



وقع عقدا لمدة 3 مواسم
إلياس شتي أولى
استقدامات اتحاد
العاصمة في
الميركاتو الصيفي

شايب
يياشر
تدريباته مع
فرانكفورت
الألماني



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 9 جويلية 2024 الموافق 3 محرم 1446 هـ العدد: 1011 الثمن: 30 دج

سيرتدي الرقم 9

عمورة يرسم انتقاله إلى نادي "فولفسبورغ" الألماني

خطوة نحو العالمية

عمورة : "فولفسبورغ"
هو المكان المثالي
بالنسبة لي"



المدير
الرياضي
سيباستيان
شيندزيلورز:
"مقتنعون
بأن عمورة
سيجلب

الكثير من السعادة
للنادي والدوري
الألماني"



فيما أشاد بمدربه
الجديد بريان بريسك
زروقي أمام
فرصة كبيرة
لخطف مكانة
أساسية
في فينورد

بعدما كان مرشحا
للمغادرة هذا الصيف
بن سبعيني باق
في دورتموند
ويحظى بثقة
المدرّب شاهين

في انتظـار الضوء الأخضر من الرابطـة الفرنسية

إدارة مونبوليه تحسم صفقة أندي ديلور

المنتخب الوطني

فيما أشاد بمدربه الجديد بريان بريسك

زروقي

أمام فرصة كبيرة لخطف مكانته الأساسية في فينورد

رفع اللاعب الدولي الجزائري ومتوسط ميدان نادي فينورد روتردام الهولندي رامزر زروقي، التحدي من أجل الظفر بمكانة أساسية مع الفريق في الموسم الكروي المقبل، مستغلا انتقال زميله في الفريق ماتس ويغر إلى نادي برايتون الإنجليزي خلال فترة التحويلات الصيفية الحالية. وقال متوسط ميدان "الخضر" في تصريحات للصحافة الهولندية أنه سيعمل كل ما في وسعه من أجل إقناع المدرب الجديد ليفينورد بالاعتماد عليه ضمن التشكيلة الأساسية، وذلك بعدما عاشا موسما متذبذبا مع المدرب السابق أرنو سلوت في الموسم الماضي. وعلق زروقي على رحيل زميله ويغر في حديثه لقناة "RTV Rijnmond" قائلا: "إنها خطوة رائعة بالنسبة له وفرصة جديدة بالنسبة لي. أنا ملتزم تماما بذلك. سأبذل قصارى جهدي لجعله موسما رائعا وفي النهاية أريد أن أعب كل مباراة بالطبع"، وتابع: «الامر متروك لي للاستيلاء عليه (متصب أساسي) بكلتا يدي. هكذا تسير الأمور في كرة القدم. اللاعبون يأتون ويذهبون». وفي سياق آخر، أعطى متوسط ميدان المنتخب الوطني انطباعا إيجابيا عن مدربه الجديد الدنماركي بريان بريسك، مضيفا في تصريحاته "إنه نشيط. أظهر أنه يريد العمل معنا. تماما مثل الأشخاص الآخرين في طاقم العمل"، مشيرا في ذات الصدد أن اللاعبين يعملون على التأقلم مع طريقته في العمل، وذلك بعد أول مباراة ودية للفريق أمام إف سي دوردرخت بداية الأسبوع الجاري، وواصل كلامه "الفكرة هي أن تحاول الوصول إلى كتلة مربعة في خط الوسط. للوهلة الأولى يعجبني ذلك، على الرغم من أنه ليس مثاليا بالتأكيد. والامر متروك لنا لاتقان ذلك في أسرع وقت ممكن".

عبد المجيد

في انتظار الضوء الأخضر من الرابطة الفرنسية

إدارة مونبوليه تحسم صفقة أندي ديلور

أكدت تقارير صحفية فرنسية أمس، أن الدولي الجزائري أندي ديلور وقع على عقد انضمامه إلى نادي مونبوليه الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، في صفقة مجانية في ظل تواجد ديلور في فريق في الوقت الراهن. ويتواجد مهاجم "الخضر" بدون فريق منذ شهر فيفري الماضي بعد فسخ عقده مع نادي أم صلال القطري بعد تجربة قصيرة مع الفريق، وهو ما جعله يقوم بكل ما في وسعه من أجل العودة إلى "البليغ" وبالصبر من بوابة مونبوليه خلال المبركات الصيفية. وأكدت الصحافة الفرنسية أمس، أن الإعلان عن صفقة انضمام الدولي الجزائري إلى مونبوليه بات وشيكا، بعد اتفاق الطرفين على كل الأمور لعودة أندي ديلور إلى ناديه السابق، ووفقا لصحفي تافزيون موناكو ساشا جوان، فقد وقع لاعب "الخضر" بالفعل عقده التاريخي وينتظر فقط الضوء الأخضر للتصديق عليه من قبل رابطة الدوري الفرنسي لكرة القدم، وأبرزت ذات المصادر أنه إذا لم يكن هناك شيء رسمي حتى الآن، فإن رحيل اللاعب المالي فالاي ساكو الوشيك إلى روسيا من شأنه أن يساعد إدارة مونبوليه بشكل كبير على الانتهاء من عودة ديلور. وجدير بالذكر، أن اللاعب البالغ من العمر 32 سنة محل اهتمام سانت إيتيان ولانس الصاعدان الجديدا للدرجة الأولى الفرنسية.

عبد المجيد



تحديات كثيرة تنتظر نجم "الخضر" محرز يغيب عن بداية التحضيرات للموسم الجديد مع الأهلي

غاب الدولي الجزائري رياض محرز عن أول حصة تدريبية لناديه أهلي جدة السعودي، تحضيرا للموسم الكروي الجديد، والذي سيكون مليئا بالتحديات بالنسبة لنجم "الخضر" وكذا لفريقه الذي خرج دون الفوز بأي لقب الموسم الماضي. واستأنفت تشكيلة أهلي جدة النشاط في دوري "روشن" التدريبات مساء أول أمس الأحد، استعدادا للموسم الكروي الجديد، والتي تم تخصيصها للفحوص الطبية، لمعرفة الوضعية البدنية للاعبين، قبل الدخول في الأمور الجديدة، غير أن النجم رياض محرز غاب عن الحضور وهو ما عرضه لانتقادات من طرف جماهير "الراقي" التي أبانت عن امتعاضها من خطوة قائد "الخضر". وكان محرز قد أقام حفل زفافه الثالث الأسبوع الماضي، وكان على الطريقة الجزائرية أين شهد حضور العائلة والأصدقاء. وسيكون محرز أمام تحد كبير في الموسم الجديد مع فريقه الأهلي بعد موسم صغري، لم يتوج خلاله بأي لقب، فضلا على تذبذب مستوياته وعدم تقديمه مردودا كما كانت منتظرا من جماهير "الراقي" رغم الأرقام الكبيرة التي حققها بتسجيله 12 هدفا وأهدى 14 تمريرات حاسمة، في 33 مباراة ضمن مختلف المسابقات مع الأهلي، في حين ينتظر أن يعود إلى المنتخب الوطني بداية من تربية سبتمبر المقبل، بعدما غاب عن موعدي مارس وجوان تحت قيادة الناخب الوطني فلامينير بيتكوفيتش.

عبد المجيد

بعدما كان مرشحا للمغادرة هذا الصيف

بن سبعيني باق في دورتموند ويحظى بثقة المدرب شاهين

يتجه الدولي الجزائري رامي بن سبعيني للبقاء مع نادي بوروسيا دورتموند الألماني الموسم القادم، وذلك في ظل الثقة التي يحظى بها لدى الطاقم الفني الجديد بقيادة المدرب التركي نوري شاهين، الذي ينوي وضع الظهير الأيسر ضمن مخططاته، بعدما كان مرشحا للمغادرة إثر موسم أول صعب قضاه مع "أسود الفيسيتال". وكشفت تقارير صحفية ألمانية، أن وضعية نجم "الخضر" رامي بن سبعيني مع ناديه بوروسيا دورتموند، في طريقها للانفراج، عطفًا على المؤشرات التي أظهرها المدرب الجديد نوري شاهين، وأضافت صحيفة "بيلد" بأن التقني التركي لا ينوي التخلي عن لاعبيه الجزائري، وأنه يضعه في خانة أبرز اللاعبين الذين يراهن عليه من أجل تقديم الإضافة للتشكيلة، وتابع المصدر ذاته، بالقول إن نوري شاهين قرر الاحتفاظ بين سبعيني وسعيه من قائمة اللاعبين المغادرين خلال فترة التحويلات الصيفية الحالية، وسط حديث على أنه سيعتمد عليه في التشكيلة الأساسية. ومع رحيل المدرب إيددين تيريزيتش، وتولي نوري شاهين العارضة الفنية لدورتموند، انتعشت آمال نجم "الخضر" في استعادة مكانته في التشكيلة، حيث يحظى بعلاقة جيدة مع التقني التركي، بحسب صحيفة "بيلد"، فضلا على مغادرة اللاعب الهولندي إيان ماتسن في نهاية الموسم المنقضي، إثر انتهاء فترة إعارته من تشيلسي الإنجليزي، وقد منحه المدرب السابق كل الثقة على حساب بن سبعيني، الذي لازم مقاعد البدلاء، حتى عندما كان في كامل لياقته. وقضى بن سبعيني موسما صعبا مع "أسود الفيسيتال"، بعد تراجع مستوياته،

قبل أن يتعرض شهر مارس الماضي لإصابة مع المنتخب الوطني، أنهى على إثرها الموسم مبكرا، حيث تواصل العمل من أجل استعادة لياقته الفنية والبدنية قبل انطلاق الموسم المقبل.

عبد المجيد

فيما يتجه للبقاء مع الفريق

بن زية يتألق بهدف رائع في أول لقاء تحضيري مع كاراباخ

تألق الدولي الجزائري ياسين بن زية، في أول لقاء تحضيري مع ناديه كاراباخ أغدام الأذربيجاني، بعدما سجل هدفا رائعا وقدم أداء ملفتا، وسط مؤشرات ببقائه مع الفريق الموسم المقبل. وشارك نجم "الخضر" ياسين بن زية في أول لقاء ودي مع ناديه كاراباخ، ضمن التحضيرات للموسم الكروي الجديد، ونشر بن زية عبر حسابه على موقع "إنستغرام" يظهر فيها فيديو وهو يسجل هدفا بطريقة رائعة خلال مباراة ودية لفريقه، حيث روض الكرة أولا بصدره قبل أن ينهي اللقطة بمقتضية أسكنها شباك المنافس، وذكر هذا الهدف الرائع الجميع بما فعله بن زية مع المنتخب الجزائري خلال شهر مارس الماضي، عندما هز الشباك بنفس الطريقة المذهلة أمام جنوب إفريقيا، لينصع الحدث في وسائل الإعلام العالمية التي طالبت بضرورة ترشيحه لجائزة "بوشكش" لأجمل هدف في العالم سنة 2024. وفي سياق آخر، يبدو أن مشوار بن زية مع نادي كاراباخ سيستمر خلال الموسم القادم، وذلك بعدما باشر التحضيرات مع التشكيلة، وسيدخل المنافسة الرسمية مبكرا بلعب الأدوار الإقصائية المؤهلة لدوري أبطال أوروبا، وهذا بداية من 23 جويلية الجاري، في وقت كان مرشحا للانتقال لناد آخر خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، حيث يتواجد في دائرة اهتمام العديد من الفرق العربية والأوروبية، إلا أن إدارة الفريق أبدت تمسكها بخدماته ورفضت بيع عقده الذي ينتهي صيف 2025.

عبد المجيد



سيرتدي الرقم 9

عمورة
يرسم انتقاله لنادي
"فولفسبورغ" الألماني

أعلن نادي فولفسبورغ الألماني، أمس الاثنين، عن تعاقدته مع الدولي الجزائري، محمد عمورة، قادما من سانت جيلواز البلجيكي. وقال النادي في بيان له عبر موقعه الرسمي: "محمد عمورة يأتي من الوصيف البلجيكي والفائز بالكأس إلى بلادنا الخضراء والبيضاء". وأضاف: "عزز نادي فولفسبورغ خطه الهجومي بمحمد عمورة المهاجم البالغ من العمر 24 عاما قادما من من وصيف الدوري البلجيكي والفائز بالكأس سانت جيلواز". وتابع: "اجتذب محمد الكثير من الاهتمام بسبب صفاته. يسعدنا أنه سيكون جزءا من نادي فولفسبورغ في المستقبل. إنه يناسب متطلباتنا تماما، ويتمتع بسرعة هائلة ويشكل تهديدا على المرمى، ويمكن استخدامه بمرونة في الهجوم". ورغم أنه لم يتم الكشف عن تفاصيل العرض المالي لصققة



المدير الرياضي سيباستيان شيندزيلورز: "مقتنعون بأنه سيجلب الكثير من السعادة للنادي والدوري الألماني"

علق المدير الرياضي لنادي فولفسبورغ سيباستيان شيندزيلورز، على الصفقة التي أبرمها الفريق بضم المهاجم الجزائري، محمد الأمين عمورة، وقال سيباستيان شيندزيلورز في تصريح لموقع النادي: «اجتذب محمد الكثير من الاهتمام بسبب جودته، نحن سعداء لأنه سيكون جزءا من نادي فولفسبورغ في المستقبل، وتابع: «إنه يناسب متطلباتنا بشكل مثالي، ويمتلك سرعة هائلة وتهديدا كبيرا للأهداف، ويمكن توظيفه في أي منصب في الهجوم. ليختتم حديثه بالقول: «نحن مقتنعون بأنه سيجلب الكثير من السعادة للنادي والدوري الألماني ككل».

