

فيما احتلت
المرتبة
الـ 39 عالميا

الجزائر
تعادل أفضل
أرقامها الأولمبية
في أسوأ
حالاتها!

www.dzair-tube.dz

SPORT



الرئيس المدير العام
لشركة "موبيليس"
شوقي بوخزاني:
"خليف تحملت ضغوطا
لا يستطيع مجابهتها
إلا من يمتلك روحا
حرة كروحها"

الجزائر تنهي
مشوارها في
الأولمبياد في المركز
الثاني عربيا وإفريقيا

الجزائر ترفع
حصيلتها إلى 20
ميدالية خلال
مشاركاتها
في الألعاب
الأولمبية

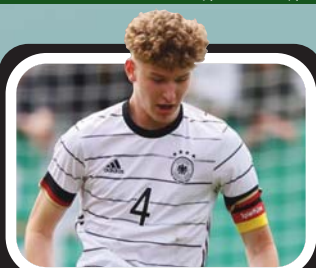
يومية رياضية جزائرية

الإثنين 12 أوت 2024 الموافق 8 صفر 1446 هـ العدد: 1034 الثمن: 30 دج



حصيلة مقبولة

الوفد الجزائري يحل اليوم بأرض الوطن واستقبال شعبي ورسمي في انتظاره



تخوفات ألمانية
من خسارة موهبة
"دورتموند" لصالح
المنتخب الجزائري

بقدر
على رادار
أندية "الشامبيونشيب"
الإنجليزي



حجم محل اهتمام
"غالاتاساري"
و"أتالانتا بيرغامو"



قال إنه يطمح لمواصلة التألق

بونجاح يحقق
أفضل بداية
مع الشمال
ويطرح بفريقه
السابق السد



قال إنه يطمح لمواصلة التألق

بونجاح يحقق أفضل بداية مع الشمال ويطيح بفريقه السابقي السد

عبر الدولي الجزائري بغداد بونجاح، عن سعادته بعد قيادة ناديه الشمال لأحداث المفاجأة والفوز على فريقه السابق السد، في افتتاح دوري نجوم قطر، مساء أول أمس، معربا في ذات الوقت عن حزنه للتسجيل في مرمى "الزعيم"، مشيرا أنه قاتل بشراسة في الملعب من أجل مساعدة فريقه الحالي لتحقيق نتيجة إيجابية. وحقق نجم "الخضر" بغداد بونجاح بداية موفقة في أول ظهور رسمي له بألوان فريقه الجديد الشمال، الذي انضم إليه خلال فترة التحويلات الصيفية قادما من السد، حيث سجل هدفين في مرمى ناديه السابق في الدقيقتين 31 و71 خلال المباراة التي انتهت بفوز رفقاء المهاجم الجزائري بـ(2-1)، كما ساهم في منع هدف التعديل للسد، بعد أن أخبر حارس الشمال، بابكر، بالزاوية التي من الممكن أن يسدد فيها أكرم عفيف ركلة جزاء، أحسبت لمصلحة السد في الدقيقة العاشرة من الوقت المضاف على عمر اللقاء، لينجح حامي العرين في ردها بطريقة مميزة.

"حزين من أجل السد وسيعوض في المباريات المقبلة"

ولم يحتفل بونجاح مكتفيا برفع يديه احتراما لزملائه السابقين وللجماهير التي كانت حاضرة في المدرجات، في تصرف يؤكد ارتباط اللاعب بالنادي، وقال في تصريحات صحفية عقب نهاية المباراة، "أنا حزين.. لقد قضيت 10 سنوات في هذا النادي، فيه أصدقاؤني وعشت معهم وقتا يساوي عمر طفل صغير، لكنني قائلت في الملعب وهذا أمر أكيد"، وتابع: "عرفنا كيف نحافظ على الشباك، لقد واجهنا فريقا مثل السد، كان عليك أن تدافع، كانت منظومتنا الدفاعية جيدة، وكنا مركزين بشكل جيد.. لقد عملنا جيدا في المعسكر الذي كان طويلا"، وأردف بغداد بونجاح بالحديث عن فريقه السابق: "أتمنى التوفيق للسد هو ناد كبير ونادي ألقاب وسيعوضون هذه الخسارة، اللاعبون قدموا مباراة كبيرة اليوم وهذه كرة القدم، متى تسجل تفوز، ومن يضيع يخسر"، وختم لاعب "الخضر" بالحديث عن طموح فريقه الشمال هذا الموسم وقال: "مسؤولو الشمال لديهم مشروع، وهم يطمحون إلى تحقيق مراكز متقدمة في الدوري وتحسين الأداء، لاعبونا شباب وستواصل العمل، هذه كانت أول مباراة لنا والقادم سيكون أفضل". وكان انتقال بغداد بونجاح إلى نادي الشمال مفاجئا بالنظر إلى ارتباطه بالانتقال إلى أحد أندية الدوري السعودي بعد قرار رحيله عن السد، الذي يعتبر هدافه التاريخي برصيد 252 هدفا، لكنه في الأخير اختار البقاء في الدوري القطري للموسم العاشر على التوالي، وهذا ما يمنحه فرصة تعزيز أرقامه كأفضل هداف للمسابقة.

