديين لاتفاق خلال الأيام المقبلة، لإنجاز الصفقة في أقرب وقت ممكن. وأكدت "سكاي" أن بايرن ميونخ أتم اتفاقه مع صاحب الـ 28 عاماً حول كافة بنود التعاقد، الذي سيتم حتى صيف 2028، حال إتمام الصفقة.

أوغسبورغ يبرم صفقة يبرن

تعاقد أوغسبورغ مع كيفن شلوتربيك، شقيق اللاعب الدولي نيكو، بشكل دائم من فرايبورغ. ولعب شلوتربيك، 27 عاماً، معازل البوكوم في آخر موسمين، وحالياً يتوجه لأوغسبورغ بعد يمتد حتى 2027، وفتقاماً ذكره النادي في بيان له. وقال شلوتربيك "يتميز أوغسبورغ بلاعب كرة القدم الشجاعة والجذابة، لذلك هو يناسب طريقة لعبي بشكل جيد للغاية". وأضاف "أود أن أقود الطريق بخبرتي وقوتي في الاحتمالات". وأعلن أوغسبورغ أيضاً تعاقده مع المهاجم صامويل إيسيندي من الكونغو.

ليس ألمانيا.. لوثار ماتيوس يختار أفضل لاعب في "مجموعات اليورو"

كشف لوشار ماتيوس أسطورة الكرة الألمانية، عن هوية اللاعب الذي يعتبره الأفضل في كأس الأمم الأوروبية "يورو 2024". مع انتهاء الدور الأول للبطولة، وكتب ماتيوس، في عموده بصحيفة "سبورت" الألمانية، "أفضل لاعب في البطولة حتى الآن هو النمساوي مارسيل سابيترر، وأيته في برلين خلال فوز النمسا على هولندا، سرعته، وخفته، وبراعته، والطريقة التي يستمر بها زملائه في الفريق، والطريقة التي يعلم بها في الدفاع، والسرعة التي يلعب بها إلى الأمام، بل كان رأيه بهذه الطريقة في دورتموند". وأضاف: "سابيترر ببريز في هذا الفريق النمساوي المثير للأعجاب، لقد أنهى دور المجموعات متقدماً على فرنسا وهولندا، وكانوا جيدين أمام فرنسا رغم الهزيمة 1-0، وهذا الفريق يفعل وينفذ ما يفعله الهولنديون والفرنسيون.. السرعة داخل وخارج الكورة، هذا هو أسلوب رالف رانفنيك". وتتابع: "الأمر لا يقتصر على أنه حتى اللنظر هو أنه حتى اللاعبين من الدوري النمساوي، الذين لديهم خبرة دولية قليلة، مفتون، إنه أمر ممتع". يذكر أن سابيترر لعب في المباراة الأخيرة أمام هولندا (3-2)، قضى فترتين صعبتين مع بايرن ميونخ ومانشستر يونايتد، قبل أن يستقر به الحال في بروسيا دورتموند، الذي تأهل معه إلى نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا في الموسم الماضي.

نوير يتصدر أسوأ تشكيلة في الدوري

أعد موقع "سوفا سكور" تلبيبات، تقريراً إحصائياً يتعلق بأسوء تشكيلاً في دور مجموعات يورو 2024، المقامة حالياً في ألمانيا. وظهرت بعض الأسماء الكبيرة في التشكيلة الأسوأ، على رأسهاحارس الألماني مانويل نوير، رغم تأهل منتخب بلاده إلى ثمن النهائي، في صدارة المجموعة الأولى. وحصل نوير على تقدير (6.70) من 10، وهو ثالث أعلى تقدير في التشكيلة الأسوأ. كما انضم المهاجم الدنماركي راسموس هويبلوند للتشكيلة، بحصوله على تقدير 6.47 من 10. ولم تضم التشكيلة الأسوأ، أسماء لاعمة أخرى بخلاف الثنائي، حيث ضمت في الدفاع والستون (اسكتلندا)، هرانتش (التشيك)، فيولا وكييركز (المجر). وفي وسط الملعب، ظهر السويسري فيديمر، الإيطالي فراتيسي والبولندي فرانكوفسكي، بينماجاور السلوفيوني ملاكار والألباني آساني، الدنماركي هويبلوند.

شتوفغار特 يستعين موهبة بايرن ميونخ الشابة

أعلن نادي شتوتغارت وصفيف الموسم الماضي من دوري الدرجة الأولى الألماني لكرة القدم (بوندسليغا) استعارة فرانس كراتزيج الموهبة الشابة لنادي بايرن ميونخ لمدة موسم واحد. وسيشارك كراتزيج 21 عاماً في الموسم المقبل من البوندسليغا ودوري أبطال أوروبا مع شتوتغارت، الذي باع دفاعه هيروكايت في وقت سابق لنادي ميونخ، كما أكد بايرن ميونخ من جانبها إتمام الصفقة.

وقال كريستوف فرويند المدير الرياضي للنادي "شتوفغار特 الأن يقدم له أفضل الفرص للانتقال إلى الخطوة التالية وثبتت أقدامه بشكل أكبر في كرة القدم الاحترافية". ووقع كراتزيج عقداً احترافياً مع النادي الباريسي العام الماضي، وشارك في سبع مباريات رسمية قبل أعارته لصفوف أستراليا فيينا النمساوي في النصف الثاني من الموسم الماضي.

البوندسليغا تفتوق على البريميرليغ في اليورو

شهد دور المجموعات في يورو 2024 تسجيل 81 هدفاً في 36 مباراة بمعدل 2.25 هدف في المواجهة الواحدة، ويتصدر الجورجي جيورج ميكوتادي قائمة الهدافين برصيد 3 أهداف، وباستبعاد الأهداف العسكرية، سيكون هناك 67 لاعباً نجحوا في تسجيل 74 هدفاً في البطولة من 16 دوري مختلف حول العالم، وذلك بحسب صحيفة "كيكر" الألمانية. ويتصدر الدوري الألماني القائمة بواقع 14 هدفاً، وذلك عبر الألماني نيكلاس فولكرج (دورتموند) والألماني جمال موسيليا (بايرن ميونخ) والإنجليزي هاري كين (بايرن ميونخ) والمنتساوي مارسيل سابيترر (دورتموند) والألماني إيمري تشان (دورتموند) والألماني كلاوس جاسولا (دارمشتات).