عمورة: "فولفسبورغ هو المكان المثالي بالنسبة لي"

عبر مهاجم الخضر، محمد الأمين عمورة، عن سعادته البالغة بالتوقيع لنادي فولفسبورغ، مؤكدا بأن فولفسبورغ هو النادي المثالي بالنسبة له لتطوير مستواه وقال عمورة صاحب الـ 24 عاما في تصريحات للموقع الرسمي لنادي فولفسبورغ: «أنا فخور وسعيد لأنني سأتمكن من اللعب لمثل هذا النادي الكبير في ألمانيا. كنت أفكر دائما في اتخاذ الخطوات التالية في مسيرتي في الدوري الألماني. ولهذا السبب فإن فولفسبورغ هو المكان المثالي بالنسبة لي». وبدأ عمورة مسيرته الاحترافية في نادي وفاق سطيف الجزائري، ثم انتقل لفريق لوغانو في الدوري السويسري ولعب لمدة عامين وسجل 17 هدفا، وبعد ذلك لعب في صفوف سانت جيلواز وأحرز معه 22 هدفا في 45 مباراة خلال الموسم الماضي. على الصعيد الدولي سجل عمورة 6 أهداف في 27 مباراة للمنتخب الجزائري.

وسيم

ليفربول
يضع آيت نوري ضمن
أولوياته هذا الصيف!

كشف موقع "ليفربول إيكو" في تقرير له، أمس الاثنين، أن الظهير الأيسر الدولي الجزائري، ريان آيت نوري، لا يزال ضمن أولويات إدارة نادي ليفربول ليفربول في الميركاتو الصيفي الحالي. وحسب المصدر نفسه، يهدف ليفربول إلى التعاقد مع 3 لاعبين هذا الصيف في مقدمتهم آيت نوري، إضافة إلى أنتوني غوردون وليثي يورو، حيث يأمل النادي بقيادة مديره الرياضي الجديد، ريتشارد هيو، في حسم الصفقات سريعا قبل المنافسين. وتشير بعض التقارير الصحفية، أن خورخي مينديز وكيل أعمال ريان آيت نوري، يحظى بعلاقات ممتازة مع إدارة الريدز، حيث سبق لهما وأن تعامل في العديد من الصفقات وهو ما يرجح إلى إمكانية تواصل ليفربول لاتفاق مع ولز هامبتون بشأن التعاقد مع آيت نوري. ويرتقب أن تستمر المفاوضات طيلة الفترة القادمة، لحسم الظهير الأيسر الجزائري والذي يعقد مع ولز هامبتون حتى علما أن قيمته السوقية حدود 35 مليون أورو حسب موقع "ترانسفير ماركيت". وسيم

شايببي يعود
إلى التدريبات
الجماعية لفريقه
"إنتراخت
فرانكفورت"
تحضيرا للموسم
الجديد

عاد الدولي الجزائري، فارس شايببي، إلى تدريبات فريقه إنتراخت فرانكفورت الألماني بعد انقضاء إجازته والشروع في التحضيرات الصيفية تحسبا للموسم الكروي الجديد 2024-2025. وشارك نادي إنتراخت فرانكفورت عبر صفحته بموقع التواصل الاجتماعي إكس تويتر سابقا صورا لعودة اللاعبين إلى التدريبات بعدما استفادوا من إجازة بمن فيهم الجناح الجزائري فارس شايببي. وظهر شايببي من داخل قاعة الجيم بمعنويات عالية وهو يلقي التحية على أحد زملائه في الفريق، قبل أن ينتظم في التمارين الرياضية التي أعدها المعبد البدني للنادي الألماني، وكان شايببي، قد باشر مؤخرا تحضيراته البدنية على انفراد تحسبا لانطلاق الموسم الكروي ونجح فارس شايببي في ترك انطباعات جيدة في أول موسم له مع إنتراخت فرانكفورت، بدليل أنه أكثر لاعب صناعة للفرص المحققة في الدوريات الخمسة الكبرى كما تصدر قائمة أفضل المرمرين في دوري المؤتمر الأوروبي بـ 6 تمريرات حاسمة. التحق شايببي صاحب الـ 21 عاما بتأدي فرانكفورت في أوت 2023، قادما من تولوز الفرنسي بصفقة بلغت قيمتها 10 ملايين يورو، ويعقد يمتد حتى صيف 2028، ولعب معه الموسم الماضي في 39 مباراة بمختلف المسابقات هذا الموسم، سجل خلالها 4 أهداف، وقدم 13 تمريرة حاسمة، بمعدل 1919 دقيقة لعب.

يستعد لاجتياز الفحص الطبي
نهاية الأسبوعشـرقـي علـى وشـك
الإنضمام
إلى "بوروسيا
دورتموند"
الألماني

كشفت تقارير صحفية فرنسية، أن ريان شرقي جناح، أولمبيك ليون، بات قريبا من حسم انتقاله إلى بوروسيا دورتموند الألماني خلال نافذة التحويلات الصيفية الجارية. وذكر موقع "أولمبيك إي ليون" في تقرير له، أمس الاثنين، أنه من الممكن أن يجتاز ريان شرقي المتواجد حاليا رفقة المنتخب الفرنسي الأولمبي الذي يستعد للألعاب الأولمبية، الفحص الطبي في بوروسيا دورتموند خلال الأيام المقبلة. وقال المصدر ذاته نقلا عن صحيفة "بيلد" الألمانية الذائعة الصيت، أن نادي بوروسيا دورتموند يرغب في حسم صفقاته الجديدة واجتيازهم الكشوفات الطبية قبل نهاية الأسبوع المقبل ويتعلق الأمر بكل من غيراسي، هالديمار أنتون، باسكال غروس وأخيرا ريان شرقي. ويتطلع شرقي للعودة إلى دائرة التألق من جديد، عبر الخلاص من جحيم ناديه الحالي أولمبيك ليون الفرنسي، الذي دخل معه في عدة أزمات خلال الفترات الأخيرة، وترسيم صفقة انتقاله للعلاق الألماني. من الممكن أن ينتهي مسلسل شرقي في غضون أيام قليلة. علما أن السعر المذكور لانتقاله في حدود 15 مليون أورو.

وسيم



فيما أكد دخوله في مفاوضات مع باكيثا لتمديد عقده رابعي: "يجب العمل من أجل التتويج وخطف النجمة الإفريقية"



شدّد رئيس مجلس إدارة نادي شباب بلوزداد، مهدي رابحي على ضرورة العمل من أجل التتويج بلقب رابطة الأبطال الإفريقية الموسم المقبل، في ظل الخبرة الكبيرة التي اكتسبها الشباب في مشاركاته الأربعة الماضية. وأبدى رابحي رضاه على النتائج المحققة خلال الموسم الجاري، بعد إنهاء الرابطة المحترفة الأولى في الوصافة والتتويج بلقب كأس الجمهورية أمام مولودية الجزائر، مضيفاً في تصريحاته على هامش حضوره نهائي كأس الرابطة، أول أمس، بين سيدات فريقه ونظيرتهن من أقبو، بملعب الدار البيضاء "لا يمكن التتويج بالبطولة طيلة حياتك... هذا الموسم ضيعنا اللقب، ولكننا أنهينا المنافسة في الوصافة وتوجنا بكأس الجزائر". في رده حول أهداف الفريق في منافسة دوري أبطال إفريقيا الموسم المقبل، قال رابحي: "لا يمكن أن تضع التشامبينز ليغ كهدف، ولا يوجد شخص يقول لك أستهدف التتويج باللقب القاري" قبل أن يضيف رئيس السياربي: "مثلاً الأهلي المصري تعادلنا معهم ذهاباً وإياباً، تلقينا بعدها اتصالاً منهم، واستغربوا كثيراً لإقصائنا"، وختم رابحي: "هذه هي كرة

قدم اليوم تعطيك، وغداً لا، يجب أن نعمل من أجل التتويج وخطف النجمة التي يبحث عنها الجميع". وفي تعليقه على مستقبل المدرب البرازيلي ماركوس باكيثا الذي انتهى عقده مع الفريق بعد نهائي كأس الجمهورية الذي توج به الفريق الجمعة الماضي أمام الجار مولودية الجزائر قال رابحي "عقد باكيثا انتهى، وهو شخصياً أدلى بتصريحات منطقية، لأنه وقع عقداً لسنة واحدة". قبل أن يضيف ذات المتحدث: "باشراً بمفاوضاتنا معه والتقيت بله مؤخراً وتحدثنا في الأمر، وسرّى ما سيحدث". يأتي هذا في وقت أكدت فيه بعض المصادر، أن المدرب البرازيلي تلقى مؤخراً عرضاً من نادي الجيش الملكي المغربي، للإشراف على العارضة الفنية للفريق الموسم المقبل، وهو ما يرهّن بقاءه في النادي العاصمي خاصة بعدما أحس أنه غير مرغوب فيه إثر دخول الإدارة في مفاوضات مع عدة مدربين، قبل نهاية الموسم. وعلى صعيد آخر، أكد الرجل الأول في نادي شباب بلوزداد، أن الإدارة تعمل على إبرام صفقات نوعية من أجل تغطية النقص، مشيراً إلى أن مسؤولي الفريق عازمون على تضادي نفس الأخطاء التي وقعت فيها الموسم الماضي، ليضيف: "في الصيف الماضي رحل بوشار ودرابي، وهو ما لم يكن متوقعاً، واعترف أن هذا الأمر أحدث خللاً في الفريق".

سفيان ع.



معبراً عن سعادته بالبقاء مع الفريق لموسم آخر

بوميل: "طموحاتنا كبيرة ونريد الذهاب لأبعد حد مع مولودية الجزائر"

عبر المدرب الفرنسي لنادي مولودية الجزائر، أمير بوميل عن سعادته الكبيرة بتجديد عقده مع الفريق، بعد موسم استثنائي حقق فيه "العميد" لقب الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس" بعد غياب دام 14 سنة كاملة، فيما رفع التحدي من أجل قيادة النادي للتألق قارياً من بوابة رابطة الأبطال الإفريقية. وقال بوميل في تصريحاته للصفحة الرسمية للنادي العاصمي، عقب الإعلان عن تجديد عقده لموسم إضافي "لقد كانت رغبة مشتركة، مني ومن الرئيس والمسيرين حتى نواصل هذه المغامرة سوياً للموسم الثالث على التوالي، حققنا المركز الثالث في الموسم الأول، ثم بطولة الجزائر في موسم ثان كان استثنائياً والفكرة كانت أن نواصل هذه المغامرة الرائعة مع اللاعبين المسيرين والأناصر"، وعن شعوره الخاص بعد توقيع العقد الجديد أضاف بوميل: «سعيد ولدي حافز للذهاب لأبعد حد مع المولودية» ويخصّص الأهداف المسطرة الموسم القادم، أضاف بوميل: "نريد أن نتطور أكثر تصل لدرجة النضج ونظهر بشكل مشرف في مختلف الجبهات، طموحنا كبير لكن يجب أن يكون عقلانياً، لا طموحات مجنونة حتى نضع الضغط على أنفسنا، العمل بهدوء وعقلانية، نضع أقدامنا على الأرض". وشدد ذات المتحدث على ضرورة تطوير الفريق من الناحية اللوجيستكية من أجل التألق في منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، إفريقيا قارة عظيمة أعرفها جيداً سافرت كثيراً وأعرف جيداً منافسة رابطة الأبطال الإفريقية، علينا أن نتطور من الناحية اللوجيستكية هذا هو الجانب التحضير للمنافسة"، وواصل "سنكون مدعوين للقيام

طويلة وشاقة نواجه عوامل الحرارة والارتفاع والرطوبة، تفاصيل هامة يجب أخذها بعين الاعتبار، حققنا هذا في المنافسة المحلية الموسم الماضي لكن علينا أن نصل لذلك في تنقلاتنا الخارجية". كما أعرب مدرب العميد، عن تفاؤله الشديد بمستقبل الفريق. لاسيما بعدما أصبح يملك ملعباً خاصاً ومركز تدريب، مشيراً إلى أن هذه الأمور ستعزز المولودية من أجل النجاح. على غرار ما يحدث مع الأهلي المصري.

الإيفوري زانون يصل إلى الجزائر

على صعيد آخر، حل المهاجم الإيفوري كبير زانون أمس، بالجزائر لترسيم التحاقه بـ "العميد"، ومن المقرر أن يجتاز اللاعب القادم من نادي أف سي عزام التنزاني، الفحوصات الطبية قبل التوقيع على عقد ثلاث مواسم مع المولودية ليكون ثالث لاعب إيفواري في صفوف المولودية بعد محمد زوغرانا وروماريك واتارا ويعوض بالتالي يوسف داو الذي تم فسخ عقده بسبب معاناته من إصابة.

سفيان ع.



دراوي يوقع في مولودية الجزائر لثلاث مواسم

أعلنت إدارة نادي مولودية الجزائر عن تعاقدتها مع اللاعب زكرياء دراوي بصفة رسمية، ليكون بذلك أولى استقدمات "العميد" في فترة التحولات الصيفية الجارية. وكشفت إدارة المولودية في بيان لها عبر صفحتها الرسمية على "الفيسبوك" عن ضم دراوي لمدة 3 مواسم في صفقة انتقال حر بعد فسخ عقده مع الوداد البيضاوي المغربي في وقت سابق. وجددير بالذكر أن دراوي كان مطلوباً من عدة أندية ناشطة في الرابطة المحترفة الأولى على غرار شباب بلوزداد، شبيبة القبائل واتحاد العاصمة غير أن إدارة حاج رجم عرفت كيف تتقنع اللاعب بالانضمام للمولودية.

سفيان ع.



سفيان ع.