عبد المجيد

بعدما قرر الاعتماد عليه كحارس أساسي الموسم المقبل

مدرب كان يزف أنباء سارة لبيتكوفيتش بخصوص ماندريا

تلقى الدولي الجزائري أنتوني ماندريا أخبارا سارة في ناديه كان الناشط في الدرجة الثانية الفرنسية، بعد قرار مديره نيكولا سيوبي الاعتماد عليه أساسيا خلال الموسم الكروي الجديد المقرر انطلاقه بداية من يوم الجمعة المقبل. وكان المسؤول الأول على العارضة الفنية لنادي كان قد أكد في بداية التحضيرات أنه سيفاضل بين حامي عرين "الخضر" أنتوني ماندريا وزميله يانيس كليمنتيا لاختيار الحارس الأساسي خلال الموسم القادم من "الليغ2"، قبل أن يعلن في أحدث تصريح له بأن الدولي الجزائري سيواصل مشواره مع الفريق كحارس أساسي للموسم الثالث تواليا. وأكد نيكولا سيوبي في تصريحات لصحيفة "واست فرانس" الفرنسية عقب نهاية مباراة كان أف سي فيساي الودية مساء أول أمس: "الجواب كان موجودا اليوم (يقصد أنتوني ماندريا)"، ليضيف "إنه خيار رياضي في ظل الرغبة في أن يكون لدى حارسي المرمى مشروع متماسك"، مشيرا في ذات الصدد "نحن نفكر في وضع يانيس (كليمنتيا) حتى يتمكن من اللعب لفترة قصيرة، ويمكن أن يكون على سبيل الإعارة لمدة عام. كان لدي حارسان متقاريان من حيث المستوى، وكلاهما بحاجة للعب". وبصم أنتوني ماندريا على أرقام مميزة بألوان كان، بعدما شارك في 34 مباراة مع الفريق من أصل 38 مباراة خاضها النادي الموسم الماضي في "الليغ2"، حيث تلقى خلالها 42 هدفا وحافظ على شباكه نظيفة في 12 مباراة كاملة، وهو رقم قياسي بالنسبة للحارس الجزائري. وجاءت هذه الأخبار لترتج حارس مرمى "الخضر" والناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش على حد سواء، وذلك قبل أقل من شهر على انطلاق تربص شهر سبتمبر المقبل، والذي ستخلفه مباراتين أمام غينيا الاستوائية وليبيريا ضمن فعاليات الجولتين الأولى والثانية من تصفيات كأس أمم إفريقيا 2025. وجدير بالذكر، أن ماندريا الذي يعتبر الحارس الأول للمنتخب الوطني الجزائري كان قد تلقى انتقادات لاذعة في الأونة الأخيرة بسبب تراجع مستواه بشكل كبير وخاصة تربص تحضيره شهر جوان الماضي، حينما واجه "محاربو الصحراء" غينيا وأوغندا ضمن التصفيات المؤهلة لمونديال 2026، حيث تلقى ماندريا ثلاثة أهداف كاملة في لقاءين فقط.

عبد المجيد

بعد المستوى الباهت في اللقاء الافتتاحي لفيينورد ووتردام

دولي هولندي سابق ينتقد زروقي ويطالب بتغيير منصبه

تعرض اللاعب الدولي الجزائري رامي زروقي لانتقادات لاذعة بسبب ظهوره المخيب في افتتاح الدوري الهولندي للموسم الجديد مع ناديه فيينورد روتردام، وذلك بعدما اكتفى بالتعادل على أرضه أمام جماهيره بهدف مثله أمام فيليم 2. وشارك لاعب "الخضر" أساسيا في المباراة وقدم أداء متوسطا، حيث نال ثاني أسوأ تنقيط من جانب ناديه بـ 6.6 من طرف موقع "هوسكورد" المختص في الإحصاء، خلف زميله الحارس، تيمون فيلينرويشر، بـ 5.8. وهو الأداء الذي جعله محل الانتقادات لدى الصحافة الهولندية. وأبدى نجم أجاكس أمستردام السابق، مارسيانو فينك، عدم رضاه على المستويات التي يقدمها رامي زروقي منذ الموسم الماضي، مؤكدا بأنه غير قادر على تعويض رحيل ماتس يفر، وأوضح فينك، الذي يشغل محللا لقناة "ESPN" بأنه أصبح لا يعرف زروقي، بسبب مستواه الباهتة التي يقدمها منذ قدومه إلى فيينورد، قادما من نادي تفينتي أنشخيدة الهولندي، وأبرز ذات المتحدث بأن الدولي جزائري فشل في ترك بصمته مع روتردام منذ عام ونصف، قائلا "لقد كان الأمر رائعا في تفينتي. لدي شعور بأنه يقع الآن بين المدافعين ويريد تحديد المباراة من هناك". وأبرز لاعب المنتخب الهولندي السابق، بأن زروقي، قد يتناسب بشكل أفضل مع دور مختلف في الوسط، ولا يحسن اللعب في الاسترجاع، عوض اللعب بـ 3 مسترجعين، مضيفا: "ثم أفكر، ابتعد عن هناك. لديك بالفعل ثلاثة لاعبين وواحد على الأقل يمكنهم تحديد المباراة هناك". ليواصل "إذا قمت بنقل جيرتريدا إلى هناك، فإنك لا تعتقد أن زروقي جيد بما فيه الكفاية في خط الوسط. ثم سأضع شخصا آخر هناك".