علاوة على الألماني فلوريان فيرترن (باير ليپركلوزن) والتشيكي باتريك شيك (باير ليپركلوزن) والكرواتي أندري كراماريش (هوفينهايم) والمنتساوي رومانو شميد (فيردر برلين) والمنتساوي كريستوف بوجارتner (الإيزيزي). وتواجد الدوري الإيطالي في المركز الثاني بتسجيل نجومه 13 هدفاً في البطولة، وذلك عبر الروماني رازدان مارين (أمبولي) والألباني نديم ياجرامي (ساسولو) والجورجي خفشا كفاراتشيليا (نابولي) والإيطاليين نيكولو باريلا وأليساندرو باستوني (إنتر). والمنتساوي ماركو أرناتوفيتش (إنتر) والتركي هakan تشالهان أوجلو (إنتر) والإيطالي ماتيا زاكاني (لاتسيو) والثاني السويسري ميشيل أبيشير ودان دنوي (بولونيا) والصربي لوكا يوفيتش (ميلان) والسلوفاكي أندري دودا (هيلاس فيرونا).

ويحتل البريميرليغ المركز الثالث في القائمة بـ 10 أهداف عبر الهولندي كودي جاكبو (ليفرپول) والبلجيكي كاي هايفيرتز (أرسنال) والبلجيكي كيفين دي بروين (مانشستر سيتي). والبرتغالي كريستيان ادريكسن (مانشستر يونايتد) والبرتغالي برونو فيرنانديز (مانشستر يونايتد) والسلوفناني سكوت ماكتوميناي (مانشستر يونايتد) والتشيكي توماس سوتاشيك (وست هام). ويتوارد البريميرليغ المركز الثالث في المراكز الثلاث بـ 10 أهداف أيضاً، وذلك عبر الألماني إكاي غوندوغان (برشلونة) والبولندي روبرت ليفادنوفسكي (برشلونة) والاسباني فيران توريس (برشلونة) والإنجليزي جود بيليفنهايم (ريال مدريد). والكرواتي لوكا مودريتش (ريال مدريد) والإسباني دانييل كارفالخ (ريال مدريد) والتركي أردا غولر (ريال مدريد) والهولندي ممفيس ديباي (أتلتيكو مدريد) والإسباني أليخاندرو موراتا (أتلتيكو مدريد) والأوكراني رومان ياريميشوك (فالنسيا).

أما عن مراكز باقي الدوريات في القائمة، فيحتل الدوري التركي المركز الخامس برصيد 6 أهداف مناصفة مع الدوري الفرنسي، في الوقت الذي أفرز فيه الدوري التشيكي 4 أهداف في المركز السادس. ويتوارد الدوري البرتغالي في المركز الثامن بهدفين مناصفة مع الدوري المجري، وهدف واحد للدوريات الأقلية الأوكراني والسلوفيني والسعودي (عبر الروماني نيكولاي ستانسييو لاعب سmek) والهولندي والبولندي والأمريكي والبلغاري.





نجم المان يونايتد يستعد لأول ظهور أساسى في يورو 2024

يخطط غاريث ساوثفورد، مدرب منتخب إنجلترا، لإجراء بعض التغييرات على تشكيل الأسود الثلاثة عند مواجهة سلوفاكيا الأحد المقبل، في ثمن نهائي بطولة يورو 2024. وعاني ساوثفورد من انتقادات لاذعة طوال دور المجموعات، لظهور فريقه بمستوى متذمٍ، رغم امتلاكه لاعبين يتميزون بجودة عالية. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن ساوثفورد يعتمد الاعتماد على الشاب كوبى ماينو لاعب وسط مانشستر يونايتد، منذ البداية، ليجاور ديكلان رايتس. وكان المدرب الإنجليزي قد اعتمد على ترنت ألكسندر أرنولد في أول مبارتين، قبل أن يلغا تكتونور جاeger في المباراة الثالثة.

رغم ذلك أفادت الصحيفة بأن ساوثفورد لا ينوي المساس بباقي الأسماء التي عول عليها في المباريات الماضية. ويعني ذلك أن الثنائي أنتوني جودون وكول بالمر، لن يشاركا منذ البداية كما جرت العادة منذ بداية البطولة. لكن، مدرب المنتخب الإنجليزي قد يضطر لإجراء تغيير آخر على الجهة اليسرى، في ظل الشوكوك المحبطه بحالة كيريان تريبيير، الذي لم يشارك في التدريبات آخر 48 ساعة.

روي كين: كنت قاسيا على ماغواير.. واعتذر له

أقر روい كين، قائد مانشستر يونايتد السابق، بأنه اعتذر لمدافع الفريق الحالي هاري ماغواير، بعدما انتقد سابقاً بشكل قاس. وتلقى ماغواير الكثير من انتقادات في السنوات الأخيرة بسبب أدائه مع يونيتد وإنجلترا، لكن كين اعترف بأنه بالغ في ذلك إلى حد وصلت فيه الانتقادات إلى أن تكون شخصية.

وفي حديثه خلال برنامج "ذا أوفرلاب" الخاص بشبكة "سكاي سبورتس"، قال كين: "لقد كنت قاسيا مع هاري ماغواير لأنني تتعلق بكرة القدم".

وأضاف "من الواضح أنه عانى في يونيتد، وواجه وقتاً عصيباً، وكذلك الحال مع إنجلترا، لكن على مستوى الأندية أكثر. تحدثت عن الصحة العقلية للاعبين، وقد تجاوزت الحدود مع ماغواير. لقد سخرت منه قليلا وهذا ليس لطيفاً".