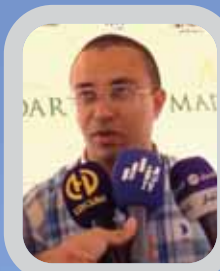
شبيبة القبائل الترجي التونسي يطلب بوعالية مقابل غشة

لا تزال إدارة نادي شبيبة القبائل تسابق الزمن من أجل التعاقد مع اللاعب حسام الدين غشة خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك من أجل تعزيز صفوفها تحسباً للموسم الكروي المقبل. ويرتبط غشة بعقد من نادي الترجي، إلى غاية جوان 2025 وبالتالي سيكون على إدارة "الكناري" التفاوض مع مسؤولي الفرق التونسي للحصول على خدماته، وحسب مصادر مقربة من بيت النادي القبائلي، فإن إدارة الترجي التونسي، اقترحت على نظيرتها في شبيبة القبائل عقد صفقة مبادلة بين حسام غشة وبوعالية خلال الميركاتو الجاري، وهو الاقتراح الذي تم رفضه من قبل المدير العام حكيم مدان، الذي يعتبر بوعالية أحد ركائز الفريق الذين يعول عليهم المدرب عبد الحق بن شيخة الموسم المقبل، من أجل عودة الفريق إلى مكانته المعهودة. وفي ظل تعنت إدارة الترجي التونسي، يأمل النادي الجزائري، في إنهاء غشة لعقده مع الترجي بشكل ودي، من أجل ضمه إلى صفوف الفريق بشكل مجاني. وجددير بالذكر، أن شبيبة القبائل كانت قد تعاقدت مع الحارس غايا مرياح في فترة التحولات الصيفية الجارية في انتظار باقي الصفقات التي يعل عليها الأنصار آمالهم عليها لاستعادة مكانة الفريق في الرابطة المحترفة الأولى الموسم المقبل.

سفيان ع.

أيمن دمق عضو في الاتحادية التونسية للفروسية:

"نشكر الجزائريين على حسن التنظيم والروح الرياضية"



أبدى أيمن دمق عضو الاتحادية التونسية للفروسية انبهاره الكبير بالاستقبال الذي حظيت به البعثة التونسية في الجزائر سواء في المسابقة الأولى بوهراو أو الثانية بمدينة تيبازة، مشيدا بالحفاوة التي استقبلهم بها الجزائريون وأبرز في تصريحاته ل "دزاير توب" بداية أشكر الإخوة الجزائريين في وهران وتيبازة، على حسن التنظيم وحسن الاستقبال، حقيقة نحن منبهرين بما وجدناه هنا ولم نحس أبدا أننا في بلد آخر، هذه هي الرياضة تقرب أكثر من بين الشعبين الجزائري والتونسي"، وواصل حديثه "نشكر الإخوة على حسن التنظيم والروح الرياضية".

مهدي

مهني محمد منير فارس دولي:

"كنت محظوظا بالمشاركة وميدان أليقانس من أحسن الميادين في الجزائر"

أكد الفارس الدولي مهني محمد أن الدورة الدولية للفروسية جرت في ظروف رائعة بمربط أليقانس بسيدي راشد، مشددا على ضرورة تنظيم مثل هذه المنافسات مستقبلا بالجزائر للرفع من مستوى هذه الرياضة في بلادنا قائلا "كنت محظوظا بالمشاركة في الدورة، المسابقة جرت في ظروف حسنة، والميدان من أحسن الميادين الموجودة في الجزائر وعلى معايير دولية" وواصل "كان لدي الشرف أن أليقانس وجدوا لي الدعوة للقدوم إلى الجزائر" وأردف مهني محمد مني "يجب أن تكون هذه المنافسات بكثرة في الجزائر ويجب دعم هذه الرياضة في الجزائر لأنها رياضة نبيلة، وعلى الجزائريين أن يخضعوا في الفروسية" ليختتم "بهذه المنافسات يرتفع المستوى أكثر وأكثر، ونأمل في بلوغ المستوى العالي".

مهدي

سفيان أونتغار مدير الشباب والرياضة لولاية تيبازة:

"تشرفنا باحتضان التظاهرة الدولية لأول مرة"



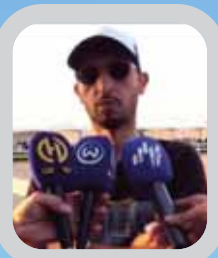
أبدى مدير الشباب والرياضة لولاية تيبازة سفيان أونتغار بنبج التظاهرة الرياضية التي احتضنتها الجزائر والمتمثلة في المسابقة الدولية للقفز على الحواجز والتي شهدت مشاركة 7 دول، مبديا آماله في احتضان المزيد من التظاهرات مستقبلا وأوضح في تصريحاته ل "دزاير توب" لنا الشرف في احتضان هذه التظاهرة الدولية لأول مرة وأن شاء الله ليست الأخيرة، اتفقنا مع الفدرالية الجزائرية للفروسية لبرمجة عدة دورات مستقبلا" وأردف "نشكر والي ولاية تيبازة الذي وقف إلى جانبنا بكل التسهيلات المتاحة من وسائل أمن وتنظيم، وحتى أسلاك الأمن الذين رافقونا كما نشكر كل المتعاملين الاقتصاديين الذين ساعدونا وأيضا صاحب المزرعة الذي أتاح لنا فرصة اكتشاف مضمار من أحسن المضامير على مستوى الوطن". واختتم سفيان أونتغار "الرياضة أحسن سفير للترويج للسياحة وأيضا لتاريخ الوطن خاصة وأن الحدث تزامن مع 5 جويلية المصادف لعيد الاستقلال والشباب هو يوم تاريخي ويوم فرحة لكل الجزائريين".

مهدي

مربط أليقانس حظي بإشادة كبيرة من قبل المشاركين

نجاح باهر للمسابقة الدولية للقفز على الحواجز بتيبازة

حققت المسابقة الدولية للقفز على الحواجز والتي جرت فعالياتهما بمربط أليقانس بمدينة سيدي راشد التابعة لولاية تيبازة نجاحا باهرا، في ظل المستوى العالي للمنافسين والتنظيم الذي كان محل إشادة جميع المشاركين والمسؤولين الأجانب. واحتضن مربط أليقانس المنافسة الدولية للقفز على الحواجز خلال الفترة الممتدة من 03 إلى 06 من جويلية الجارية وشهدت مشاركة 7 دول في هذه الدورة.



من جانبه، لم يتوان المدير الفني في الاتحادية الجزائرية للفروسية محمد جليل بومهدي في الإشادة بسير المسابقة الدولية للفروسية التي جرت بمضمار من النوع العالمي على حد تعبيره قائلا "نحن متواجدين بتيبازة في مربط أليقانس في إطار تنظيم المسابقات الدولية، هذه المسابقة الثانية في القفز على الحواجز بعد المسابقة الأولى التي جرت بوهراو الأسبوع الماضي" مضيفا "نتواجد في هذا المربط الذي يمتلك تجهيزات رائعة والأرضية التي يتاسق عليها الخيول من النوع الرفيع والمستوى العالمي، وفيه كل التجهيزات الصالحة لهذا النوع من المنافسات" وبخصوص مستوى المنافس قال المدير الفني "المستوى كان كبيرا وباستطاعتنا منافسة الدول التي تمتلك ظروفنا أحسن منا"، كما أثنى المتحدث ذاته على الحكام الجزائريين الذي أداروا هذه البطولة واختتم "البطولة كانت تحت إدارة حكام جزائريين وآخرين أجانب من تونس ومن مصر، الحكام الجزائريين يمتلكون مستوى جيدا".

مهدي

مسراتي محمد فارس النخبة الوطنية:

"التنظيم كان في مستوى الحدث"

وعبر الفارس الجزائري مسراتي محمد النخبة الوطني لفريق "JST" عن سعادته الكبيرة بالنتائج المحققة في هذه البطولة قائلا في تصريحاته لقناة "دزاير توب" التي كانت حاضرة لتغطية هذا الحدث "الحمد لله بفضل الله ثم الاجتهاد تحسنت على المرتبة الأولى بجدارة، رغم أن المسار كان صعبا لكنني تفوقت على الجميع وتحصلنا على المركز الأول"، مضيفا "لدي 40 سنة من الخبرة في هذا الميدان، حضرت حصاني جيدا وكنت مركز لا اجتياز الحواجز بامتياز وثقة وهو ما حصل بالفعل" وفي تعليقه على التنظيم قال مسراتي "التنظيم كان في المستوى وجدنا كل الظروف المناسبة في مربط أليقانس".



محمد جليل بومهديو المدير الفني في الاتحادية الجزائرية للفروسية:

"التجهيزات كانت رائعة ومضمار السباق بمستوى عالمي"



محمد مقراني فارس تونسي:

"المنافسة قوية والتنظيم كان رائعا"

اعترف الفارس التونسي محمد مقراني بأن المنافسة كانت قوية في المسابقة الدولية للقفز على الحواجز. وأن التنظيم كان رائعا بكل المقاييس قائلا في تصريحاته لقناة "دزاير توب": "الحمد لله عملت بجد من أجل تشريف الرياضة التونسية، المنافسة كانت قوية والتنظيم كان رائعا جدا" واختتم "خاوة خاوة تحيا تونس وتحيا الجزائر".

مهدي



ملتقى السلسلة الذهبية لألعاب القوى بهولندا:

الجزائري ياسر تريكي يفتك الفضية في الوثب الثلاثي

حقق الجزائري ياسر محمد طاهر تريكي الميدالية الفضية في اختصاص الوثب الثلاثي ضمن ملتقى السلسلة الذهبية بمدينة هانغيلو الهولندية. وحقق عداء فريق شباب بلوزداد وثبة تقدر بـ 17 متروا ستتمتعات، وراء بطل العالم البوركينابي فابريس هوغو زونغو، الفائز بالمسابقة بـ 17 متروا 57 سنتمتر، في الوقت الذي جاء فيه الألماني ماكس هيس ثالثا بوثبة تقدر بـ 17 متروا 3 سنتمترات. وتدخل هذه المنافسة ضمن برنامج تحضيرات تريكي تحسبا للألعاب الأولمبية الصيفية المقررة من 26 جويلية إلى غاية 11 أوت بباريس الفرنسية. مهدي

الطبعة الأولى للكأس الوطنية للمواهب الشاب بوهراو

انطلقت مساء أمس بوهراو (1900 سا) الطبعة الأولى للكأس الوطنية للمواهب الشابة (مواليد 2010) في كرة القدم، بمشاركة ما لا يقل عن 20 فريقا من 16 ولاية، وفق ما علم لدى المنظمين. وأقيمت المباراة الافتتاحية لهذه الدورة، المنظمة من طرف المديرية الفنية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بملاعب 40 ألف مقعد للمركب الرياضي "ميلود هدي"، وهو نفس الملعب الذي سيستضيف أيضا المباراة النهائية لهذه التظاهرة المبرمجة يوم الجمعة المقبل، حسب البرنامج الذي أعده المنظمون. وتم توزيع الفرق المشاركة في هذه الدورة، التي تهدف إلى اكتشاف أفضل المواهب الشابة والتي تأتي بعد أسبوعين من دورة مماثلة أقيمت بوهراو أيضا وخصصت للمنتخبات أقل من 17 عاما، على أربع مجموعات تضم كل منها خمسة منتخبات. وتقام مباريات هذه الكأس، وعددها 47 مقابلة، على مستوى خمسة ميادين، وهي ملعب 40 ألف مقعد والميدان الملحق للمركب الرياضي "ميلود هدي" 1 و 2 وميدان القرية المتوسطية وملعب "أحمد زبانة"، كما أشير إليه.

مهدي

ابتداء من يوم غد الأربعاء معسكر تحتضن البطولة الوطنية المدرسية للأشبال

سيحتضن ملعب ألعاب القوى "بوعلام علي" تيفغنيف (معسكر) ابتداء من يوم الأربعاء المقبل منافسات البطولة الوطنية لألعاب القوى المدرسية في صنف الأشبال التي تخص فئتي المتمدرسين وذوي الاحتياجات الخاصة. حسبما علم أمس لدى المنظمين. وستعرف هذه التظاهرة المنظمة من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطة الولائية لألعاب القوى ومديرية الشباب والرياضة، مشاركة تزيد من 320 عداء وعداء يمثلون أكثر من 30 رابطة ولائية ممن أكدت مشاركتها لحد الآن، حسبما أوضحه لواج الأمين العام لذات الرابطة مصلح منور. وستجري هذه المنافسات التي تدوم يومين في جميع اختصاصات ألعاب القوى منها سباقات السرعة (60 متر و100 متر و200 متر و150 متر و400 متر ونصف الطويلة (1500 متر) والطويلة (3000 متر و5000 متر) والوثب الطويل ورمي الجلة. وستسمح هذه البطولة بالوقوف على المستوى البدني والفني للمدربين المشاركين وكذا انتقاء المواهب الشابة وفق ذات المصدر الذي أضاف أن المنافسة ستتيح انتقاء أحسن العدائين للمشاركة في الجوائز العالمية لألعاب القوى التي ستقام بمملكة البحرين قبل نهاية السنة الجارية. كما تدرج ضمن رزمة البطولات الجهوية والوطنية المسطرة من قبل الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية الخاصة بالموسم الرياضي 2023-2024. حسب السيد مصلح.