عبد المجيد

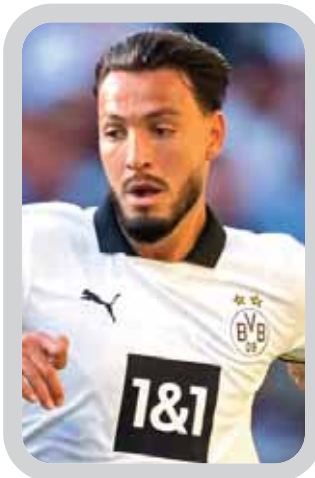
بعدما شارك في ثاني لقاء ودي مع بوروسيا دورتموند

بن سبيعي: "لا أطيح الانتظار ومتشوق كثيرا لبداية الموسم الجديد"

أبدى الدولي الجزائري راني بن سبيعي، سعادته الكبيرة بعد العودة إلى أجواء الملاعب وخوض ثاني لقاء ودي مع نادي بوروسيا دورتموند الألماني، عندما واجه أول أمس أستون فيلا الإنجليزي ضمن الاستعداد للموسم الجديد، مؤكدا تحمسه لانطلاق المنافسة، وهو الذي غاب لفترة طويلة عن الميادين بسبب الإصابة التي تعرض لها. ودخل الظهير الأيسر لـ "الخضر"، بديلا في الشوط الثاني من مواجهة نادي بوروسيا دورتموند أمام أستون فيلا، حيث فاز النادي الألماني بثنائية نظيفة، في آخر مباراة ودية تحضيرية له للموسم الجديد، ولم يخف رامي بن سبيعي تحمسه لبداية مغامرة أخرى بألوان "أسود الفيسفيل"، وكتب عبر حسابه الرسمي على منصة "أكس" منشورا قال فيه: "سعيد لرؤيتكم جميعا مرة أخرى، شكرا على الأجواء الرائعة، لا أستطيع الانتظار أكثر لبداية الموسم الجديد". ويدا بن سبيعي راضيا عما قدمه خلال التحضيرات مع ناديه الألماني، خاصة وأنه تألق في أول مباراة ودية له أما فياريال

الإسباني الأسبوع الماضي، حينما قدم تمريرة حاسمة، ضمن المباراة التي انتهت بالتعادل الإيجابي (2-2)، حيث يطمح ابن مدينة قسنطينة للتألق في ثاني موسم له مع بوروسيا ونسيان الموسم الماضي الذي كانت نهايته صعبة للاعب الذي تعرض لإصابة مع المنتخب الوطني شهر مارس الماضي، أبعدته عن الميادين لمدة 5 أشهر كاملة. ويستهل بن سبيعي الموسم الجديد رفقة دورتموند بمواجهة نادي يفونيكس لوبيك يوم 17 أوت الجاري، لحساب الدور الأول من كأس ألمانيا، كما ينتظر أن تشهد قائمة الناخب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش لتربص سبتمبر المقبل، تحضيرا لمواجهة غينيا الاستوائية وليبيريا ضمن الجولتين الأولى والثانية من تصفيات كأس إفريقيا 2025. بعد غيابه عن تربص جوان الماضي بسبب الإصابة.

عبد المجيد



تخوفات ألمانية من خسارة موهبة "دورتموند" لصالح المنتخب الجزائري

حذر موقع صحيفة "روهر 24" الألماني، في تقرير مطول الاتحاد الألماني لكرة القدم من خطر خسارة اللاعب الشاب الواعد، إلياس بن قارة الذي أبان عن مستويات جيدة رفقة فئة أقل من 19 سنة لنادي بوروسيا دورتموند ليقوم نوري شاهين بتسعيده إلى فئة الأكابر، خاصة في ظل تحركات الاتحاد الجزائري لكرة القدم من أجل ضمه إلى المنتخب الوطني في أقرب فرصة متاحة. خلال فترة الإعداد الصيفية لنادي بوروسيا دورتموند، أعطى المدرب نوري شاهين الفرصة للعديد من المواهب الشابة في دوري الدرجة الأولى الألماني، لإظهار أنفسهم، وكان إلياس بنقارة واحدا منهم وأكد الموقع الألماني في تقرير له، أمس الأحد، نقلا عن موقع ترانسفير ماركت، أن الاتحاد الجزائري لكرة القدم يخطط لاستدعاء موهبة بوروسيا دورتموند لتربص الخضر شهر سبتمبر الداخل. وقالت الصحيفة الألمانية، بأن بن قارة يبقى في الوقت الحالي يحمل الجنسية الألمانية فقط من الناحية الرياضية، خاصة وأنه يستدعي للضمان السنوية المختلفة، مضيفة بأن بن قارة يرفض في الوقت الحالي الكشف عن موقفه، ويفضل التركيز على فرض نفسه بشكل تدريجي مع بوروسيا دورتموند، خاصة بعد تسعيده من طرف نوري شاهين مدرب الفريق الأول. وأشار المصدر السالف ذكره أنه من الممكن، أن يصبح بن قارة أصغر لاعب جزائري دولي في التاريخ، وفي حالة مشاركة بن قارة في تصفيات كأس أفريقيا للأمم، فإنه سيحل محل بدر الدين البوعناني كحامل الرقم القياسي، إذ كان عمر بوعناني 18 عاما و3 أشهر و15 يوما عندما ظهر لأول مرة بقميص محاربي الصحراء.

وسيم

بقرار على رادار أندية "الشامبيونشيب" الإنجليزي

كشفت تقارير إعلامية، أن الدولي الجزائري، منصف بقرار، على رادار أندية الدوري الإنجليزي من أجل التعاقد معه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. وأفاد موقع "شوت أفرىكا" حسب مصادره الخاصة، بأن منصف بقرار محل اهتمام أندية "الشامبيونشيب"، ويتعلق الأمر بكل من بورتسموث، أوكسفورد يونايتد وكارديف. وخاض منصف بقرار، 23 مباراة في الدوري الأمريكي لكرة القدم، اكتفى خلالها بتسجيل 3

أهداف واحد فقط ومن دون تقديم أي تمريرة حاسمة، بواقع 1255 دقيقة لعب. تجدر الإشارة، انضم مهاجم وفاق سطيف السابق، إلى نيويورك سيتي صيف 2023 قادما من فريق كيه إن إستر الكرواتي مقابل مليون أورو، ويعقد يمتد إلى ديسمبر 2026 مع إمكانية التمديد لموسم إضافي.