وابتعاد "القد مارست اللعبة وأعرف مدى صعوبة الأمر، لكنني أيضاً كبير بما يكفي".

لقد التقى بهاري قبل بضعة أشهر واعتذر له. في بعض الأحيان، نحن كخبراء نخطئ أيضاً، لكن هناك نقطة عندما يصبح الأمر شخصياً، فأنت تتجاوز الحدود". وفي أكتوبر 2021، بعد هزيمة يونيتد 0-5 أمام لييپربول، انتقد كين ماغواير بقوسية، بعدما اعتبر المدافع علينا للجماهير، قائلاً: "سمعت ماغواير يتتحدث خلال الأسبوع، وليس هناك أي عاطفة وراء ذلك. يحتاج ماغواير إلى حل مشاكله، الأمر لا يتعلق باللياقة البدنية، إنه مجرد نقص في الاحتراف".

موقع سلوفاكيا.. بداية جديدة أم نهاية لمشوار إنجلترا في اليورو

ستكون مواجهة سلوفاكيا بمثابة بداية جديدة، أو نهاية لمشوار المنتخب الإنجليزي في بطولة كأس أمم أوروبا، حيث سيدخل فريق المدرب غاريث ساوثفورد المباراة، التي من المقرر أن تقام اليوم، وسط انتقادات عنيفة لآداء الفريق في دور المجموعات. وتأهل المنتخب الإنجليزي ثمن النهائي بعد تصدره المجموعة الثالثة برصيد 5 نقاط، جمعها من الفوز على صربيا (1-0)، والتعادل مع الدنمارك (1-1). والتعادل السلبي مع سلوفينيا. ورغم تصدر المجموعة، لم يسلم الفريق من انتقادات: حيث سجل هدفين فقط بدور المجموعات، ومقارنة بباقي المرشحين للفوز باللقب مثل ألمانيا (1-0)، إسبانيا (5 أهداف)، البرتغال (5 أهداف)، فإن الفريق فشل في إقناع محبيه وجماهيره بقدراته على المنافسة على القب.

ويضم المنتخب الإنجليزي العديد من النجوم وعلى رأسهم لاعب ريال مدريد جود بيلنثهام، الذي توج بلقب الدوري ودوري أبطال أوروبا في أول موسم له مع ريال مدريد، كما أنه سجل هدف إنجلترا في المباراة الأولى أمام صربيا. ويتوارد النجم هاري كين، قائد الفريق وهداف بايرن ميونخ إلى جانب أسماء شابة مثل بوكايو ساكا لاعب أرسنال، وفيل فودين جناح مانشستر سيتي، وديكلان راييس لاعب وسط أرسنال وأسماء تشارك لمباراة الأولى مع المنتخب مثل كول بالمر، مهاجم تشيلسي، وأنthoni جوردون لاعب نيووكاسل وغيرهم. ويتحمل المدرب غاريث ساوثفورد المسؤولية تراجع أداء الفريق في البطولة، خاصة مع عدم ثباته على التشكيل لاسيما في وسط الملعب، حيث أصر على إشراك ترينت ألكسندر أرنولد، مدافع لييپربول في خط الوسط إلى جانب راييس وليينغهام، وهي تجربة لم تنجح في مواجهة صربيا.

واعتذر ساوثفورد بعد ذلك على تكتونور كالاجر، لاعب وسط سلوفاكيا، والذي تراجعت أداء أرنولد في المباراة الثالثة أمام سلوفينيا ليتحمّل المدرب المسؤولية تراجع أداء بعض اللاعبين وعلى رأسهم أرنولد. وبسبب الأداء الذي قدمه الفريق في دور المجموعات، عادت الصحافة البريطانية والاعلام إلى تذكير الجماهير بحسباد ساوثفورد لبعض الأسماء مثل جاك غريبلش، جناح مانشستر سيتي، وماركوس راشفورد، مهاجم مانشستر يونايتد، كذلك على تحبظ المدرب في اختياراته للبطولة. وإلى جانب الأداء السيء للفريق، يخشى الإنجليز تكرار سيناريوهات الماضي، حيث مر الفريق بمرحلة مشابهة في نسخة عام



رأيت: أيام ساوثفورد مع إنجلترا توشك على الانتهاء

أصر إيان رايت نجم الكرة الإنجليزية السابقة، على أن هناك شيئاً غير صحيح يحدث مع غاريث ساوثفورد مدرب منتخب الأسود الثلاثة، هذه الأيام. ويستعد ساوثفورد لقيادة منتخب إنجلترا في مباراته بالدور ثمن النهائي من بطولة أوروبا 2024 أمام سلوفاكيا الأحد المقبل، لكن وصول الفريق إلى هذه النقطة لم يكن سهلاً، بعد عروض متواضعة جعلته يحتل صدارة مجموعته بـ 5 نقاط. وبعد المباراة الأخيرة التي تحدث فيها إنجلترا مع سلوفينيا 0-0، أطلق المشجعون صيحات الاستهجان على الفريق خارج الملعب في كولون، وألقوا أكواباً بلاستيكية باتجاه ساوثفورد. وسئل رايت، خلال برنامج "ذا أوفرلاب" الخاص بشبكة "سكاي سبورتس"، عما إذا كان لدى ساوثفورد شعور من الجماهير ووسائل الإعلام بأن وقته كمدرب لإنجلترا قد انتهى، فأجاب: "أعتقد ذلك.. يمكنك أن ترى ذلك في مقابلاته". وأضاف: "عندما تنظر إلى غاريث قبل هذه البطولة، ستتجده واثقاً جداً، عندما يتحدث إلى الناس وينظر إلى الصحفيين، هناك سلطة فيما يقوله".

وقال رايت، "الآن تسمعونه يقول هناك شيء غير صحيح على الإطلاق، وهو يفعل هذا الشيء في اللحظة التي تتحدث فيها وينظر إلى الأسف". وتابع: "يمكنك أن ترى أنه يفكر في شيء آخر، هناك شيء غير صحيح معه، وأن تعاطف معه حقاً لأنني أعتقد أنه تعامل مع الكثير من الأمور خلال فترة عمله، وقيامه بتغيير الكثير من الأشياء المختلفة".