مهدي

نجم جوفنتوس السابق: رأيت الخوف في أعين لاعبي إيطاليا

يشعر نجم جوفنتوس السابق فابريزيو رافانيلي بأن أحد أكبر أخطاء مدرب منتخب إيطاليا لوتشيانو سباليتي في بطولة أمم أوروبا "يورو 2024" المقامة حاليا في ألمانيا، وتستمر حتى 14 جويلية الجاري، كان استخدام خط دفاع مكون من أربعة لاعبين، لكنه اعترف في الوقت عينه بأن لاعبي الأزوري يتحملون المسؤولية والخطأ في ما حصل، باعتبارهم كانوا خائفين من اللعب، ما أدى إلى خروجهم على يد سويسرا من دور الـ16، بعد الخسارة بثنائية نظيفة. وقال مهاجم الأزوري السابق، خلال تحليله لنتائج إيطاليا السيئة في "يورو 2024" في مقابلة مع إذاعة "راديو ديجاي" المحلية، "أحد أكبر الأخطاء أن المنتخب الإيطالي لا يمكنه اللعب بدفاع مكون من أربعة لاعبين، هناك لاعبون (يقصد في التشكيلة التي شاركت في النسخة الأخيرة) لا يمكنهم أن يكونوا جزءا من المنتخب الوطني، إذا كنت ديناميكيا، فلن تتمكن من اللعب على مستويات عالية في هذه الأيام، نحن لم نستطع خلق حلول هجومية أو حتى نمتلك هوية، لكن الأسوأ أننا لم يكن لدينا لاعبون ذوو شخصية". وختتم اللاعب المتوج بلقب دوري أبطال أوروبا لكرة القدم مع جوفنتوس في عام 1996، "من المستحيل أن جميع اللاعبين لم يكونوا لائقين، رأيت الخوف في أعينهم، يجب على المدرب أن يفرض عقلية معينة. المنتخب الوطني هذا لا يمثلنا، لم يكن هناك أي رغبة، لقد كنت محظوظا بارتداء قميص الأزوري، وشعرت حينها بالقوة، لكن الكثيرين الآن كانوا خائفين من اللعب"، في إشارة إلى أن الفريق لم يقاتل أو يظهر ردة فعل حين كان متأخرا في النتيجة أمام سويسرا، ليفقد بذلك اللقب الذي حققه في عام 2021 على حساب منتخب إنكلترا، بالرغم من أن الفريق يومها بقيادة المدرب روبرتو مانسيني لم يكن يمتلك مواهب عظيمة، لكن بفضل الروح القتالية، التي تمثلت بخبرة جورجيو كيليني وليوناردو بونوتشي وآخرين، نجح الأزوري في حمل التاج القاري.

منتخب

إسبانيا يستعين بأجهزة "ناسا" لإيقاف مبابي

بعد المنتخب الإسباني اللاعبين لإيقاف خطورة كيليان مبابي ومقاتبة المنتخب الفرنسي في نصف نهائي كأس أوروبا 2024، ويعمل الجهاز الفني بقيادة دي لا فوينتي على تجهيز اللاعبين بدنيا عبر تعريضهم لدرجة حرارة تصل إلى 160 تحت الصفر. ولعب الأسبان 120 دقيقة في ربع النهائي بعدما عبروا ألمانيا بثنائية لهدف، وتعرض العديد من اللاعبين للإصابات مثل بيدري، وعانى أولمو من تشنجات، وخرج فابيان وهو يعرج، وقطع لاعبو إسبانيا 146 كيلومترا أمام مستضيف البطولة، أي أكثر بـ32 كيلومترا مما قطعوه في دور الـ16 ضد جورجيا. واستعان دي لا فوينتي، مدرب إسبانيا، بأجهزة لإعادة طاقة اللاعبين وتعافيهم قبل ملاقاته فرنسا، وكشفت شبكة "ريليفو" أن إحدى الأجهزة المفضلة لدى اللاعبين هي غرفة الضغط العالي، التي يصل سعرها إلى 25 ألف يورو، وهو جهاز غير مناسب للذين يعانون من فوبيا الأماكن المغلقة، ويعزز المقاومة وعملية التعافي، فهو يسمح باستنشاق الأكسجين النقي عند ضغط أعلى من الضغط الجوي، مما يثري الدم ويقلل التعب. وقال كلاوديو فاسكيز، رئيس الجهاز الطبي للاتحاد الإسباني لكرة القدم: هذه الزيادة في الأكسجين على مستوى الأنسجة تساعد على التعافي من التعب والتهاب العضلات الذي يحدث بعد التمارين اليومية والمباريات، نحن نستخدم الجهاز دائما للجهاز الأكثر إثارة للدهشة في معسكر إسبانيا، هي غرفة العلاج بالتبريد، وهي عبارة عن خلاصة بشرية لكامل الجسم، يدخلها اللاعبون لفترات قصيرة من الزمن - خمس دقائق كحد أقصى - تصل درجة الحرارة فيها إلى 160 تحت الصفر، وكلفت الاتحاد الإسباني لكرة القدم 90 ألف يورو، ووفقا للمختصين، تكمن أهميتها في أنها تخفف الألم وتحسن الدورة الدموية وتقوي الأوعية الدموية وتضييقها وتساهم في تعافيها عن طريق أكسجين الخلايا وهناك أيضا جهاز العلاج بالضوء، وهو مكمل يستخدم للشفاء والوقاية من الإصابات ويستخدم عادة بعد المرور عبر غرفة الضغط العالي، يعمل الضوء الأحمر كمضاد للالتهابات، ويخفف الألم والوجع، بالإضافة إلى تسريع التئام الجروح وتجديد الأنسجة. وأوضحت شبكة "ريليفو" أن جميع هذه الأجهزة جلبها منتخب إسبانيا إلى مقر إقامته في فندق فاخر بألمانيا، وشبهت الشبكة كل هذه الابتكارات بـ "أجهزة وكالة ناسا الفضائية"، والتي يتطلع عبرها الجهاز الفني بقيادة دي لا فوينتي للوصول إلى أعلى جاهزية للاعبين لخوض المباريات، حتى إن إدارة المنتخب الإسباني قررت أن تقيم في الفندق بشكل دائم بسبب عدم تمكنهم من التنقل بالأجهزة من مدينة لأخرى، ويسافر اللاعبون لخوض المباريات سواء بالطائرة أو الحافلة، ثم العودة إلى مقر الإقامة للتعافي. ومن المقرر أن يحتضن ملعب "البيانز أرينا" في ميونخ لقاء المربع الذهبي بين إسبانيا وفرنسا، يوم الثلاثاء.

البرازيل وإيطاليا وتراجع مستمر... من يملك النجوم يفتقر إلى المدربين

شهدت نتائج منتخبى البرازيل وإيطاليا تراجعا كبيرا خلال السنوات الأخيرة، بحضور ضعيف في أهم البطولات. فبعد غياب إيطاليا عن مونديال 2018 ثم 2022، لم توافق التتويج ببطولة أوروبا 2021 نجاحات أخرى، إذ ودّع "الأزوري" "يورو 2024"، الدور ثمن



النهائي أمام سويسرا، بعد أداء ضعيف طوال المنافسات، محققا انتصارا وحيدا على منتخب ألبانيا في المباراة الأولى. ولم يكن حظ منتخب البرازيل أفضل حالا، فقد خسر نهائي كوبا أميركا 2021 على ملعبه أمام غريمه التاريخي، المنتخب الأرجنتيني، في صدمة قوية بالنسبة إلى الجماهير البرازيلية. وفشل في تخطي ربع النهائي بمونديال قطر 2022، ثم ودّع كوبا أميركا 2024 في ربع النهائي، إذ لم يقدم عرضا جيدا، ولم يكن مستواه مقنعا، دون نسيان خيبة الأمل التي تعرض لها في كأس العالم 2018. وكذلك صدمة نصف نهائي كأس العالم 2014 أمام جماهيره، بعد خسارته التاريخية في نصف النهائي أمام ألمانيا بنتيجة 1-7. وأكد تقرير نشرته صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت الإيطالية، الأحد، أن منتخبى البرازيل وإيطاليا يواجهان الكثير من الصعوبات، ولكن من المفارقة أن ما يحتاجه الإيطاليون يتوافر عند البرازيليين، وكذلك العكس، ذلك أن كرة القدم الإيطالية تعاني غياب المواهب والنجوم، وعدم توافر لاعبين ذوي مستوى عال، مقابل وجود أسماء بارزة في عالم التدريب تقود المنتخبات والفرق إلى أفضل النتائج في المسابقات الأوروبية، إذ نجح أربعة مدربين إيطاليين في التأهل إلى ثمن نهائي "يورو 2024". في المقابل، يملك منتخب البرازيل عددا كبيرا من النجوم المنتشرين في أهم الدوريات العالمية، وأقوى الأندية، مثل لاعب ريال مدريد الإسباني، فينيسيوس جونيور، المرشح للحصول على الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم، ولكن المنتخب يعاني، بسبب عدم توافر مدربين باستطاعتهم رفع مستوى اللاعبين ووضع أفضل الخطط، التي تتناسب مع قدراتهم، وتسمح لمنتخب "السامبا" بالعودة إلى حصد أفضل التتويجات والتألق عالميا، ذلك أنه يملك أسماء واعدة وقوية، ولكنه يفشل في حصد الألقاب وإسعاد الجماهير.

أردوغان يفتح النار: "يوييفا" طرد منتخب تركيا

انتقد الرئيس التركي رجب طيب أردوغان الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوييفا) بشدة بسبب قراره بإيقاف اللاعب التركي ميريج ديميرال لمبارتين، وذلك خلال عودة أردوغان من زيارته الخاطفة للعاصمة الألمانية برلين لحضور مباراة ربع نهائي كأس أمم أوروبا لكرة القدم (يورو 2024) بين منتخب تركيا ومنتخب هولندا، والتي انتهت بهزيمة تركيا بهدفين مقابل هدف ونقلت وكالة أنباء أناضول التركية الرسمية عن أردوغان قوله خلال حديث مع صحفيين على متن الطائرة الرئاسية: بصراحة، ألقيت عقوبة الإيقاف لمبارتين التي فرضها يوييفا ضد ميريج (ديميرال)، ظللا لا تقبله على البطولة. هذا غير مبرر، إنه قرار سياسي بحت. وأضاف أردوغان "70 عاما" أن العقوبة ضد لاعب خط الدفاع ديميرال الذي أدى تحية "سياسية" مثيرة للجدل في دور الـ16 خلال مباراة منتخب بلاده ضد منتخب النمسا، لا يمكن اعتبارها رياضية، وقال: في الواقع، إنها عقوبة موجهة لتركيا كامة.

أردوغان أن منتخب بلاده لم يتأثر بذلك، وقال: لقد رد فريقنا الوطني على الظلم الذي لحق به بلعب كرة قدم رائعة في الملعب. وقبل عودته، زار الرئيس التركي اللاعبين في غرفة الملابس، وصافحهم وواساهم بعد الخروج من ربع النهائي. وقال أردوغان للاعبين: أهنئكم جميعا. حتى وإن سجلنا هذه النتيجة اليوم، فأنتم أبطالنا. وصافح الرئيس اللاعب الموقوف ديميرال، كما أظهرت لقطات تلفزيونية. وكانت الضجة التي أثيرت حول أداء هذه التحية من جانب لاعب المنتخب التركي ديميرال منتصف الأسبوع الماضي، تسببت في تأجيل الوضع بشكل إضافي قبل مباراة تركيا وهولندا. وكان لاعب المنتخب التركي ديميرال أدى هذه التحية خلال احتفاله بهدفه الثاني في مباراة النمسا ضمن منافسات دور الستة عشر يوم الثلاثاء الماضي، الأمر الذي أدى إلى إيقافه من قبل الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يوييفا) لمبارتين.





حارس إسبانيا؛ الشائعات حول ويليامز طبيعية

أكد أناتسي سيمون، حارس مرمى منتخب إسبانيا وأتليتيك بلباو، أن اهتمام الأندية بزميله نيكو ويليامز، طبيعي جدا. وارتبط اسم ويليامز، بالرحيل عن صفوف بلباو هذا الصيف، بعد أن أبدت العديد من الأندية الكبرى اهتماما بضمه، وعلى رأسها برشلونة. وقال سيمون، في تصريحات أبرزتها صحيفة "ديبورتيفو" الإسبانية: "من الطبيعي أن نسمع كل هذه الشائعات حول إمكانية انتقاله إلى برشلونة وتشيلسي وأرسنال". وأضاف سيمون: "ويليامز لاعب يمكنه الآن اللعب في معظم الفرق في العالم بسبب ما يظهره والنمو الذي حققه هذا الموسم، ولأنه حاسم للغاية في كثير من المواقف". وأضاف: "أنا أستمتع كثيرا عندما أراه يدافع عن قميص بلباو والمنتخب الوطني، ومزاملته في غرفة تبديل الملابس". وواصل: "نيكو لديه عقد مع بلباو حتى 2027، وهو سعيد جدا في النادي، وأفكاره واضحة بشأن مستقبله". وختم: "في الصيف، عندما لا تكون هناك كرة قدم، تكون الصحافة مخصصة للحديث عن السوق ومن الطبيعي أن تحدث هذه الأشياء".



إسبانيا وفرنسا صراع من نوع خاص لخطف بطاقة نهائي اليورو

يورو 2024.. مبابي يبحث عن بصمة

سيحاول كيليان مبابي، الذي يرتدي واقيا للوجه خلال اللعب بسبب تعرضه لإصابة بكسر في الأنف في الجولة الافتتاحية للبطولة، أن يترك بصمة بعدما اكتفى بتسجيل هدف وحيد من ركلة جزاء خلال منافسات البطولة، وسط معاناة هجومية لمنتخب فرنسا. وخلال خمس مباريات، سجلت فرنسا ثلاثة أهداف فقط، منها هدفان عكسيان، لكن في المقابل يملك الفريق صلاية دفاعية كبيرة، حيث خرج شباك نظيفة أربع مرات. وقال الفرنسي أنطوان جريزمان الذي يلعب في الدوري الإسباني مع أتلتيكو مدريد، "إسبانيا تملك تشكيلة رائعة لكن لا يوجد فريق مخيف. نحن نثق في أنفسنا وسنفضل كل شيء من أجل الوصول إلى النهائي". وأضاف "أمامنا مباراة واحدة للوصول إلى النهائي. من الرائع دائما أن نكون ضمن أفضل أربعة فرق. يجب علينا الاستمتاع بهذا المنتخب الفرنسي لأنه يستطيع الفوز". ومن المؤكد وجود مبابي، الذي انتقل هذا الصيف إلى العملاق الإسباني ريال مدريد، في التشكيلة الأساسية، لكن قد يفضل المدرب ديديه ديشامب بين جريزمان وعمان ديمبلي لبدء المباراة. وجاء تأهل فرنسا بعد التفوق بركلات الترجيح على البرتغال وعقب التعادل دون أهداف، بينما تفوقت قبلها على بلجيكا في دور الستة عشر بهدف عكسي، لذا فإن الإطاحة بمنتخبين من المرشحين للقب، يعني أن تشكيلة المدرب ديشامب قادرة على بلوغ النهائي، حتى دون أداء متمتع هجوميا. وفي المباراة الأخرى بالدور قبل النهائي، ستلعب إنجلترا مع هولندا يوم الأربعاء، وتقام المباراة النهائية لبطولة أوروبا يوم الأحد المقبل.