وسيم

بن ناصر يرغب باللعب في الدوري السعودي ولكن بشرط!

كشفت تقارير صحفية إيطالية، أن الدولي الجزائري، اسماعيل يرحب باللعب في دوري روشن السعودي ومقادرة فريقه ميلان بدءا من نافذة التحويلات الصيفية الجارية ولكن بشروط. وحسبما جاء عبر موقع "فوت ميركاتو" نقلا عن صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فإن متوسط ميدان "الخضر" لديه رغبة كبيرة في اللعب لأحد أندية دوري روشن السعودي. وقال المصدر نفسه، إن اللاعب أوضح بأنه ليس لديه مشكلة تجاه الرحيل عن الميلان وأعرب عن رغبته باللعب في الدوري السعودي لكن في حال وصول عرض يرضي الجميع في ميلان سواء المسؤولين واللاعب نفسه. وشددت ذات الصحيفة على أن هناك اهتماما متبادلا بين السعودية وبن ناصر، الذي لديه شرط جزائي بقيمة 50 مليون أورو في عقده الحالي. ولم يكشف الموقع السالف ذكره، عن النادي الذي يرغب اسماعيل بن ناصر في الانضمام إلى صفوفه الجارية. وم اسماعيل بن ناصر، بموسم معقد نوعا ما مع ميلان بسبب تراجع مستواه رغم تعافيه من إصابة الركبة، إلا أن هذا الأمر لن يدفع حسب المصدر ذاته لمقادرة ميلان إلا في حال وصول عرض مالي مغري للنادي وللاعب نفسه. للإشارة، يمتد عقد القلب النابض للمحاربين حتى صيف 2027، وقيمتة التسويقية تساوي حاليا 30 مليون يورو وفقا لبيانات موقع "ترانسفير ماركت" العالمي المتخصص في شؤون انتقالات اللاعبين، وخاض بن ناصر 25 مقابلا مع "آسي ميلان" الموسم المنصرم. سجل خلاله هدفين، وقدم تمريرتين حاسمتين.

وسيم

حجـام محل اهتمام "غالاتاسـراي" و"أتالانتا بيرغامو"

كشفت تقارير صحفية، أن اللاعب الدولي الجزائري جوان حجام، محل اهتمام ناديين واحد تركي، وآخر إيطالي تحسبا للتعاقد معه خلال قبل انتهاء فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وحسب التقارير الإعلامية، فإن اللاعب الجزائري، جوان حجام، محل اهتمام نادي غالاتاسراي بطل تركيا الموسم الماضي، وأوضح المصادر ذاتها، أن إدارة النادي التركي استفسرت عن اللاعب قبل الحصول على توقيع اللاعب الجزائري. وفي السياق نفسه، أكدت التقارير الصحفية عن وجود اهتمام نادي أتالانتا بيرغامو بضم الظهير الأيسر لنادي يونغ بويرز السويسري. وحسب مصادر إعلامية أخرى، لا ترغب إدارة يونغ بويرز في التخلي عن مدافعهم وتعتبره غير قابل للتحويل هذا الصيف. جدير بالذكر، يرتبط الدولي الجزائري، جوان حجام بنادي يونغ بويرز السويسري بعقد يمتد حتى

جوان 2028

وسيم

مهاجم "الخضر" لعب لمدة 64 دقيقة قبل أن يتم استبداله

سقوط حر لبن رحمة وليون وديان بميدان "آرسنال"

أنهى نادي أولمبيك ليون الفرنسي الذي يضم فيه في صفوفه المهاجم الجزائري، سعيد بن رحمة، تحضيراته الصيفية التي تسبق المواعيد الرسمية بتسجيل حالة الخسارة على يد آرسنال الإنجليزي بنتيجة هدفين دون مقابل في المباراة التي أقيمت بينهما، أمس الأحد، على ملعب "الإمارات" ضمن استعدادات الفريقين لخوض منافسات الموسم الكروي الجديد. مدرب ليون، بيير ساج، بدأ المباراة بالتنشيط الأساسية التي سيعول عليها مع بداية هذا الموسم، يتقدمهم المهاجم الجزائري، سعيد بن رحمة، حيث، لعب هذا الأخير على الجهة اليسرى من هجوم "لوال"، لكن لم يكن لدى لاعب خط الوسط المهاجم الكثير من الفرص لإظهار نفسه خلال هذه المباراة، ماعدا تسديدين دون أن تشكل خطورة كبيرة على ريا، قبل أن يتم تم استبداله في الدقيقة 64 بزميله بالدي. وخاض سعيد بن رحمة الموسم المنقضي 15 مباراة مع ليون في الدوري الفرنسي والكأس، سجل فيها 3 أهداف وقدم 4 تمريرات حاسمة. وكان سعيد بن رحمة انتقل إلى ليون في فيفري الماضي حتى نهاية موسم 2023-2024 على سبيل الإعارة من وست هام يونايتد، لكن ليون قام بتفعيل بند شراء سعيد بن رحمة من وست هام، ليستمر مع الفريق الفرنسي لمدة 3 سنوات قادمة. وسيكون جناح "الخضر"، سعيد بن رحمة، رفقة ناديه ليون على موعد للتنقل إلى رين لمواجهة هذا الأخير بملعبه، الأحد المقبل في أول جولة للدوري الفرنسي الدرجة الأولى "الليغ 1"

وسيم

البطولة المحلية

على شكل إعارة قادما من نادي إيغردون السويسري

محيط يرسم التحاقه بشباب بلوزداد لموسم واحد

رسم نادي شباب بلوزداد تعاقدتها مع المهاجم الجزائري أيمن محيوس، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، قادما من نادي إيغردون السويسري. وكشفت إدارة بلوزداد في بيان لها سهرة أول أمس، عن ضم الهدف السابق لنادي اتحاد العاصمة بشكل رسمي، لمدة موسم واحد على شكل إعارة، بعدما قرر محيوس العودة إلى البطولة الجزائرية مجددا عقب موسم واحد فقط على احترافه بالدوري السويسري. وبهذا ارتفع عدد المتقدمين في صفوف أبناء "لعقبة" 10 لاعبا خلال الميركاتو الصيفي الجاري، ويتعلق الأمر بالحارسين مصطفى زغبة وفريد شعال، إلى جانب الكامبروني جاك مبي والإيفواري دومبيا والجنوب إفريقي مايو خانيسا، والمغربي هادي شعبي، والمدافع بدر الدين سوياد، وثلاثي الهجوم أسامة دعبيش وأرزقي حمرون وأيمن محيوس.