فاران على أبواب الدوري الإيطالي



اقترب مدافع مانشستر يونايتد، رافائيل فاران، من الانتقال إلى بطولة الدوري الإيطالي. سيعود فاران وكيلًا مجانيًا لهذا الصيف، حيث ينتهي عقده مع مانشستر يونايتد في 30 يونيو، بعد أن انتقل من ريال مدريد مقابل 40 مليون يورو في عام 2021. وفقاً لأخبار سوق الانتقالات في شبكة سكاي سبورت إيطاليا، جيانلوكا دي مارزيو، وافق فاران على الانتقال إلى نادي كومو الذي حصل على ترقية من دوري الدرجة الثانية الإيطالي.

وسيصل المدافع الفرنسي إلى إيطاليا الأسبوع المقبل للقاء شخصياً مع ممثل كومو. يبلغ رافائيل من العمر 31 عاماً، وسيقوم اللاعب الدولي الفرنسي بزيارة إلى مقر كومو ومعلم التدريب ورئيسي المدينة، وسيجتمع أيضاً مع المدرب سيسك فابريجاس، الذي يكثّر وسّعاته قليلاً. وفي الوقت نفسه، يحاول كومو التوصل إلى اتفاق مع أولمبيك مارسيليا للتعاقد مع حارس المرمى باولوبويرو، بهدف جعله على سبيل الإعارة مع الزامبية الشراء إذا لبى في الدوري الإيطالي. لا يزال هناك جدل حول التكلفة، حيث يتطلب مارسيليا 8 ملايين يورو.

ميلان يفعل خيار شراء أليكس خيمينيز من ريال مدريد

كما كان متوقعاً قام ميلان رسميًا بتفعيل خيار الظهير أليكس خيمينيز من ريال مدريد وهو الذي بلغ عامه الـ19 فقط الشهر الماضي. أليكس خيمينيز الذي يلعب كظهير أيمن من مع الروسي في الموسم الماضي في خمس خلال تجربة الإعارة وترك انطلياغا جيداً. وكان الإيطالي خيار لجعل هذه الخطوة أمانة مقابل 5 ملايين يورو. وقد استخدموها هذا الشريط لأن رسمياً، حيث وقعوا مع خيمينيز بعد حتى يونيو 2028. وفي الوقت نفسه لا يزال ريال مدريد يحتفظ ببنده يمكنه من إعادة شراء خيمينيز من ميلان مقابل 10 ملايين يورو لكن هذا البند ينتهي في عام 2026. ويُلعب خيمينيز في المقام الأول كظهير أيمن ويمكّنه اللعب أيضاً على الجانب الأيسر، من دفاع مكون من أربعة لاعبين ولديه مباريات دولية رسمية. ومن المتوقع أن يشارك أليكس خيمينيز مع فريق ميلان فوتورو، الفريق الرديف الذي سيشارك في دوري الدرجة الثالثة بداية من موسم 2025/2026، ولكن سيظل هناك خيار يمنحه الانضمام إلى فريق ميلان الأول عند الحاجة.

ميلان يريد بيع مالك ثياو مقابل 30 أو 35 مليون يورو

أفادت تقارير صحفية إيطالية أن نادي ميلان الإيطالي، حدد سعر بيع الألماني مالك ثياو، مدافع نيوكاسل يونايتد صاحب 22 عاماً بالانتقال إلى صفوف نادي روستوف الروسي، حيث ينتهي العقد مع الروسي بصفيف عام 2027. وأكد موقع "فوتوبول إيطاليا" أن ميلان يريد الحصول على 30 أو 35 مليون يورو، للموافقة على بيع ثياو إلى النادي الانجليزي وتتابع الموقع الإيطالي أن نيوكاسل يريد تعزيز خط دفاعه، واستفسر عن إمكانية التعاقد مع مدافع الروسي.

شارك ثياو في 30 مباراة مع الروسي، بجميع المسابقات، خلال موسم 2023-2024، حيث صنع هدفاً وحيداً، ولم يسجل أي هدف.

وكان المدافع الألماني قد انتقل إلى صفوف ميلان، في صيف 2022، قادماً من نادي شالكه، في قائمة الماكينات ببطولة يورو 2024، والتي تقام حالياً بألمانيا.

جيدير بالذكر أن نيوكاسل كان قد ارتبط أيضاً بالتعاقد مع الدولي الإنجليزي فيكيابو توموري، الروسي.

يذكر أن جودفري هو ثالثي صفقات فريق لا ديا هذا الموسم، الذي قام أيضًا بتفعيل خيار شراء تشارلز دي كيتيلاري من ميلان بعد فترة إعارة.

شارك في 112 مباراة في الدوري الإنجليزي، الممتاز طوال مسيرته، وساهم بثلاث تمثيلات حاسمة.

وتأهل أتلانتا للدورى أبطال أوروبا الموسم المُقبل وفاز بالدورى الأوروبي هذا الموسم بفوزه على بايرن ميونخ 3-0 فى النهائي.

هدف داني موتا الأفضل في الدوري الإيطالي موسم 2023-2024



حصل البرتغالي داني موتا لاعب مونزا الإيطالي على جائزة أفضل هدف في الموسم في الدوري الإيطالي، وذلك عنهدف الذي أحرزه في مرمى جنوى في الجولة الـ28 للدوري الإيطالي.

وحقق فريق مونزا الفوز على جنوى في الجولة الـ28 بثلاثة أهداف مقابل هدفين، ونجح موتا في إحراز الهدف الثاني بضربة مزدوجة. وأحتل مونزا المركز الـ12 في جدول ترتيب الدوري الإيطالي بعد نهاية الموسم، برصيد 45 نقطة، فيما احتل جنوى المركز الـ11 برصيد 49 نقطة من ناحية أخرى.