عند الحديث عن مباراة في الدور نصف النهائي لبطولة كأس أمم أوروبا 2024 لكرة القدم بين العملاقين الإسباني والفرنسي اليوم فهي نظريا مواجهة بين منتخبين سبق لهما التتويج باللقب، ومن أبرز المرشحين لاعتلاء منصة التتويج. لكن على أرض الواقع، وبالنظر إلى مشوار المنتخبين إلى الدور قبل النهائي، يبدو الأمر أشبه بمدرستين متنافستين، فإسبانيا تلعب بسلاسة وتسجل الأهداف بغزارة وتفوز بكل المباريات، بينما تتقدم فرنسا بشق الأنفس وتعاني هجوميا، رغم امتلاك تشكيلة مدججة بالنجوم في كل مراكز الملعب.

وفازت إسبانيا في مبارياتها الخمس في البطولة، رغم الوقوع في مجموعة صعبة إلى جانب إيطاليا حامل اللقب وكرواتيا وألبانيا، ثم سحقت جورجيا برعاية في دور الستة عشر، قبل أن تطيح بألمانيا صاحبة الأرض في دور الثمانية عقب اللجوء إلى وقت إضافي. وتعرضت إسبانيا لضربة أمام ألمانيا بإصابة لاعب الوسط الموهوب بيدري، بعد تدخل عنيف من توني كروس، واضطر للخروج بشكل مبكر من المباراة، لكن البديل داني أولمو أثبت أن إسبانيا تمتلك العديد من الأوراق الراحلة خارج الملعب أيضا. وسجل أولمو هدفا وصنع آخر ليقود إسبانيا للفوز 2-1 على ألمانيا والعبور إلى قبل النهائي، ومن المتوقع أن يكون ضمن التشكيلة الأساسية خلال مواجهة فرنسا. لكن دي لا فوينتي سيكون مطالبا بإجراء تعديلات على الأقل في خط الدفاع بسبب إيقاف الظهير الأيمن داني كارفاخال والمدافع روبن لى نورماند. ومن المتوقع أن يشارك المخضرم خيسوس نافاس (38 عاما) في مركز الظهير الأيمن، لكنه قد يجد نفسه في مواجهة صعبة ضد السريع كيليان مبابي، بينما يبدو ناتشو قائد ريال مدريد السابق مرشحا لشغل مركز قلب الدفاع.

نجم إسبانيا يوجه رسالة حاسمة لسان جيرمان بخصوص مستقبله

وجه فابيان رويز، لاعب وسط منتخب إسبانيا، رسالة حاسمة لإدارة نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، وسط الجدل المثار حول مستقبله. وقال رويز، في تصريحات عبر صحيفة "لوبيريزيان" الفرنسية: "أشعر بحالة جيدة مع بي إس جي، وأنا سعيد هناك.. يتبقى في عقدي ثلاثة أعوام مع النادي". وأضاف: "لا زالت هناك أهداف عديدة، أريد تحقيقها مع بي إس جي".

وانضم فابيان رويز لصفوف العملاق الباريسي في صيف 2022، قادما من نابولي الإيطالي، وبات ركيزة أساسية في الفريق خلال الموسم الماضي، تحت قيادة مواطنه لويس إنريكي. لكن ترددت أنباء في الأيام القليلة الماضية، عن سعي إدارة بي إس جي لاستغلال تألق فابيان رويز، في بطولة يورو 2024، من أجل بيعه بسعر كبير. وسجل رويز هدفين في شباك كرواتيا وجورجيا، وساهم في وصول منتخب إسبانيا للدور قبل النهائي، حيث سيلقي فرنسا اليوم.



ريال مدريد يقترب من صفقة جديدة

اقترب ريال مدريد من حسم صفقة فرنسية جديدة بعد التعاقد مع كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان. وأكد مراسل شبكة "ريلييفو" الإسبانية، أن ريال مدريد في مفاوضات متقدمة للغاية لضم المدافع الفرنسي الواعد ليني يورو من ليل. وأشار إلى أن يورو، يضع دائما النادي الملكي في صدارة أولوياته. وينتهي تعاقد يورو مع ليل في صيف 2025، وريبطه تقارير صحفية عديدة بأندية أخرى أبرزها باريس سان جيرمان، وليفربول. كان النادي المديريدي تعاقد مع مبابي في صفقة انتقال حر بعد انتهاء تعاقد مع بي إس جي في 30 جوان الماضي. ووقع مبابي على عقد مدته 5 مواسم مع ريال مدريد، قبل مشاركته مع منتخب فرنسا في يورو 2024 التي انطلقت يوم 14 جوان الماضي في ألمانيا.

أولمو؛ وضعي في قائمة أهداف برشلونة لا يعني الكثير

تحدث داني أولمو لاعب لايبزيغ، عن الأنباء التي تربطه بالانتقال إلى صفوف برشلونة خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وقال أولمو، في تصريحات أبرزتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "الأمور تسير خطوة بخطوة. المقربون مني يعرفون. أنا أركز على اليورو، وما يجب أن يحدث بعد أو خلال البطولة، فإن لدي أشخاص يتولون هذا الأمر. أنا أركز على نصف النهائي". وبشأن انتهاء الشرط الجزائي في عقده يوم 15 جويلية الجاري، قال أولمو: "هذا لا يزعجني على الإطلاق. الأشخاص الذين يجب أن يعرفوا ذلك يعرفون بالفعل، والأشخاص الذين يجب أن يتولوا الأمر يتولونه.. أنا هادئ". وسئل أولمو "هل تعرف إذا كان فليك يريد التعاقد معك الآن لبرشلونة؟"، وأجاب: "تقابلنا مع فليك في البوندسليجا. عندما كان يدرب بايرن، أيضا في ألمانيا، عندما كان في المنتخب. الآن في مرحلته الجديدة مع برشلونة، أتمنى له كل التوفيق. أعرفه شخصيا لأننا تقابلنا عندما كانوا في معسكر بلايبزيغ.. أتمنى له الأفضل". وأضاف: "فليك مدرب جيد. لم أكن معه في غرفة الملابس، لذا لا أعرفه كثيرا، لكن ما أعرفه هو أنه مدرب جيد. في النهاية حقق مع بايرن كل الألقاب الممكنة. لنرى كيف ستسير الأمور معه". وحول وجوده في قائمة أهداف برشلونة في الصيف، علق أولمو: "لنرى، أن أكون في القائمة، هذا لا يعني الكثير. قد يكونون قد وضعوني في القائمة، ولكن يمكن أن يكون لديهم أيضا لاعبين آخرين". وأتم: "أحاول فقط لعب كرة القدم، وهذا المكان الذي يمكنني أن أظهر فيه وأتحدث. أما الأمور الأخرى التي تحدث في قضايا النادي وغيرها، فأنا لا أهتم بها".

ماتئوس يختار بديل كروس المثالي في ألمانيا

اختار الأسطورة الألمانية لوتار ماتئوس، الخليفة المثالي للمعتزل توني كروس، في خط وسط منتخب بلاده. وقال ماتئوس، 63 عاما، في عموده بشبكة "سكاي" تعقيبا على خروج منتخب ألمانيا من دور الـ 8 لكأس أمم أوروبا (يورو 2024)، إن جوشوا كيمييتش هو البديل المثالي لكروس، الذي اعتزل بنهاية البطولة القارية. وقال ماتئوس "بالنسبة لي هناك واحد فقط، جوشوا كيمييتش، بالنسبة لي أيضا كان أفضل رجل في مركز الظهير الأيمن أمام إسبانيا، لكننا سنكون أكثر قيمة في خط الوسط بوجوده". وأشار ماتئوس إلى أن منتخب ألمانيا قدم بطولة جيدة لكن ليست استثنائية، موضحا "لا أقول ذلك بنوايا سيئة، لقد صنع الفريق حالة من النشوة، لكن من أجل الوصول للمربع الذهبي والنهائي، كنا نحتاج تقديم أداء أفضل في بعض المباريات التي خضناها". ويرى ماتئوس المتوج مع بلاده بلقب كأس العالم 1990، أن منتخب ألمانيا كان واحدا من بين 8 منتخبات مرشحة للفوز باللقب القاري، وأن المستقبل سيكون جيدا في البطولات المقبلة. وختم حديثه بالقول "بالطبع نحتاج بعض الحظ، لأننا لا نتفوق بشكل واضح على باقي الدول".

ساني؛ الألم لا يوصف.. وشكرا للجماهير

وجه ليروي ساني لاعب المنتخب الألماني، الشكر إلى الجماهير على الدعم خلال بطولة أمم أوروبا (يورو 2024)، التي ودعها المانشافت من دور الثمانية بعد هزيمته أمام نظيره الإسباني. وكتب ساني، 28 عاما، على منصة أكس: "لا يمكن وصف ما صنعتموه من أجواء والطاقة التي قدمتموها لنا". وأضاف ساني، "حتى وإن لم نتمكن من تحقيق حلمنا المشترك للأسف، فإنني فخور بالطريقة التي اتحدنا بها كفريق وكبلد من أجل السعي وراء تحقيق هدف واحد. شكرا لدعمكم". وتابع مهاجم بايرن ميونخ: "إنه لأمر مؤلم بشكل لا يمكن وصفه أن تكون قريبا جدا من تحقيق الهدف ثم تفشل". يذكر أن ساني كان ضمن التشكيل الأساسي في مباراة ربع النهائي ضد إسبانيا التي أقيمت مساء الجمعة، وذلك قبل أن يتم استبداله خلال الاستراحة بين الشوطين الأول والثاني. كما لعب ساني أيضا منذ بداية اللقاء في مباراة ألمانيا أمام الدنمارك في دور الـ 16. أما في المباريات الثلاث في دور المجموعات التمهيدية، فتم إشراك ساني كبديل. ولم يكن ساني في حالة بدنية جيدة عندما بدأت البطولة، ولم يتمكن من تقديم الزخم الهجومي المنشود للمنتخب الألماني.

زميل رونالدو يجري الكشف الطبي في بايرن ميونخ



اقترح بايرن ميونخ من إتمام صفقة برتغالية ضمن الميركاتو الصيفي الجاري، بناء على رغبة المدير الفني البلجيكي فينسنت كومباني. وإلى جانب الجناح الفرنسي مايكل أوليز، بات لاعب الوسط البرتغالي جواو بالينيا قريبا من الانضمام لنادي بايرن ميونخ. وذكرت قناة سكاي التلفزيونية أن بالينيا خضع للاختبارات الطبية في ميونخ بعد خروج منتخب بلاده من بطولة يورو 2024. ولم يصدر النادي البافاري أي تأكيد رسمي على صحة هذه التقارير. ومن المنتظر أن ينضم بالينيا "28 عاما" من فولهام الإنجليزي مقابل 46 مليون يورو إضافة لحوافز مالية. وكان بايرن ميونخ على وشك التعاقد مع اللاعب البرتغالي في العام الماضي لكن الصفقة توقفت بسبب اعتراض فولهام على إتمامها في الأيام الأخيرة لسوق الانتقالات لأنهم لم يعثروا على بديل. وكان بايرن ميونخ قد تعاقد بالفعل مع المدافع الياباني هيروكي إيتو من شتوتجارت وصيف الدوري الألماني. كما عاد الثنائي المعار يوسيب ستانيشيتش من باير ليفركوزن الفائز بلقب الدوري الألماني، والمهاجم أريجون إبراهيموفيتش من فروزينوني الإيطالي. ويتطلع بايرن ميونخ تحت قيادة مدربه الجديد فينسنت كومباني لتجاوز كبوة أول موسم صفري دون ألقاب منذ 2012. وسيدأ الفريق تدريباته للموسم الجديد في يوم 15 جويلية الجاري.

نجم ألمانيا السابق؛ خطأ كروس "قذر"

هاجم الألماني ديتمار هامان نجم بايرن ميونخ السابق، موطنه توني كروس، بعدما تسبب في إصابة بيدري لاعب المنتخب الإسباني. وتعرض بيدري لإصابة قوية في مباراة إسبانيا وألمانيا، في ربع نهائي اليورو، بعد تدخل قوي من كروس. وأعلن الاتحاد الإسباني، معاناة بيدري من التواء جانبي داخلي من الدرجة الثانية في ركبته اليسرى، وغيباه حتى نهاية اليورو. وقال هامان في تصريحات نشرتها صحيفة موندو ديبورتيفو "كروس ارتكب خطأ قذرا ضد بيدري، الذي أصيب بجروح خطيرة". وأضاف "بعد 3 أو 4 دقائق، كان ينبغي حصول كروس على البطاقة الصفراء، وبعد دقيقة واحدة دهنس قدم لامين يامال". وتابع "إذا حصل كروس على البطاقة الصفراء الأولى، فلن يرتكب الخطأ الثاني، ولكن بالطريقة التي سارت بها الأمور، كان من الممكن أن يطرد بعد 6 دقائق". وخاض توني كروس، آخر مباراة له كلاعب كرة قدم، بعد انتهاء مشوار ألمانيا في اليورو.

315 ألف ألماني يطالبون بإعادة مباراة إسبانيا!