محيوس: "سعيد بالانضمام لبلوزداد وأتمنى تحقيق ألقاب أخرى"

ومن جانبه، أبدى الوافد الجديد على صفوف شباب بلوزداد سعادته الكبيرة بالانتقال إلى النادي العاصمي، معبرا عن آماله في قيادة الفريق لتحقيق الألقاب خلال الموسم الكروي المقبل. وقال محيوس في أول تصريح له للصفحة الرسمية لبلوزداد: «سعيد جدا للالتحاق بعائلة شباب بلوزداد، أتمنى أن أقدم الإضافة لهذا الفريق ونحقق ألقاب أخرى». مشيرا بأنه لم يكن يفكر في العودة إلى الدوري الجزائري وأن رئيس مجلس الإدارة مهدي رابحي عرف كيف يقنعه بالانضمام إلى الشباب وواصل: «لم أكن أفكر في العودة إلى الجزائر، ولكن الرئيس جاء إلي واقنعني، وحتى عندما كان مسيرا أرادني في الشباب». وتابع: «الأمور جرت على ما يرام، وتمكنت من الالتحاق بالفريق، أتمنى تقديم الإضافة اللازمة، وأن أكون عند حسن ثقة المدرب الذي أصر على قدومي». وفي ختام تصريحاته، أشاد ذات المتحدث بجهاهير نادي شباب بلوزداد معبرا عن آماله في أن يكون عند حسن ثقتهم ويحقق الأهداف المسطرة في نهاية الموسم «جمهور الشباب معروف، أنه يقف مع الفريق ليس من اليوم فقط بل من زمان.. أتمنى أن نكون قدر المسؤولية وأن نرضهم ونفرض سوياد في نهاية الموسم».

الكامبروني لونيل وامبا يتمرد

وعلى صعيد آخر، لا تزال قضية المهاجم الكامبروني ليونيل وامبا ترواح مكانها، في ظل عدم وجود أي اتفاق بخصوص المفاوضات التي جمعت الطرفين خلال الأيام الماضية، وحسب مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي، فإن إدارة رابحي طالب اللاعب إما جلب فريق للتفاوض أو شراء وثائق تسريحه، بعد وصول المفاوضات إلى طريق مسدود. مشيرة أن اللاعب رفض العودة للتدريبات ويريد التمرد على النادي والمغادرة مجانا، وأبرزت المصادر ذاتها بأن إدارة بلوزداد تعتزم إحالته على المجلس التأديبي وإنزاله للردف في حال عدم المغادرة. سفيان ع.

مولودية الجزائر

بوميل يقرر تسريح الثلاثي الطاهر فتح الله، بوزكري وحميدي

كشفت مصادر مقربة من الطاقم الفني لمولودية الجزائر، أن المدرب أمير بوميل سيواصل غربة التعداد تحسبا للموسم المقبل، وذلك بعد العودة من تربية مدينة رين واختتام التبرص الذي دام قرابة 15 يوما أول أمس. وأفادت المصادر بأن المدرب بوميل استقر على تسريح الثلاثي فتح الله الطاهر وكمال حميدي، بسبب عدم اقتناعه بمرودود اللاعبين خلال تربية رين. حيث سيكون المذكورين أمام موعد مع الإدارة قريبا لترسيم فسخ العقد والتسريح. بينما ينتظر أن يتم الاستفتاء أيضا عن الثلاثي ولؤ بوزكري وبدر الدين توقي ودليل خوجة، حيث لم يقتنع الطاقم الفني بمرودود هؤلاء اللاعبين بالرغم من الفرصة التي منحت لهم في التحضيرات، حيث سيتم الفصل في مستقبلهم خلال الأيام المقبلة. وتعيش جماهير مولودية الجزائر على وقع ركود تام في عملية الاستعدادات، وهو ما سبب قلقا كبيرا لدى عشاق "العמיד"، الذين يريدون الموسم المقبل أفضل من سابقه، خاصة وأن الفريق سينافس على عدة جيئات، أهمها رابطة أبطال إفريقيا، حيث اكتفت الإدارة بانتداب أربعة عناصر، ويتعلق الأمر بزيكري دراوي وأنتوني باجو وزينون كيبيري والحارس توفيق موساوي.