تصدر فريق إنتر ميلان بطل الدوري الإيطالي، قائمة أقوى خطوط الدفاع في الدوريات الأوروبية الكبيرة، وذلك بعد أن استقبل الفريق 22 هدفاً في 38 مباراة خلال منافسات الكالتشيو في الموسم المنتهي 2023-2024. بينما تواجد بايرن ميونخ بطل البوندسليجا في المركز الثاني حيث استقبل 24 هدفاً في 34 مباراة بمسابقة الدوري الألماني خلال الموسم المنتهي. فيما يحتل نادي ريال مدريد بطل الليغا المركب الثالث في الأقوى دفاعياً، حيث استقبل 26 هدفاً في 38 مباراة بالليغا.

المراكب الثاني في الدوري الإنجليزي، ونيس خامس الدوري الفرنسي، ضمن أقوى دفاعات الفريق لم تتوج بالدوري، حيث استقبل كل منها 29 هدفاً، ولكن العاجز لعب 38 مباراة لقاء خاصها نيس وهي مجموع جولات الدوري الفرنسي. وكذلك تواجد نادي يوفنتوس ثالث ترتيب الكالتشيو في المركز السادس حيث استقبل شباكه 31 هدفاً في 38 مباراة بالدوري الإيطالي خلال الموسم المنتهي متقدماً على بولونيا رابع ترتيب الدوري الإيطالي الذي تلقى شباكه 32 هدفاً. وفي المركز الثامن جاء باريس سان جيرمان بطل الدوري الفرنسي الذي استقبل 33 هدفاً في 34 مباراة هذا الموسم 2023-2024.

أتالانتا يتعاقد مع بن غودفري مدافع إيفرتون

أعلن نادي أتلانتا الإيطالي، عن التوقيع مع مدافع إيفرتون بن غودفري، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية.

أجرى اللاعب البالغ من العمر 26 عاماً، الفحص الطبي اليوم الجمعة، قبل توقيع العقد في ملعب تدريب زينغونيا.

ويعود بن غودفري مدافع مركزي يمكنه أيضًا اللعب في مركز الضلير الأيمن أو كلاعب خط وسط دفاعي، ولعب مباراتين دوليتين مع منتخب إنجلترا.

لقد تشا من خلال أكاديمية مدينة يورك، ثم خاض تجارب تورويتش وشروزبري قبل انتقاله بقيمة 27.5 مليون يورو إلى إيفرتون في أكتوبر 2020.

نظراً لأن عقده كان من المقرر أن ينتهي في جوان 2025،تمكن

تجارب تورويتش وشروزبري قبل انتقاله بقيمة 27.5 مليون يورو إلى إيفرتون في أكتوبر 2020.

نظراً لأن عقده كان من المقرر أن ينتهي في جوان 2025،تمكن

دوغلاس لوبيز لجوهنتوس الإيطالي

كشف بعض التقارير الصحفية في الساعات الماضية، عن توقيع البرازيلي دوغلاس لوبيز، لاعب فريق أستون فيلا لنادي جوهنتوس الإيطالي.

ويتواجد حالياً دوغلاس لوبيز في الولايات المتحدة الأمريكية مع منتخب البرازيل الذي يخوض بطولة كوبا أمريكا 2024.

ويعود دوغلاس لوبيز من أبرز لاعبي الوسط في الدوري الإنجليزي الممتاز خلال المواسم الماضية، حيث أنه من الأساطير الرئيسية لظهوره أستون فيلا بشكل جيد.

ووفقاً لما ذكرته الصحافة الإيطالية، فإن دوغلاس لوبيز احتاز الفحص الطبي في الساعات الماضية، وأصبح لاعباً لجوهنتوس، ولكن يتبقى الإعلان الرسمي فقط.

وتسبعت التقارير، بأن الاتفاق بين نادي جوهنتوس وأستون فيلا هو حصول الفريق الإيطالي على دوغلاس لوبيز مقابل دفع 25 مليون يورو للنادي الإنجليزي، وأيضاً انضمام الثنائي إنزو بارينيشيا وسامويل إيلينج جونيور.

ويعد الثنائي دوغلاس لوبيز وحارس مرمى مونزا ميشيل دي غريفوري، هما أول صفقات جوهنتوس في عهد تياغو موتا مدير الفني الجديد للفريق.

ومن المقرر أن يتم الإعلان عن صفقة دوغلاس لوبيز في نهاية الأسبوع الحالي.





فودين يستقبل طفلاه
الثالث ويعد ود
إلى معسكر إنجلترا

عاد فهودين، لاعب المنتخب الإنجليزي لكرة القدم، يوم الخميس الماضي، إلى ألمانيا بعدما سافر إلى بلاده لحضور ولادة طفله الثالث. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية بي.بي.سي، «أن فهودين غادر المعسكر الإنجليزي بسبب مرضه، لكنه عاد إلى إنجلترا قبل موعد مباراته ضد إسبانيا في الجولة الرابعة من التصفيات المؤهلة إلى كأس العالم 2022».

وشارك فهودين، الذي تولى قيادة منتخب إنجلترا في تصفيات كأس العالم، في المباريات الـ16 التي انتهت بالتعادل السلبي أمام منتخب سلوفينيا.

ويلتقي منتخب إنجلترا مع نظيره السلوفاكي، في دور المقابل في غدا الجمعة، وانهى المنتخب الإنجليزي، بقيادة مدربه غاري ثاونثيفيت، المجموعة الثالثة في الصدارة، برصيد خمس نقاط. من ثلاثة مباريات. وفي آخر مبارياته، أطلق فهودين، وزوجته ريبكينا كوك، على «إنستغرام»، أنهما يتتظران طفلهما الثالث.

يُدعى روني ويبلغ خمسة أعوام، وقطفلا تدعى ترو وتبلغ عامين.