انضم أكثر من 300 ألف شخص، إلى عريضة عبر الإنترنت، تطالب بإعادة مباراة المنتخب الألماني أمام نظيره الإسباني في دور الثمانية لكأس أمم أوروبا (يورو 2024)، بسبب إدعاءات حول وقوع أخطاء تحكيمية، بما في ذلك واقعة لمسة يد ضد مارك كوكوريلا. وفسر إريك في مؤسس العريضة على موقع "تشينج دوت أورج" الإلكتروني، هذه الخطوة بأنها تأتي بناء على "العديد من القرارات الخاطئة"، للحكم الإنجليزي أنتوني تايلور، خلال المواجهة التي انتهت بفوز إسبانيا 2 / 1 يوم الجمعة الماضي، بعد اللجوء لوقت إضافي. وتمثلت الواقعة الرئيسية في هذا اللفظ، في تسديدة جمال موسيالا التي لمست يد كوكوريلا خلال الوقت الإضافي، أثناء التعادل بهدف لمتله، لكن تايلور لم يحتسب ضربة جزاء للماكنات كما لم يتدخل حكم الفيديو المساعد. وتسببت هذه الواقعة في حالة من الجدل، لكن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) أكد قبل البطولة أن مثل هذه الوقائع، حين تكون الذراع "ليست في وضعية غير طبيعية"، لن تحتسب ضربة جزاء.

ووقع 315 ألف شخص على العريضة بحلول يوم الأحد، لكنها بادرة ذات أثر معنوي ليس أكثر، حيث يستعد منتخب إسبانيا لملاقاة نظيره الفرنسي في المربع الذهبي، الثلاثاء المقبل.



مانشستر يونايتد يبلغ بولونيا بقرار حاسم عن زيركزي



اتخذ نادي مانشستر يونايتد، قرارا حاسما بشأن التعاقد مع الهولندي جوشوا زيركزي، مهاجم بولونيا. ودخل مانشستر يونايتد على خط المفاوضات مع زيركزي ووكيله من جهة، ومع ناديه من جهة أخرى، محاولا إنهاء الصفقة في أسرع وقت ممكن، في ظل رغبة ميلان في التعاقد معه. وذكر الموثوق جيانلوكا دي مارزيو الصحفي بشبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، أن مانشستر يونايتد أبلغ بولونيا رسميا بأنه سيقوم بدفع قيمة الشرط الجزائي في عقد اللاعب (40 مليون يورو). وأضاف "اليونايتد مقتنع بالصفقة وأبلغ بولونيا شفها بأنه سيدفع الشرط الجزائي في عقد جوشوا لإطلاق سراحه، كما سيدفع النادي رسوما قدرها 15 مليون لوكيل اللاعب". من ناحية أخرى، أشار الصحفي نيكولو شيلا، إلى أن اليونايتد اتفق مع زيركزي على الشروط الشخصية. وسيوقع المهاجم الهولندي على عقد يربطه بالاشياطين الحمر حتى صيف 2029 مع خيار التمديد لعام آخر اضافي، فيما سيحصل على 6 ملايين يورو كراتب سنوي بالإضافة للمكافآت.

مانشستر يونايتد يحسم مصير كاسيميرو بشكل نهائي مع الفريق

ذكر فابريزيو رومانو الصحفي الإيطالي الشهير المختص بأخبار انتقالات اللاعبين أن إدارة مانشستر يونايتد الانجليزي موافقة من حيث المبدأ على بيع نجمها البرازيلي كاسيميرو خلال سوق الانتقالات الصيفية. وانتقل كاسيميرو ابن 32 عاما للعب في فريق مانشستر يونايتد صيف 2022 قادما من ريال مدريد الإسباني بمبلغ 71 مليون يورو تقريبا. وارتبط اسم كاسيميرو بالرحيل عن مانشستر يونايتد هذا الصيف وسط اهتمام أندية الدوري السعودي بضمه. وأشار فابريزيو رومانو إلى أن مانشستر يونايتد منفتح على السماح للنجم البرازيلي كاسيميرو بالمغادرة هذا الصيف، والبحث فورا عن بديل له قبل انطلاق فترة الإعداد للموسم الجديد. وأكمل الصحفي أن لا تزال أندية دوري روشن على اتصال بممثلي اللاعب لمناقشة الشروط الخاصة بعقده. جدير بالذكر أن عقد كاسيميرو سينتهي مع مانشستر يونايتد صيف عام 2026 مع خيار الاستمرار لموسم آخر.

هل يصلح المنتخب الإنجليزي جماهيره بأداء أقوى أمام الطواحين؟

استيقظت جماهير إنجلترا، وهي غير متأكدة مما إذا كانت ستحتفل بالأداء الوافق في ركلات الترجيح التي أوصلتها إلى نصف نهائي بطولة أوروبا لكرة القدم 2024، أم ستتحسر على عرض آخر مليء بالحذر والجمود من لاعبيها ومدريها. على الجانب الآخر، محت هذه الركلات أخيرا من الذاكرة الجماهيرية كل الآم ركلات الترجيح التي سبقتها منذ الهزيمة الأولى، بين العديد، أمام ألمانيا الغربية في نصف نهائي كأس العالم 1990. وبدأ كل من كول بالمر، وجود بيلينغهام، وبوكايو ساكا، وإيقان توني، وترينت الكسندر أرنولد، كأنهم سيسجلون، وقد فعلوا ذلك بخبرة.

ولا ينبغي أن يكون الأمر مفاجئا لأن بالمر وتوني وساكا جميعهم ينفذون ركلات الترجيح بشكل منتظم ومثير للإعجاب بشكل كبير مع أنديةهم، في حين أن بيلينغهام والكسندر أرنولد من بين أفضل مهاجمي الكرة في العالم. ومع سيطرة حارس المرمى جوردان بيكفورد تماما على ركلة مانويل أكانيجي الضعيفة، كان ذلك نموذجا لكيفية تنفيذ ركلات الترجيح. ومع الأخذ في الاعتبار مباراة فاصلة في دوري الأمم الأوروبية، ضد سويسرا أيضا، فازت إنجلترا الآن 3 من آخر 4 ركلات ترجيح تحت قيادة ساوثغيت. بعد أن خسرت 6 من أصل 7 قبل ذلك. وقد بلغت إنجلترا أيضا نصف النهائي في 3 من البطولات الـ4 الأخيرة - وهو إنجاز رائع بالنظر إلى أنهم تمكنوا سابقا من بلوغ نصف النهائي 4 مرات في تاريخهم بأكمله. وأمام إنجلترا الآن مباراة يمكن الفوز فيها ضد هولندا، التي تعثرت وشقت طريقها لنصف النهائي، مع إمكانية الظهور في النهائي للمرة الثالثة، والأولى خارج البلاد بشكل قريب للغاية. ومع ذلك، وراء الفناء والرقص، تلوح في الأفق الحقيقة المزعجة المتمثلة في أن إنجلترا وصلت إلى هذا الحد من خلال اللعب بشكل سيئ للغاية، خصوصا في الهجوم. لقد كان الدفاع جيدا للغاية، إذ ظل كل منافس بشكل عام بعيدا عن مرمى بيكفورد، لكن رغم التفاخر بمجموعة غير عادية من المواهب، فإن إنجلترا لم تكن أقل من أن تكون مملة. كان هدف التعادل الذي أحرزه ساكا في الدقيقة 80 أول تسديدة للفريق على المرمى، تماما كما حدث مع هدف التعادل الاستثنائي الذي سجله بيلينغهام ضد سلوفاكيا في الدقيقة 95. ويبلغ متوسط التصنيف العالمي للمنتخبات التي تغلبت عليها إنجلترا (صربيا، والدنمارك، وسلوفينيا، وسلوفاكيا، وسويسرا) 35 نقطة، لكن باستثناء اللحظات العابرة ولحظات التآلق الفردي لم تبد إنجلترا المصنفة الخامسة حاليا فريقا مهيما. لقد كانوا أفضل، (السبت) أمام سويسرا من حيث البحث عن الفرص، لكن في المناسبات القليلة التي تجاوزوا فيها الدفاع السويسري، كانت جودة التمريرات العرضية أو التمريرة الأخيرة مروعة. وكان ساوثغيت قد قال، على نحو مثير للضحك، يوم الجمعة الماضي إن عقليته هي «المضي قدما»، لكن إنجلترا فعلت أي شيء غير ذلك. وفي إحدى المرات في وقت متأخر من المباراة نفذوا ركلة ركنية قصيرة انتهت بعد 3 لمسات عند اقدام حارس مرمى فريقهم. ولم تصدق الجماهير المحتشدة خلف مرمى بيكفورد أعينها، بعد أن صمتوا لفترة طويلة بسبب الأداء الممل من اللاعبين الذين كان من المتوقع منهم تشجيعهم.

نجم إنجلترا: مدین لساوثغیت بالكثير

كشف لوك شو، ظهير منتخب إنجلترا، عما يشعر به بعد عودته للاعب خلال مواجهة سويسرا، في ربع نهائي يورو 2024. وبعد 139 يوما من الغياب عن الملاعب بسبب الإصابات المختلفة، سجل ظهير مانشستر يونايتد ظهوره مع منتخب بلاده، بمشاركته كبديل خلال الفوز على سويسرا بركلات الترجيح. وخلال تصريحات أوبرتها إذاعة "توك سبورت" الإنجليزية، قال شو: "غمرتني شعور مذهلة. لقد كان طريقا طويلا، مليئا بالالتباسات". وأضاف: "اعتقد أن العمل الشاق الذي قمت به، خاصة في الأسابيع القليلة الماضية، يجعل الأمر يستحق العناء". وأكد أن الظهور أمام سويسرا كان لحظة رائعة بالنسبة له. وأضاف: "الاستمتاع بالعودة للملعب بالتزامن مع الانتصار، منحني شعورا لطيفا، وجعلني في غاية السعادة". وعن مدربه صرح: "بالطبع أدين بالفضل لفاريت (ساوثغيت) لأنه وثق بي... حتى لو لم أشارك فسي المباريات الأخيرة، أدين له بالكثير".

أرسنال يبدأ محادثاته لجلب خليفة رامسدييل

تواصل مسئولو أرسنال مع إدارة وولفرهامبتون في الساعات الماضية، لبحث مدى إمكانية التعاقد مع أحد حراسه هذا الصيف. ووفقا لصحيفة "الأتليتيك"، فإن النادي اللندني يرغب في التعاقد مع حارس جديد، ليكون بديلا للإسباني ديفيد رايا. وأشارت إلى إبداء مسئولى أرسنال، رغبتهم في ضم دان بينتلي، البالغ من العمر 30 عاما، من الذئاب. وانضم الحارس الإنجليزي إلى وولفرهامبتون في جانفي 2023، قادما من بريستول سيتي. لكن الصحيفة أفادت بعدم وجود نية لدى إدارة وولفرهامبتون لبيع بينتلي، ما لم يتحصلوا على عرض مناسب، يتعش خزائن النادي. يأتي ذلك في ظل إمكانية رحيل آرون رامسدييل عن ملعب الإمارات، بعد خسارة مكانه في التشكيلة الأساسية لصالح رايا الموسم الماضي. وتزايد نسبة احتمالية رحيل حارس منتخب إنجلترا عن أرسنال، بعد تعاقد النادي مع رايا بشكل نهائي، حيث أمضى الموسم الماضي معاراً.



تياغو موتا يستعد لبدء مسيرته مع جوفنتوس

جوفنتوس يدخل في محادثات للتعاقد مع توديبو

وصل تياغو موتا مدرب جوفنتوس الجديد، إلى مطار ميلانو مالبينسا، مساء اليوم الأحد، استعدادا لبدء العمل التحضيري للموسم الجديد مع الفريق الأول للبيانكونيري الأسبوع المقبل. تم تعيين المدرب البالغ من العمر 41 عاما رسميا كمدير رئيسي جديد للسيدة العجوز في 12 يونيو الماضي. وقد موتا على صفقة أولية مدتها ثلاث سنوات، والتي ستستمر حتى صيف عام 2027، خلفا للمدرب المخضرم ماسيميليانو أليغري. وسيحصل مدرب بولونيا السابق على راتب سنوي قدره 3.5 مليون يورو، والذي قد يرتفع في النهاية إلى 5 ملايين يورو في الموسم الواحد إلى جانب المكافآت الأخرى. وقال موتا مع اقتراب بداية مسيرته مع البيانكونيري: "أشكر المالكين والإدارة، الذين يمكنهم التأكد من طموحي في إبقاء علم جوفنتوس يرفرف عاليا وإرضاء الجماهير". وأضاف: "أنا سعيد حقا ببدء فصل جديد على رأس فريق عظيم مثل جوفنتوس".

يذكر أن جوفنتوس سيخوض عدد من المباريات التحضيرية المقررة خلال الأسابيع المقبلة، بما في ذلك ضد فريق نورمبرغ الألماني، وفريق بريست في الدوري الفرنسي، وعملات الدوري الإسباني أتلتيكو مدريد. ويهدف البيانكونيري مباراته في بطولة الدوري الإيطالي، والتي تبدأ بزيارة كومو الصاعد حديثا إلى ملعب أليانز في 19 أوت المقبل.

أشارت تقارير صحفية إيطالية إلى أن نادي جوفنتوس الإيطالي، دخل في محادثات لضم الفرنسي جان كلير توديبو، مدافع فريق نيس. ويملك اللاعب صاحب الـ 24 عاما عقدا مع النادي الفرنسي حتى صيف عام 2027، وارتبط من قبل بالانتقال إلى مانشستر يونايتد الإنجليزي.

وأكدت صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية أن جوفنتوس مهتم بالتعاقد مع توديبو، حيث يطلب نيس الحصول على حوالي 40 مليون يورو، لبيع اللاعب الفرنسي. وشددت الصحيفة الإيطالية على أن البيانكونيري يمكنه إتمام صفقة المدافع الفرنسي مقابل حوالي 35 مليون يورو. وتابعت لاغازيتا ديلو سبورت أن وست هام يونايتد الإنجليزي دخل في مفاوضات أيضا لضم مدافع نيس، ولكن اللاعب الفرنسي وضع هذه المحادثات جانبا. وكان اللاعب الفرنسي قد شارك في 33 مباراة مع فريق نيس، بكل المسابقات، خلال موسم 2023-24، حيث صنع 3 أهداف.