قلالاش يحدث طوارئ في "العמיד"

صنع لاعب أواسط مولودية الجزائر عبد المالك قلالاش، الحدث في وسائل التواصل الاجتماعي خلال الساعات الماضية، بعدما أعلن مغادرته الفريق بشكل مفاجئ، وهو الذي تألق الموسم الماضي مع صنف أقل من 19 سنة وصنف الرديف، فضلا على المنتخب الوطني الجزائري لقناة الأواسط. وكتب اللاعب الموهوب عبد المالك قلالاش، على خاصية "ستوري" عبر منصة "إنستغرام"، رسالة وداع لفريق مولودية الجزائر، مؤكدا بأنه قرر المغادرة بعد موسم واحد فقط. وقال: «في هذه الأثناء، أودع عميد الأندية الجزائرية بعد تجربة لمدة عام مليئة بالإنجازات والأفراح، كنا أبطالا ورفعنا كأس الأواسط، ووصفت بطول الرديف وكان لي الشرف أنني كنت ضمن مجموعة الفريق الأول مع لاعبين ذوي خبرة وأبطال إفريقيا على غرار يوسف بلابلي، أشكر كثيرا شعب المولودية والمنعرج الجنوبي والرئيس حاج رجم بالذات وأتمنى حظا موفقا لمولودية الجزائر». ويأتي هذا الإعلان ليحدث جدلا في أواسط جماهير "العמיד"، بالرغم من أن اللاعب قلالاش ينشط في الفئات الصغرى، إلا أنه كان يعتبر مستقبل النادي وتم ترشيحه للعب مع الأكابر في أقرب وقت. بالنظر لموهبته الكبيرة وإمكاناته الرائعة، من جهة، ومن جهة أخرى فإن عقده ممتد لأربع مواسم مع "العמיד"، ومغادرته بهذه الطريقة طرحت العديد من التساؤلات، غير أن مصادر أكدت بأنه لا يمتلك عقدا احترافيا مع الفريق، ما يمكنه من الرحيل في أي وقت، بينما أشارت مصادر إلى أن الإدارة قامت بتسريحه بسبب مطالبته بالترقية إلى صنف الأكابر، وهو ما رفضه الطاقم الفني ومسؤولو النادي، فضلا على بعض الحالات الانضباطية التي سجلت ضده الموسم الماضي. سفيان ع.



فيما غادر الثلاثي صالح
وأمعوش وبورحلة

بن عبيدي ومصمودي وبن عمار يلتحقون بترجي مستغانم

سجل ترجي مستغانم، الصاعد حديثا إلى الرابطة الأولى لكرة القدم، نهاية هذا الأسبوع، قدوم ثلاثة لاعبين جدد إضافيين وهم مصمودي وبن عبيدي وبن عمار، فيما غادر ثلاثة آخرون بعدما شرعوا في التبرص الذي يقيمه الفريق حاليا بأعالي تيكجدة، حسبما علم أمس من إدارة هذا النادي. وتقمص مصمودي وبن عبيدي الموسم الفارط ألوان نجم بن عكنون، الذي غادر الرابطة الأولى في نهاية البطولة بعد تجربة قصيرة في هذا المستوى، فيما التحق بن عمار قادما من شبيبة الساورة (الرابطة الأولى). وأوضح نفس المصدر أن اللاعبين الجدد الثلاثة التحقوا بزملائهم بمقر تربية الأول ضمن تحضيرات الموسم المقبل، وهو التبرص الذي يقترب من نهايته، حيث سيكون متبوعا بمعسكر آخر خلال الأيام المقبلة بتونس. أما اللاعبون المغادرون، فيتعلق الأمر بكل من بورحلة وأمعوش اللذين التحقا بالترجي هذا الصيف، وكذلك صالح الذي جدد عقده قبل أسابيع قليلة قبل أن يفسخه إليه. وأصبح تعداد "الحواتة" يضم 16 لاعبا جديدا، في وقت تستعد إدارة النادي، بالتنسيق مع الجهاز الفني، لضبط قائمة الـ 27 عنصرا الذين سيدافعون عن ألوان الترجي الموسم المقبل، والذي سينطلق يوم 14 سبتمبر. وبالإضافة إلى آخر الملتحقين، أي مصمودي وبن عبيدي وبن عمار، استقدم النادي أيضا كل من قاسمي وبوحلفاية (صفاء خميس مليانة) وتميمي ولزول (مولودية وهران) وعلاوشيش وعداوي (جمعية الشلف) وعوجان (نجم بن عكنون) ومداح (اتحاد خنشلة) و صيام وتامر وزغنون (اتحاد بسكرة) وحيثالة وزغاد (وفاق سطيف) وبلخادم (شباب بلوزداد). وللتذكير، فقد أسندت إدارة النادي العارضة الفنية لفريقها إلى المدرب شريف حجار الذي خلف رضا بن ادريس العائد إلى ناديه السابق وفاق سطيف، الناشط هو الآخر في الدرجة الأولى.



اتحاد العاصمة

عززي يلتحق بـ"سوس" طارة

أعلن فريق اتحاد العاصمة عن تعاقد مع المدافع عماد الدين عززي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية قادما من نادي كاظمة الكويتي. ونشر اتحاد العاصمة عبر حسابه على "فيسبوك"، أمس، صورة يظهر فيها عماد الدين عززي مرتديا قميص ناديه الجديد، مرفقا بتعليق: "المدافع عماد الدين عززي في اتحاد العاصمة". وبدأ النجم، البالغ من العمر 26 عاما، مسيرته في شباب مولودية الجزائر ثم ارتدى ألوان فريق نصر حسين داي، قبل أن ينتقل إلى كاظمة الكويتي، ويحط الرحال حاليا في نادي اتحاد العاصمة. وارتفع بذلك، عدد الوافدين الجدد، على تشكيلة "أبناء سوسطارة" إلى 7 لاعبين. بعد كل من الثنائي الكونفولي غلودي ليكونزا وكيفن موندكو، إلى جانب النيجيري وال علي موسى. بالإضافة إلى الياس شتي وحسام الدين غشة وغيلاس قناوي. وهي الصفقات التي تعتبر جد مميزة، في انتظار المستوى الذي سيقدّمه الجدد مع النادي العاصمي. سفيان ع.