میت رو فیش ؛
أنا في حالة
رائعة ذهنياً
وبدنياً

لم يحسم ألكسندر ميتروفيتش، مهاجم نادي الهلال السعودي والهدف التاريخي لم منتخب صربيا، موقفه من موافصلة مشواره الدولي بعد خروج منتخب بلاده من دور المجموعات ببطولة أوروبا "يورو 2024". وجمعت صربيا نقطتين من 3 مباريات، وسجلت هدفاً واحداً لتنزيل مجموعتها بعد تعادلين مع سلوفينيا والدنمارك وهزيمته أمام إنجلترا. ولم يعط ميتروفيتش (29 عاماً) إجازة مباشرة على أسئلة حول إمكانية اعتزاله دولياً بعد المسابقة القارية، وقال "أعتقد أنه من المبكر جداً الحديث عن هذا الأمر، تحتاج للراحة مهدوءاً الآن، لا يجب التسرع في القرارات، حدث مع عائلتي والمدرب وزملائي وسنرى ما ثـ".

ولم يتمكن ميتروفيتش من زيادة رصيده من الأهداف مع صربيا في مشاركته الأولى ببطولة أوروبا، حيث أحرز 58 هدفاً في 94 مباراة مع بلاده.

وأضاف ميرفيقيس الذي سجل 40 هدفاً في 44 مباراة مع الهلال: "أنا في حالة رائعة ذهنياً وبدنياً، أعتني ببنفسى وبجسدي، أنا لاعب محترف يرغب في تسجيل الأهداف".
وتتابع "لا علاقة لمساقية

الدوري

بمستوى
اللاعب،
منتخبات
سلوفينيا
لا

حَارِسُ فَرْنَسَا يَسْخَرُ مِنْ أَسْلَوبِ لِيفَانْدُوفْسْكِي

سخر مايك مينيان، حارس مرمى منتخب فرنسا، من أسلوب البولندي روبرت ليياندوفסקי في تسديد ركلات الجزاء، ومن القواعد التي وضعها مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم. ونفذه ليياندوف斯基 ركلة جزاء بولندا بمواجهة فرنسا في وقت متاخر الثلاثاء (1-1)، ليحرم الديوك من صدارة المجموعة الثالثة في بطولة أوروبا "يورو 2024". ويشعر الحارس مايك مينيان بالغضب من أسلوب روبرت ليياندوف斯基 في التوقف قبل التسديد، ومن قواعد ركلة الجزاء بشكل عام. وسخر الحارس الفرنسي من القواعد عبر حسابه في "انستغرام" رقم 87 في الفترة التي يبدأ المهاجم خدمته رقم 87 فيIFAB الجديدة تسقيق التسديد. قواعد لركلات الترجيح في عام 2026، يجب أن يدير حارس المرمى ظهرورهم في وقت التسديد. في حالة التصدى يتم احتساب ركلة حرة غير مباشرة". وأنقذ مينيان تسديدة ليياندوف斯基، لكن تمت معاقبته لأنها خرج عن خط المرمى قبل تنفيذ الركلة، في حين لم يرتكب البولندي أي خطأ في المحاولة الثانية. كانت ركلة الجزاء الأولى ضعيفة، ولم

يواجهه مينيان، الذي سار في الاتجاه الصحيح، مسوية كبيرة في التصدي لها. لكن بينما سار الأuboون الفرنسيون لتهنئة حارسهم، كان ليمازدو فوسكي يلجم إلى الحكم. وأكدت تقنية "VAR" أن مينيان ترك خط المرمى مبكراً جداً، وبمalam يكن ذلك مفاجأنا نظراً لوقت الذي استغرقه ليمازدو فوسكي للوصول إلى الكرة. لكن التمويه أثناء الركض مسموح به، بينما التمويه لركل الكرة غير مسموح به. عادة ما يقون ليمازدو فوسكي بعمل خدعتين عند الاقتراب من الكرة، ولكن

من أجل الأسعادة
بما أنه أخذ وقفة إضافية طفيفة، وضرب الكرة في نفس الجانب بقوّة أكبر قليلاً وفي الزاوية التي لم يتمكن مينيان من الوصول إليها. من الواضح أن مينيان غير راض عن قيام مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB) بعمق تصرفات حراس المرمى أثناء تنفيذ ركلة الجزاء. تتضمّن

فصة ميبيان ايضاً مشوراً من عام 2023
عندما تم وضع قواعد جديدة
لمنع الحراس من تشتت انتباه

الأميركي لا عبيه

غير الاتحاد الأميركي لكرة
بلاهه لبسامة عنصرية غير ا
مبكرة من صبابا اليموم الجم
الاتحاد الأميركي للعبة في بيا
مكان على الإطلاق في كرة الما
الأفعال ليست مرفوضة فحسب
 الآخر التي تنتمسك بها كمن

منفرد ركلة الجزاء، ربما
استغرق الأمر محاولاتين
ضد مينيان، لكن سجل
ليقائد وفسكي المشير
للاعب عجب يتحدث
عن نفسه، حيث
سجل 80 ركلة
جزاء طوال
مسيرته بينما
أهدى 9 ضربات
فقط، وهو ليس
على وشك تغيير
الأسلوب الذي
أنفقه.