جدير بالذكر أن توديبو كان قد انتقل إلى صفوف النادي الفرنسي قادما من برشلونة الإسباني، في صيف عام 2021، مقابل 8.50 مليون يورو.



الشعراوي على رادار جوفنتوس

كشفت تقارير صحفية إيطالية، عن اهتمام جوفنتوس بتدعيم فريق كرة القدم الأول بالنادي، من خلال التعاقد مع الدولي الإيطالي، ستيفان الشعراوي. لاعب روما أحد الخيارات العديدة التي يمكن أن تعزز أجنحة البيانكونيري في الموسم المقبل تحت قيادة مدرب جوفنتوس الجديد تياغو موتا.

أكدت بأن أحد أهدافه اللاعب الإيطالي الهجومية أيضا. الشعراوي كان قد أكد بأنه ينوي الاستمرار مع روما، ويشعر بالسعادة في العاصمة الإيطالية حيث يعتبر جزءا من فريق المدرب دانييلي دي روسي، وعلى استعداد لتخفيض راتبه من أجل تمديد فترة بقائه في ملعب أولمبيكو. وأشارت التقارير إلى أنه رغم ذلك، فإن روما لن يمانع رحيل الشعراوي في حالة وصول عرض جيد من جوفنتوس، حيث إن عقده ينتهي في صيف 2025، بنهاية الموسم المقبل. ستيفان الشعراوي لعب من قبل في ميلان الإيطالي، وكانت فترة توهجه ويزوغ نجمة في الكالسيو، قبل أن يرحل إلى موناكو الفرنسي، ومن ثم يعود عبر بوابة روما. وانضم الشعراوي في 2019 لنادي شينهاو الصيني، لكنه عاد في صفقة انتقال حر عام 2021 لروما، وأصبح في الموسم الماضي عنصر فعال في تشكيلة المدرب دانييلي دي روسي.

دي فري يرفض أموال السعودية ويؤكد استمراره مع الإنتر

أكد ستيفان دي فري مدافع منتخب هولندا وإنتر ميلان الإيطالي على استمراره مع الفريق في الموسم المقبل بالرغم من اهتمام أندية دوري روشن بضمه. وارتبط اسم دي فري بالرحيل عن إنتر ميلان خلال سوق الانتقالات الصيفية وسط اهتمام أندية الدوري السعودي بضمه.

وأشارت الصحف الإيطالية إلى أن إنتر ميلان يرغب في الحصول على 15 مليون يورو للموافقة على بيع دي فريوتحدث ستيفان دي فري عن مستقبله قائلا "أنا مرتبط بعقد مع إنتر ميلان حتى صيف عام 2025 بالإضافة إلى خيار الاستمرار لموسم آخر"، وأضاف "أنا سعيد جدا مع إنتر ميلان، وأرى مستقبلي هناك".

ويشارك دي فري أساسيا مع منتخب هولندا خلال يورو 2024، ووصل مع الطواحين إلى مواجهة إنجلترا في الدور نصف النهائي. يذكر أن دي فري خاض 33 مباراة مع إنتر ميلان خلال الموسم المنصرم وأحرز هدفا واحدا، ولم يقدم أي تمريرة حاسمة.

جواو كانسيلو معروض على جوفنتوس وإنتر ميلان لضمه هذا الصيف

كشفت بعض التقارير الصحفية في الساعات الماضية، عن الوجهة المقبلة للبرتغالي جواو كانسيلو لاعب فريق مانشستر سيتي الإنجليزي. ولعب جواو كانسيلو مع فريق برشلونة الإسباني في الموسم الماضي على سبيل الإعارة وعاد جواو كانسيلو إلى مانشستر سيتي عقب انتهاء مشاركته مع منتخب البرتغال في بطولة يورو 2024 المقامة حاليا في ألمانيا، وذلك بعد خروج منتخب البرتغال من دور الربع نهائي. ووفقا لما ذكرته صحيفة "لا ستامبا" الإيطالية، فإن جواو كانسيلو معروض على فريق جوفنتوس وإنتر ميلان من قبل وكيل أعماله خورخي مينديز. وتابعت التقارير، بأن مانشستر سيتي يريد الحصول على 25 مليون يورو، من أجل بيع اللاعب البرتغالي هذا الصيف، خاصة وأنه خارج حسابات بيب غوارديولا مدرب الفريق الإنجليزي.

وأكدت الصحيفة الإيطالية، بأن جواو كانسيلو مستعد لخفض راتبه، للعودة مرة أخرى للعب في الدوري الإيطالي. خاض جواو كانسيلو مع برشلونة في الموسم الماضي 42 مباراة بمختلف المسابقات، واستطاع تسجيل 4 أهداف وصناعة 5 آخرين، ويرتبط جواو كانسيلو بعقد مع فريق مانشستر سيتي الإنجليزي ممتد حتى 30 جوان 2027.

محمد صلاح يكشف عن نظامه الغذائي

يعد النظام الغذائي الذي يتبعه محمد صلاح نجم منتخب مصر وناادي ليفربول الإنجليزي، يومياً أحد العوامل المهمة التي ساهمت في نجاحه، وذلك على الرغم من أنه يسمح لنفسه بتناول البيتزا بين الحين والآخر. وقد تحدث صلاح لشبكة CNN قائلاً: "تعد التغذية مهمة للغاية، فهي جزء من اللعبة، وقد ساعدتني على التعافي من الإصابات، وأعانتني على النوم بشكل أفضل، وساعدت جسمي على التكيف بسرعة". وأضاف صلاح: "يقول أخصائي التغذية إنني لا أملك أي دهون في جسمي، لذا يمكنني أن أتناول ما أريد، كذلك أنني لا أشرب الكحوليات". أوضح صلاح، أنه يعتمد في وجبة الإفطار على تناول خبز الباراتا (وهو خبز مسطح منتفخ) مع كوب من الحليب، أما إذا كان لا يزال يشعر بالجوع، فإنه يتناول طبق من الفاكهة. عندما يتعلق الأمر بالغذاء، يميل صلاح إلى زيادة عدد السعرات الحرارية، فيستمتع بتناول العدس والخضروات والخبز والدجاج، ويختتم الوجبة بوعاء من الزبادي. عادة ما يكون العشاء خفيفاً، ويفضل الحساء والسلطة والخضروات، يليه كوب من عصير الفاكهة الطازج بدون سكر. كشف صلاح عن طبقه المفضل: "عندما أعود إلى مصر، أقبل بصديقي من المطار لشراء كشري لنا نأكله في السيارة". يعد الكشري طبقاً مصرياً خاصاً، يتكون من الأرز والمكرونة والعدس، ويعطوه صلصة الطماطم المتبللة والحمص والبصل. من المعروف عن اللاعب محمد صلاح هوسه بالتمرين، فإذا لم يكن يتدرب مع فريقه، فإنه يقوم بتمارين رفع الأثقال وتمارين اللياقة البدنية واليوغا والسباحة والإطالة.

وأوضح صلاح: "اعتدت على للتدريب الذي يبدأ إما في الظهر". وتابع: "ثم أذهب تقريباً وعلاج لأي إصابات لتخفيف الآلام ذلك، أذهب إلى صالة النادي، وهي وبعد التدريب، أقوم والتعافي مرة "أخيراً، أذهب في النادي أو مع المنزل، الأنشطة الساعة 7



شف لا ينتهى . . دموع رونالدو تحكى مسيرة الانجازات وكيف أصبح بطلاً أسطورياً؟

لا تزال مسيرة الدون البرتغالي كريستيانو رونالدو حديث الأوساط الرياضية العالمية طالما وطأت قدميه أرضية المستطيل الأخضر في أي من البطولات التي يشارك فيها سواء على مستوى الأندية أو المنتخب، وهو الأمر الذي تعيشه الجماهير حالياً مع اللاعب الأسطوري في كأس الأمم الأوروبية "يورو 2024" المقامة حالياً في ألمانيا وتستمر حتى 14 جويلية الجاري. يحظى كريستيانو رونالدو بلحظات لا تنسى خلال الفترة الحالية من الجماهير تتصدرها مشاهد انكسار دموع نتيجة عدم حصوله على ألقاب أو إنجازات مع النصر السعودي أو منتخب البرتغال حالياً في بطولة كأس الأمم الأوروبية. ورغم كل الأرقام القياسية والألقاب الفردية والبطولات التي حققها رونالدو خلال مسيرته، إلا أن صاحب الـ 39 عاماً، لكن عندما تشاهد دموعه سواء مع منتخب البرتغال أو ناديه الحالي النصر، لمجرد أنه يخسر بطولة أو يكاد يودع بطولة، تشعر كأنه لم يحقق أية إنجازات، وهذا ما يصنع الفارق ويضع اللاعب في مصاف الأساطير. كريستيانو رونالدو اللاعب الأسطوري الذي خلد اسمه في سجلات المجد الكروي وحطم العديد من الأرقام القياسية وحصد البطولات أبرزها مع ريال مدريد، خرج مع نادي النصر السعودي بموسم صيفي في ظاهر نادرة كروياً أن تترك "خانة البطولات" موسم بدون وضع رقم جديد فيها. وتمكنت الدموع من كريستيانو رونالدو في لحظات صعبة في الساحة المستديرة خلال الأشهر الحالية إلا أنها لم تستطع إسقاطه بشكل أو بآخر بالرغم من انهياره بالبكاء في مباراة النصر ضد الهلال في نهائي كأس خادم الحرمين الشريفين بسبب عدم تحقيق اللقب الذي كان قريباً للغاية منه. وزادت معاناة رونالدو مع الدموع بعد فشله في تسجيله ركلة جزاء ضد سلوفاكيا في الشوط الإضافي الأول ما تسبب في قيام زملائه بمنتخب البرتغال بمواساته. كل هذه الدموع لم تجعل كريستيانو رونالدو يتوقف بل جعلته يزداد قوة حتى أن روبرتو مارتينيز المدير الفني لمنتخب البرتغال يطالب منه تسديد ركلة الجزاء الأولى التي وضعها بكل سهولة وقوة. ويمتلك رونالدو أرقاماً قياسية بالجملة في مشواره بقميص المنتخب البرتغالي منذ عام 2003 حتى الآن، حيث يعد الدون أفضل هدافي "برازيل أوروبا" على مر العصور، وأيضاً اللاعب الأكثر مشاركة في تاريخ منتخب بلاده بجميع البطولات. وأحرز كريستيانو رونالدو 128 هدفاً مع منتخب البرتغال خلال مشاركته في 206 مباراة بجميع البطولات في مسيرته الدولية على مدار 21 عاماً، بالإضافة إلى 46 تمريرة حاسمة في إجمالي 16.302 دقيقة مشاركة حتى الآن. ويتفوق رونالدو في قائمة اللاعبين الأكثر مشاركة بقميص منتخب البرتغال على جواو موتينيو صاحب المركز الثاني برصيد 146 مباراة، يليه بيبي ثالسا برصيد 132 مباراة.

وفي قائمة الهادفين التاريخيين للمنتخب البرتغالي، يأتي رونالدو في الصدارة متفوقاً بفارق كبير على باوليتا صاحب المركز الثاني برصيد 47 هدفاً. وتوج رونالدو بـ 33 لقباً خلال مشواره الحافل بالإنجازات بدأها بلقب كأس السوبر البرتغالي مع سبورتنج لشبونة، ثم حصده 9 ألقاب مع مانشستر يونايتد كالتالي: الدوري الإنجليزي "3 مرات"، دوري أبطال أوروبا "مرة واحدة"، كأس الاتحاد الإنجليزي "مرة واحدة"، كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة "مرتين"، الدرع الخيرية "مرة واحدة"، وكأس العالم للأندية في عام 2008. ونجح رونالدو في التتويج بـ 15 لقباً بقميص ريال مدريد وهي: الليجا "مرتين"، دوري أبطال أوروبا "4 مرات"، كأس ملك إسبانيا "مرتين"، كأس السوبر الإسباني "مرتين"، كأس السوبر الأوروبي "مرتين"، وكأس العالم للأندية "3 مرات". وفي مشواره مع يوفنتوس، توج النجم البرتغالي بخمسة ألقاب وهي: الدوري الإيطالي مرتين، كأس إيطاليا مرة واحدة، وكأس السوبر الإيطالي مرتين، فيما فاز رونالدو بأول ألقابه بقميص النصر وهو البطولة العربية 2023. وخاض رونالدو قائد منتخب البرتغال 45 مباراة مع النصر السعودي بكافة المسابقات خلال الموسم المنتهي 2023-2024، وسجل 44 هدفاً وقدم 13 تمريرة حاسمة. لعب رونالدو 35 مباراة في الدوري السعودي للمحترفين الموسم الماضي، وأحرز 31 هدفاً حاصلاً على لقب الحذاء الذهبي كهداف للبطولة، وقدم 11 تمريرة حاسمة. وأصبح رونالدو صاحب الرقم القياسي في الدوري السعودي كأكثر لاعب يسجل في موسم واحد، كما بات أول لاعب في تاريخ كرة القدم يحقق جائزة هداف الدوري في 4 دوريات مختلفة. وفي مسابقة دوري أبطال آسيا، شارك الدون في 8 مباريات بالبطولة وأحرز 6 أهداف وصنع هدفاً، ولعب مباراة في مرحلة التصفيات وقدم تمريرة حاسمة. وظهر قائد المنتخب البرتغالي، في 4 مباريات ببطولة كأس خادم الحرمين الشريفين وأحرز 3 أهداف وخسر اللقب في المباراة النهائية أمام النصر بركلات الترجيح. وأخيراً خسر البرتغالي كريستيانو رونالدو: لقب كأس السوبر السعودي مع النصر بعد الخسارة أمام الهلال بنتيجة 1-2.