فيما احتلت المرتبة الـ39 عالميا

الجزائري تنهي مشوارها في الأولمبياد في المركز الثاني عربيا وإفريقيا



حلت الجزائر في المركز الثاني عربيا وإفريقيا خلال مشاركتها في الألعاب الأولمبية في العاصمة الفرنسية باريس والتي اختتمت فعاليات يوم أمس. وأنهت الجزائر الأولمبياد في المركز 39 عالميا من حيث تصنيف الميداليات المحرزة من طرف رياضيتها المشاركين في أعرق منافسة رياضية في العالم. ومن بين 46 رياضيا جزائريا شارك في فئة الأولمبياد، لم ينجح سوى 3 جزائريين في افتكاك ميداليات تشريفا للجزائر. ونجحت لاعبة الجمباز، كيلييا نمرور في افتكاك ميدالية ذهبية في فئة المتوازي، كما تمكنت إيمان خليف من حصد ميدالية ذهبية هي الأخرى في منافسات الملاكمة النسوية فئة أقل من 66 كغ. من جهته، تمكن العداء جمال سجاتي، من تحقيق ميدالية برونزية في نهائي سباق 800 متر. وبالعودة إلى الترتيب العربي، حلت الجزائر في المركز الثاني خلف البحرين التي جاءت في الصدارة بميداليتين ذهبيتين فضية وأخرى برونزية، فيما جاءت تونس في مصر ثالثا بـ3 ميداليات (ذهبية فضية وبرونزية) لكل دولة، ثم المغرب في المركز الخامس بميداليتين (ذهبية وبرونزية). وجاءت الأردن في المركز السادس عربيا بميدالية فضية، تلتها قطر في المركز السابع بميدالية برونزية. وتصدرت كينيا الترتيب الإفريقي بحصد 11 ميداليات، (4 ذهبيتين وفضيتين و5 برونزيات). من جانب آخر، تترقب الجماهير الجزائرية وصول الوفد الجزائري إلى اليوم مطار هواري بومدين بالعاصمة، قادما من باريس، بعد مشاركته في الألعاب الأولمبية التي جرت خلال الفترة الممتدة من 26 جويلية إلى 11 أوت الجاري، حيث من المنتظر أن يحظى الرياضيون المتوجون باستقبال الأبطال، وفي مقدمتهم كيلييا نمرور التي أهدت الجزائر ميدالية ذهبية تاريخية في الجمباز، إلى جانب إيمان خليف التي دخلت التاريخ من أوسع الأبواب بعد تتويجها بالميدالية الذهبية في الملاكمة كأول امرأة عربية إفريقية جزائرية تتحصل على هذا الإنجاز، فضل عن سجاتي الذي أنهى سباق الـ800 في المرتبة الثالثة ليتحصل على الميدالية البرونزية.

مهدي

بذهبيتين وبرونزية واحدة

الجزائر تعادل حصيلتها التاريخية لأولمبياد 1996 بأتلانتا

أنهت الجزائر مشاركتها في الألعاب الأولمبية-2024 بباريس برصيد ثلاث ميداليات (ذهبيتان وبرونزية واحدة)، معدلة بذلك إنجازها التاريخي المسجل في أولمبياد أتلانتا عام 1996. وبمشاركته في الألعاب الأولمبية الصيفية-2024 بباريس، بوهد يضم 46 رياضيا (27 رجال- 19 سيدة) في 15 اختصاصا رياضيا، أظهرت الجزائر تنوع وتنافس رياضيتها في مختلف المنافسات انطلاقا بألعاب القوى والجمباز، مروراً بالملاكمة والجودو والرياضات المائية (تجديف، كانو-كاياك). رغم أن الجميع لم يوفق في بلوغ "البوديوم"، لكن المجهود الجماعي والإنجازات الفردية تؤكد التحسن الذي طرأ على الرياضة الجزائرية. وفي تصريح لـ /وأج، اعتبر رئيس الوفد الجزائري، خير الدين برباري بأن الجزائر "تألفت على الساحة الأولمبية بفضل إنجازات كاييلا نمرور وإيمان خليف وجمال سجاتي، الذين أسمعوا النشيد الوطني "قسما" في قاعات باريس. وقال برباري: "لقد بلغنا أهدافنا بحصد 3 ميداليات (ذهبيتان وبرونزية) في باريس. هذا الإنجاز التاريخي يعادل ما تحقق في أتلانتا عام 1996 بفضل تائق رياضيينا ودعم الدولة التي كانت دوما تراقف أبطالنا من خلال وضع كل الإمكانيات الضرورية لتحقيق أفضل التحضيرات". وأضاف رئيس الوفد قائلا: «على الشعب الجزائري أن يكون فخورا برياضيه المتألقين خلال هذه الألعاب خاصة بعد الإخفاق المسجل في النسخة الأخيرة لألعاب طوكيو-2020. أعتقد أن هذه المشاركة التاريخية ستعطي دفعا قويا للرياضة الوطنية تحسبا للاستحقاقات القادمة من بينها أولمبياد-2028 بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية".