ومنح الهدف
بولندا التعادل 1-1
مع فرنسا، وهي
النقطة الأولى لها
بعد خروجهما من
البطولة. وكان على
الفرنسيين أن يكتفوا
بالمراكز الثاني خلف النمسا في
المجموعة

بیرونی ممنوع من اولمپیاد باریس

قال الاتحاد الكولومبي للدراجات، إن المتسابق الكولومبي إيجان بيرنال لن يشارك في أولمبياد باريس الصيفي 2024، لأنه لم يحصل على إذن من فريقه إنيوس-جرينادييرز. ويشارك في الدورة الصيفية المقبلة سانتياغو بويرتاجو متسابق فريق البحرين فيكتوريوس بديلا لبيرنال الذي سبق له الفوز بسباق فرنسا للدراجات في 2019. وأصبح بذلك أول متسابق من أمريكا الجنوبية يحقق هذا الإنجاز. وقال الاتحاد الكولومبي للدراجات في بيان «إيجان بيرنال (انيوس-جرينادييرز) الذي رشح للمشاركة في الألعاب الأولمبية في باريس، والذي من المقرر أن يبدأ المشاركة في سباق فرنسا للدراجات يوم السبت لم يحصل بعد على إذن من فريقه للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية». وسبق لبويرتاجو (24 عاماً) الفوز ببعض المراحل في سباقات كبيرة مختلفة، منها المرحلة الرابعة في سباق باريس-نيس، إلى جانب مرحلتين في سباق إيطاليا في 2022 و2023. وبعد المشاركة في سباق فرنسا ينضم بويرتاجو للمنتخب الكولومبي لسباق الطريق في دورة الصيفية

الاتحاد الأميركي يستنكر تعرض لاعبيه لاساءة عنصرية

عبر الاتحاد الأميركي لكرة القدم عن استنكاره للتعرض للاعبين من منتخب بلاده لإساءة عنصرية عبر الانترنيت بعد الهزيمة 1-2 أمام بنما في ساعة مبكرة من صباح اليوم الجمعة في كأس كوبا أميركا للعبة الشعبية. وقال الاتحاد الأميركي للعبة في بيان عبر منصة إينس «لتواصل الاجتماعي»: «لا مكان على الإطلاق في كرة القدم لمثل هذا السلوك العنصري الكريه. هذه الأفعال ليست مرفوضة فحسب، بل إنها تتعارض أيضاً مع قيم الاحترام وتقبل الآخر التي ننتمس بها كمنظمة». وكان المهاجم تيم ويه وهو أسود أحد لاعبي المنتخب الأميركي الذين تعرضاً للإساءة. وتلقى ويه البطاقة الحمراء في الدقيقة 18 بعد توجيهه ضربة لأحد لاعبي منتخب بنما بعيداً عن الكرة. ورغم الطرد تقدم المنتخب الأميركي بهدف لكن بينما عادت النتيجة بعد ذلك باربع دقائق قبل أن تحرز هدف الفوز في الدقيقة 83. وقال ويه إنه أساء إلى فريقه وإلى بلاده. وأضاف: «لحظة احتباطت أدت إلى عواقب لا يمكن التراجع عنها، ولهذا أنا اعتذر بشدة لزملائي في الفريق وللمدربين والأسرة ولجمهورنا..»

العلاقة بين الخمول والإصابة بالأمراض

تعد قلة الحركة والنشاط الرياضي من أهم الأسباب المؤدية لأمراض عديدة وخصوصاً القلبية وهو السبب الرئيسي أيضاً للسمنة ومجموعة أخرى من الأمراض، تعاني جميع المجتمعات من هذه المشكلة ظهر النشوء عوامل وأغلبها رفاهية تتفق ما نفذ القيام به بغض النظر على المفتاح للأدوات الكهربائية مثل العلاقة بين الخمول البدني ومجموعة من الأعراض والأمراض لا يدركها الكثير من الناس ولا يدركون أيضاً مخاطرها، وهذا الكلام لا يحدد فئة معينة من العمر لأن المشاكل تبدء من الصغر لكن تنتابها ظاهرة بعد ذلك. ومن بين العواقب، احتمال الإصابة بأمراض قلبية من خلال قلة في الحركة كبيرة جداً. بالإمكان من خلال تدريب متعدد والقيام بالحركة، تقليل وتخفيف النتائج السلبية مثل مرض السكري، الإجهاد، ارتفاع ضغط الدم. قلة الحركة وبالإضافة إلى زيادة في الوزن يمكن أن يسبب في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، في هذه الحالة فإن الأعضاء المستهدفة لا تستجيب إلى هرمون الأنسولين. مستويات السكر في الدم لا تقوم بالانفاس. بالإضافة إلى اضطرابات في حرق الدهون أو تغذيته في الجسم، ارتفاع ضغط الدم وزيادة في الوزن جمعها تسمى بالتمثيل الغذائي. التمثيل الغذائي يزيد بشكل مرتفع خطر الإصابة بتصلب الشريانين، سكتة دماغية، ثوب قلبية ومشاكل في الدورة المموجة. غالباً أن أسباب التمثيل الغذائي هي قلة في الحركة، الأمراض الناتجة عن الإجهاد غالباً تتعلق بقلة الحركة. الإجهاد لوحدة ليس بالخطر على الصحة، لكن يمكن هناك مجال للجسم للتخلص من هرمونات الإجهاد. الرياضة والحركة تخفض مستويات هرمونات الإجهاد الأدريناليين والنورادرينالين في الدم، وتشجع على إنتاج الاندورفين كما تنتج من قلة الحركة وبالتالي تضعف العضلات الذي يؤدي إلى أضرار قد تلحق بالمقابل، فالعضلات القوية والمترنمة تعمل على حماية المفاصل من الحملة الزائدة مثلاً، أيضاً توازن واستقرار المفاصل يعتمد على قوة العضلات. ضعف العضلات المرتبطة بالخمول البدني يزيد الأضرار بالمقابل بحيث يؤدي على المدى الطويل لتهشاشة العظام. قلة النشاط البدني والرياضة، خاصة عند الأطفال يؤدي إلى ترقق العظام وبالتالي إلى زيادة احتمال كسره، قلة الحركة تخفض من القوة، السرعة، خفة الحركة والتنبيك. ومن خلال حركة الجسم تزداد احتمال غير متعددة وقوه اصابات مختلفة في الجسم.