نصائح رياضية لكل من تخطى الـ 50 سنة

من المهم أن يقوم جميع الأفراد بممارسة الأنشطة الرياضية خصوصا بعد التقدم بالعمر، ومن الجيد أن يقوم الفرد بممارسة تمارين القلب، عن طريق القيام بممارسة تدريب مجموعة من العضلات؛ حيث أن تمارين القلب مصممة لتدريب عضلة القلب بشكل أساسي. ولا بد من التنويه على أن تمارين اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية، تؤدي إلى التحسين من قدرة القلب والرئتين على توفير الدم الغني بالأكسجين للأنسجة العضلية بشكل ملحوظ، والتحسين من قدرة العضلات على استعمال الأكسجين لإنتاج الطاقة من أجل ممارسة النشاط البدني. ممارسة رياضة المشي الهوائية؛ حيث أن ممارسة رياضة المشي لها الكثير من الفوائد بعد عمر الخمسين، ويمكن أن تساعد الأفراد في التحسين من الصحة، التوازن والتحسين من كفاءة العضلات. وتم ربط رياضة المشي مع تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، ومن الممكن البدء في المشي لبضع دقائق كل يوم، مع أهمية زيادة المسافة ببطء حتى يتمكن الأفراد من ممارسة رياضة المشي بشكل مريح. ممارسة التدرجات المائية مثل رياضة السباحة؛ حيث لا بد من التنويه على أنه تمثل السباحة تمرينا مثاليا للأفراد بعد عمر الخمسين. وممارسة التمارين المائية تؤدي إلى تشييل معظم مجموعات العضلات في الجسم؛ مما يجعلها تمرينا مثاليا للأفراد بعد سن الخمسين. وتؤدي ممارسة رياضة السباحة إلى انخفاض خطر السقوط. السباحة، تحسن من عمل المفاصل، تزيد من المرونة وتحسن من قوة العضلات. ممارسة تمارين القوة، حيث يميل الأفراد بعد عمر الخمسين إلى فقدان كتلة العضلات وقوتها بمرور الوقت. ومن الممكن أن يتزايد فقدان القوة للأفراد بسبب قلة النشاط الحامل للوزن أو التغيرات الهرمونية أو الحمية الغذائية السيئة أو الأدوية المحددة، وتؤدي تمرينات القوة إلى التحسين من حالة العضلات، تقليل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام والأمراض المزمنة. وتعود تمارين اللياقة البدنية بفائدة أكبر على كبار السن عند ممارستها في الماء، إذ يعمل الطفو في الماء على تسهيل أداء التمارين من ناحية، وبقي المفاصل من التعرض للإجهاد من ناحية أخرى. وأضافت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه من الأفضل عند تأدية تمارين الإطالة لعضلات الذراعين والكتفين أن يستند كبار السن بظهورهم على جدار حمام السباحة، مع فرد الذراعين إلى الخلف، كي يتسنى لهم الإمساك بأيديهم بحافة الجدار أثناء تأدية التمرين. وأكدت المجلة أنه كلما اقتربت اليدين من بعضهما البعض عند تأدية تمرين الإطالة؛ أمكن تدريب الذراعين والكتفين على نحو أفضل، مشيرة إلى أن العد حتى العشرين في هذه الوضعية يساعد على تحقيق أقصى فاعلية للتمرين. من المهم أن يقوم الأفراد بممارسة التمارين الرياضية؛ للتحسين من الصحة العامة؛ لكن لا بد من التنويه على أنه مجرد أن الفرد أصبح أكبر من 50 عاما لا يعني أنه تأخر في الحصول على شكل الجسم المناسب؛ حيث قد يرتكب بعض الأفراد بعد عمر الخمسين أخطاء رياضية بسبب الخرافات التي لا يجب أن يصدقونها أبدا بشأن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية عند منتصف العمر. ومن بين الإصابات الرياضية الخطأ بعد عمر الخمسين، فهي قد يظن بعض الأفراد أن الوقت قد فات للبدء في ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أنه ليس هنالك أي تاريخ يحدد انتهاء فعالية وصلاحيات الجسم للاستفادة من النشاط الرياضي، ويحصل الفرد على النتائج الرياضية في جميع الأعمار. قد يعتقد بعض الأفراد على أنه لا يجب يقوم الأفراد بعد عمر الخمسين بممارسة رياضة الركض الهوائية، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن رياضة الجري هي رياضة ممتازة

للصحة القلبية؛ لكن من المهم أن يقوم الأفراد بعد عمر الخمسين بتقليل المسافة التي يقطعونها والشدة المستخدمة في ممارسة رياضة الجري. يجب أن يكتفي الأفراد بعد عمر الخمسين بممارسة رياضة المشي، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن جسم الفرد يحتاج إلى ممارسات رياضية أكثر من رياضة المشي، ومن المهم أن يقوم الفرد بزيادة شدة التمرين؛ ليتكيف الجسم مع متطلبات أكثر إرهاف. ومن المهم أن يتجنب الأفراد بعد عمر الخمسين ممارسة رياضة رفع الأثقال، وهذا أمر خاطئ؛ حيث من المهم ممارسة هذه الرياضة للأفراد بعد الخمسين بالأثقال المناسبة، والتكنيك السليم؛ لتنمية القوة العضلية، والرفع من مستوى اللياقة البدنية للأفراد. كما يجب أن يتجنب الأفراد بعد عمر الخمسين ممارسة الرياضة بسبب الأمراض المزمنة كالسكري والضغط، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى التحسين من جميع الحالات الصحية المزمنة، وتقليل حاجة الأفراد إلى الأدوية في بعض الأمراض المزمنة. إن ألم العضلات الذي ينتج بسبب ممارسة التمارين الرياضية هو أمر خطير بالنسبة لكبار السن، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن الألم الذي ينتج من العضلات هو أمر طبيعي، ويدل على أن الفرد قد مارس التمارين الرياضية بكفاءة وفاعلية. يواظب بعض الأفراد على عادات رياضية خاطئة من الممكن أن يعتبروها صحية؛ بهدف الحفاظ على لياقتهم وصحتهم، غير أن بعض هذه العادات تعطي نتائج عكسية؛ حيث تضر بصحتهم وتزيد من مظاهر الشيخوخة لديهم، وفي هذا المقال سنتحدث أكثر هذه العادات الرياضية شيوعا. وعموما من بين العادات الرياضية غير الصحية قيام الفرد بممارسة تمارين الجهد القلبية فقط؛ حيث إن كانت تمارين الفرد تعتمد بشكل أساسي على تمارين الجهد بدون استعمال الأحمال أو مشاركتها مع تمارين القوة، فإنه لن يحصل على جسم مشدود. قيام الفرد بالانطلاق من سرعة الصفر إلى أقصى سرعة ممكنة؛ حيث إن كان الفرد من الأفراد الذين يصلون متأخرا إلى حصاة الرياضة الجماعية التي يتابعها، ثم يندمج مع فريقه وهم في أوج نشاطهم، أو إن كان لا يعطي نفسه وقتا كافيا للإحماء قبل الجري أو رفع الأثقال مثلا، فهذا سيؤدي إلى فوضى عارمة في منظومته المناعية، من المهم أن يبدأ الفرد بممارسة تمارينه المرتفعة الشدة بصورة متدرجة، بحيث يقضي ما بين 5 - 10 دقائق في رفع الأحمال الخفيفة، أو في تمارين الجهد المتوسطة، قبل أن يزيد من حدة تمارينه. من المهم أن يتجن الفرد أن يأخذ استراحة أثناء التمرين؛ حيث إن كان يداوم على التمارين الرياضية ويشعر بالتعب أو بأوجاع مستمرة (آلام التعضيل)، فمن الممكن أن يكون هذا ناتجا عن عدم منح جسم الفرد بعض الراحة بين جولات التمارين؛ مما قد يؤدي إلى تسريع شيخوخة الفرد. تركيز الفرد على التمارين ذات الحدة العالية فقط؛ حيث يقوم البعض بممارسة التمارين عالية الشدة بصورة متواصلة بهدف حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية في فترة قصيرة، لكن لا بد من التنويه على أنه قد يجهل البعض أن حرق السعرات الحرارية هذا من الممكن أن يستمر إلى ما بعد إنجائه للتدريب؛ مما يتركه عرضة لمخاطر الإصابة بتآكل أو تمزق العضلات أو الأربطة.

الجهد الرياضي الزائد يؤدي إلى يؤدي القلب

أصبحت رياضة الماراثون أو الجري لمسافات طويلة من بين أكثر الرياضات المتداولة، وتعتبر ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تحافظ على الصحة لكن ممارسة الماراثون على المدى الطويل لا يصلح لكل شخص، بل هناك قواعد لهذه الرياضة يجب مراعاتها. دراسة علمية استنتجت أن الأشخاص الغير مدربين الذين يقومون بإجهاد جسمهم في الماراثون يحدثون أضرارا في قلبهم لا يتعالج منها القلب إلا بعد ثلاثة أشهر من الجري. الأشخاص الذين يرغبون بممارسة الماراثون أو الجري لمسافات طويلة لا يدركون في الأغلب استعدادية أجسامهم لهذه الرياضة، التي غالبا ما تكون غير مكتملة، هذا ما أوضحه المشرف على الدراسة ايريك لاروس من جمعية القلب والسكتة الدماغية الكندية، حيث يقول المشرف أن إصابات بعض أجزاء القلب أو علامات تعب لا تظهر على الفور في كثير من الأحيان، وفي حالة الاستنزاف أو التعب الشديد تتولى أجزاء أخرى من القلب عمل أجزاء القلب المتعبة، هذه الآلية تظهر أن القلب يعمل بشكل أقوى لكن أكثر مما هو عليه في الواقع من قوة وبالتالي عرضة أكثر للضرر. قام الفريق العلمي في هذه الدراسة بإشراك عدائين هواة يتمتعون بصحة جيدة وتم فحصهم ستة أسابيع قبل الجري وثمانية أسابيع بعد الجري. كما خضع الرياضيين لاختبار الدم والتصوير بالرنين المغناطيسي للقلب واختبار في الأداء الرياضي وذلك بقياس كمية استهلاك الأوكسجين بالضبط من الجسم لتحديد الطاقة الاستيعابية للعداء بشكل أفضل. يقول المشرف على الدراسة الدكتور لاروس أن نتائج الفحص بينت أن العدائين الذين كانوا أقل تمرنا واعدادا للجري الطويل كانوا ضعفاء في اختبار الأداء الرياضي الذي اجري لهم، كما أظهرت النتائج وبالمقارنة مع العدائين المدربين تدريباً أفضل أن الغير مدربين كانوا أسرع جحفاً وكانت هناك علامات ضرر في قلوبهم. ونتيجة لذلك كانت وظيفة القلب بعد الجري أكثر محدودية أو ناقصة بعض الشيء. وينبه الدكتور ويقول: «أنه لحسن الحظ يمكن لهذه التغييرات أن ترجع إلى أصلها، لكن ذلك يستغرق فترة قد تصل الى ثلاثة أشهر حتى يتعافى القلب كما كان عليه و يقوم بوظائفه بشك كامل» وهناك دراسة أخرى قام فيها المشرفون باختيار 45 من العدائين، تتراوح أعمارهم بين 24 و 62 سنة شاركوا في ماراثون معين طويل وشاق. لم يكن لدى أي من الرياضيين مشكلة في القلب قبل الماراثون لكن جميعهم لديهم خبرة في الجري لمسافات طويلة، وبعد نهاية الجري الذي إمتد لمسافة 80 كم على الأقل، لاحظ العلماء زيادة كبيرة في تربيونين الأول هي مادة تضر عضلة القلب، في 96 في المئة من المشاركين في السباق. كما لاحظ المشرفون أيضا انخفاضاً في وظيفة القلب بدرجة ستة في المئة"، والمشاركة في سباقات الماراثون الشاقة والطويلة جدا تسبب مشكلة من الناحية الطبية" يقول البروفيسور إيكارت فليك من معهد القلب في برلين الألمانية، وأضاف "أننا نعلم من دراسات سابقة أن الماراثون الطويل جدا عند المتزلجين والرياضيين له مخاطر قد يؤدي في الكثير من الأحيان بالإصابة بالرجفان الأذيني، الرجفان الأذيني يؤدي إلى انقباضات عشوائية وغير منتظمة لخلايا الأذنين في القلب.



المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبع: SAMPRAL

TD DIFFUSION COMMUNICATION



رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة برقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com



يومية رياضية جزائرية

من أجل اشارككم توجعوا إلى، المؤسسة الوطنية للاتصال، النشر والأشهار وكالة ANEP، المتواجدة بـ01هـج باستور-الجزائر.

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الهاتف:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

agence.ora@anep.com.dz

agence.annaba@anep.com.dz

agence.ouargla@anep.com.dz

agence.constantine@anep.com.dz



تحت الرعاية السامية لرئيس الجمهورية
السيد عبد المجيد تبون

الطبعة السابعة
٢٠٢٤ + ٢٠٢٣
7th edition

تحت شعار
أقلام صامدة

الجائزة الكبرى آسيا جبار للرواية

ASSIA DJEBBAR NOVEL GRAND PRIZE

2024⁰⁹ جويلية
فندق الأوراسي الجزائر العاصمة

www.prixassiadjebar.dz



المؤسسة الوطنية للإتصال - النشر والإشهار
Entreprise Nationale de Communication, Édition et de Publiques

Platinum



Gold



Silver



Bronze



Partenaires Médias



ANEP:

دزاير سيور، 2024/07/09



مؤسسة دزاير توب الإعلامية



لإشهاراتكم:

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-1A: 16420540136
Nif: 002016100092016

00213 (0) 23 78 57 70

www.dzair-tube.dz dzairtube13@gmail.com

تابعونا على

موقعنا الإلكتروني باللغات: العربية، الفرنسية، الإنجليزية:

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سيور، 2024/07/09