تقوية عضلات البطن

معظم الناس يسعون لتقوية عضلات البطن ويظهر لهم ما لديهم من الناحية الجمالية والصحية في نفس الوقت، لكن معظمها يجدون هذا الأمر صعباً خاصة مع روتين الحياة الخاطئ، لأنه لا يمارس فقط، ولكن يمتد إلى نوع ونوعية الطعام الذي نتناوله، أصبحت معظم أنظمة الحمية تعتمد بشكل كبير على التشويبات بشكل رئيسي هي محاولة لنجدب روتين الطهي وإنشاء وصفات جديدة، ولكن هذا يؤثر سلباً على صحة وشكل أجسامنا، في هذه المقالة سنناقش بالتفصيل طريقة الحصول على معدة مسطحة وعضلات بارزة في أسرع وقت ممكن. إن عضلات البطن تغير جزءاً من عضلات الوسط، وهي مهمة ليس فقط لإعطاء منظر جذاب وإنما لتواءز الجسم وقوته، حيث لا يخلو أي مجده سواء كان مصدره التمارين أو الأنشطة اليومية من استخدام عضلات الوسط، والتي تتكون من عضلات المعدة، والظهر السفلي، وعضلات الخاصرتين، وهي حال وجود ضعف في عضلات الوسط، فذلك سوف يؤدي إلى إصابة في الجسم وضغط كبير على العظام والمفاصل. شد عضلات البطن من الأمور التي يرغب فيها أغلب الشباب من الجنسين، وذلك لما تمنحه تلك المنطقة من قوة للجسم وزيادة في اعتدال المظهر، وبالطبع هناك العديد من العوامل التي تمنع ظهور عضلات بطن مشدودة عند أغلب الناس، ولكن بالقليل من الجهد وهي فترة قصيرة يمكن أن يتم تمرير تلك العضلات لظهور بشكل أفضل وعلى مدى طويل. وبالتالي، التشويبات هي عنصر مهم للغاية في نظامنا الغذائي، لأنها وقد الجسم والمكون الأساسي الذي يدهن بالطاقة بالإضافة إلى السكريات، ولكن الكربوهيدرات والسكريات شيء أبيض سوء، على سبيل المثال ، الأرز والمكرونة والخبز الأبيض، كل هذه الأشياء تجعل الخير إذا تناولتها بشكل مفرط، لذا تجنبها قدر الإمكان وحاول استبدالها بالأرز والخبز البني ، لأنها تزود جسمك بالطاقة يحتاج بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الألياف وبالتالي فإن معدتك ستبقي ممتلئة لفترة أطول، وكذلك بالنسبة للسكريات ، فإن السكريات المصنعة يجمع أنواعها ضارة جداً بالجسم وتعتني على مستويات عالية جداً من السعرات الحرارية ، لذلك قلل من استخدامك لها واستبدلها بأكل الفواكه الطبيعية أو السكر الأخصائي الحميات استهلاك البروتينات البروتينات هي المكون الرئيسي الذي يساعد في بناء العضلات ، لذلك يجب معظم الرياضيين مستخلصات البروتين ، ولكن معظم هذه المستخلصات هي مواد معالجة كيميائياً ولها آثار جانبية ضارة على المدى الطويل لهذا استبدلها بمبروتينات الطبيعية مثل البيض واللحوم الحمراء . والحليب بجميع أنواعه، كلما تأخرت في تناول الطول، زاد جسمك من الأطعمة والدهون التي تتناولها، لأن الدماغ يتعامل مع هذا الشرط. تماماً تقتصر الماجعة، فهي تحافظ على الطعام حتى يتم استخدامه في حالات تقصص الطعام ، لذلك ينخفض معدل حرق الجسم وبالتالي يزيد وزنك، لذا حاول قدر الإمكان تناول طعامك في الأوقات العادلة وأبداً يومك مبكراً وتناول أيضاً خمس وجبات يومياً بدلاً من ثلاث وجبات تتضمن وجبة خضار وفاكهه، لذا فإن تناولها طازجة يمنحك الشعور بالشبع لفترة أطول لأنها تنتفخ معدتك وتقلل من الانتفاخ وعسر الهضم بسبب احتوائها على نسبة عالية من الألياف. شرب الكثير من الماء يساعد على زيادة معدل الحرق ، لذلك يساعد الجسم على فقدان الوزن بشكل أسرع وعدم اكتسابه مرة أخرى ، لذلك فإنه يستغني عن جميع المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية ويستبدلها بالماء قدر الإمكان، لأن جسم الإنسان البالغ يحتاج حوالي 3 لترات في اليوم ليتمكن من أداء وظائفه الحيوية بشكل صحيح ، وهذا يزيد الكمية في الطقس الحار، عند ممارسة الرياضة البدنية أو عنف، التمارين الهرانية والمشي والسرعة والجري قد تكون مفيدة في حال ارتد اقصاص وزنك بشكل عام ، ولكن إذا كنت تزيد التركيز على نقطة معينة في جسمك ، فيجب عليك العثور على التمارين المناسبة التي تناسبها، بالنسبة لمنطقة البطن، فهي مقسمة إلى أكثر من جزء، كل منها له تمارين خاصة ، هناك الجزء السفلي من منطقة البطن، الجزء العلوي من البطن، العضلات الجانبية والوسطي ، كل هذه الأجزاء تحتاج إلى طريقة خاصة وتمارين تساعد على شد عضلاتها، لذلك ابحث عن هذه



المدير العام مسؤول النشر: معمّر قانبي | المدير العام: مجذوب بن صالح

■ ملاحظة: كل الوثاق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

من أجل شهاركم توجهوا إلى:
المؤسسة الوطنية للإتصال، النشر والشهار وإدارة ANEP، المتواجدة بـ 10 نهج باستور - الجزائر.

العنوان: 020.05.20.91 / 020.05.10.42

الfax: 020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني: agence.regie@anep.com.dz

programme@anep.com.dz

agence.annam@anep.com.dz

agence.ambassade@anep.com.dz

agence.ouargla@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz

الطبعة: SAMPRAL ■■■

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

مستشفى القبة - زاهون - قاريري عمارة بـ رقم 05 - الجزائر -

العنوان:

Dzairtube13@gmail.com

البريد الإلكتروني:



يومية رياضية جزائرية



تابعونا على
موقع التواصل الاجتماعي:

لأشهاركم:

📍 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