كاييلا نمرور وإيمان خليف من ذهب.. والرياضة النسوية في الموعد

لقد كانت الجمبازية الشابة كاييلا نمرور من بين أهم اكتشافات أولمبياد-2024 بافتكاكها لميدالية من المعدن النفيس في العارضتين غير المتوازيتين. ففي سن 17 سنة فقط، أبهرت كاييلا العالم بإنجاز عظيم يجمع بين الأناقة والأداء الفني والقوة. هذا الفوز التاريخي يمنح أول ميدالية أولمبية للجزائر في رياضة الجمباز، ويضع نمرور من بين أفضل الجمبازيات في العالم. وفي الملاكمة، أكدت الجزائرية إيمان خليف علو كعبها ووضعيتها كبطلة عملاقة بنيلها ذهبية وزن (66 كغ). فبعد مشوار دون خطار، سيطرت خليف على وقائع المنازلة النهائية بعزيمة فولاذية، لتصبح أول جزائرية تفتك بميدالية ذهبية أولمبية في الملاكمة النسوية. ويعكس انتصارها تقدم الرياضة النسوية في الجزائر ويلهم جيلا جديدا من الملاكمات. وعادت الميدالية الجزائرية الثالثة لجمال سجاتي الذي حصد برونزية في سباق 800 متر، في سباق شديد التنافس، أظهر فيه سجاتي قوته وإصراره في الصعود على البوديوم الأولمبي، مؤكدا مكانته من بين أحسن العدائين العالميين في اختصاص السباقات نصف الطويلة. وسحبت الميداليات الثلاثة للجزائر، احتلال المركز الـ39 في الترتيب العام، وهي نتيجة باهرة تعادل إنجاز أولمبياد-1996 بأتلانتا، حيث حصدت الجزائر آنذاك ذهبيتين وبرونزية واحدة. ويؤكد إنجاز باريس-ضة الطاقة الهائلة التي تتوفر عليها الرياضة الجزائرية ونوعية تحضير الرياضيين. وبفضل هذا التألق الباهر، تعزز اللجنة الأولمبية والرياضة الجزائرية تدعيم أكثر التاثير و الهياكل الرياضية تحسبا للاستحقاقات الدولية المقبلة، و اذاعة نصب عينيه أولمبياد-2028 بلوس أنجلوس.

مهدي

المدير العام لشركة "موبيليس"

شوقي بوخزاني: "خليف تحملت ضغوطا لا يستطيع مجابهتها إلا من يمتلك روحا حرة كروحها"

بعث الرئيس المدير العام لشركة "موبيليس" شوقي بوخزاني، برسالة تهنئة، إلى البطلة الأولمبية إيمان خليف، تحمل في طياتها الفخر والاعتزاز. بمشوار بطلة جايته كل العقبان، لكتابة التاريخ وتحقيق إنجاز غير مسبوق في الملاكمة العربية والإفريقية. وقال بوخزاني، في منشور أطلقه على حسابه الشخصي. عبر موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك": "تهانينا للبطلة إيمان خليف. تهانينا للجزائر وشعبها العظيم.. هذه ليست مجرد كلمات معتادة أو عبارات مجاملة، إنها تعبير صادق عن فخرنا واعتزازنا". وواصل الرئيس المدير العام لـ"موبيليس": "تهانينا لإيمان خليف البطلة. التي شقت طريقها نحو هذا الإنجاز العظيم، بعد سنوات من الجهد المتواصل والعمل الدؤوب". مضيفا: "لقد تحملت ضغوطا نفسية كثيرة. لا يستطيع مجابهتها إلا من يمتلك روحا حرة كروحك. يا ابنة الجزائر. وأنت تحملين إرث لالة فاطمة نسومر، جميلة بوحيرد. وحسببة بن بوعلی". وواصل: "كلما كانت التحديات أكبر. كلما كانت حلاوة الانتصار أكبر. دموع الفرح التي تسيل اليوم. تحمل في طياتها ذكريات. كل لحظة صعبة وكل ضغط نفسي كان يقف في طريق أحلامنا. ويحاول بكل قوة منعها من التحول إلى واقع". كما جدد بوخزاني، تهنئة البطلة إيمان خليف. موضحا: "نحن ندرك تماما معنى الإنجاز. ومعنى الصعوبات. ومعنى أن تقضي في وجه العالم كله لتحقيق هدف نبيل". "نحن نفهم تماما ما يعنيه أن تقاقي لتحقيق أحلامك. في حين يحاربك العالم بقتاع من النبل. يخفي تحته كل أنواع الشر". وأضاف: "هنينا للجزائر. التي أثبتت للعالم بأسره مرة أخرى أن المساس بشرف مواطنة جزائرية. يعني أن كل الجزائر ستنهض للدفاع عنها. الجزائر التي لا تفاوض ولا تسامح. عندما يتعلق الأمر بمبادئها. سيادتها وكرامتها أو كرامة مواطنيها. وختم بوخزاني، رسالته للبطلة الأولمبية: "هنينا لك مليون مرة. لك بعدد من شجعوك وآمنوا داخل الجزائر وخارجها. هنينا لك أيضا بعدد من كانت كل كلمة من لكلماتك تصل قلوبهم المريضة الحاقدة. قبل أن تصل لوجوه منافساتك. هنينا لك و هنينا للجزائر كلها.. دعها تعمل. دعها تنجح وتتألق".

مهدي



الجزائر ترفع حصيلتها إلى 20 ميدالية خلال مشاركتها في الأولمبياد

بفضل الميداليات الأولمبية الثلاث، التي حققتها كل من الجمبازية كاييلا نمرور والملاكمة إيمان خليف والعداء جمال سجاتي، ارتفع حصاد الجزائر في سجل مشاركتها في المحفل الأولمبي إلى مجموع 20 ميدالية (7 ذهبيتين، 4 فضيتين، 9 برونزيات)، بمناسبة ألعاب باريس الأولمبية التي اختتمت سهرة أمس. وفي مشاركتها الـ15 في تاريخ الألعاب الأولمبية، تمكنت الجزائر من تسجيل عودتها القوية إلى الساحة الرياضية الدولية بفضل الميداليتين الذهبيتين اللتين كانتا من نصيب الجمبازية كاييلا نمرور (17 سنة) في جهاز العارضتين غير المتوازيتين، والملاكمة إيمان خليف في وزن (66 كغ)، بالإضافة إلى الميدالية البرونزية التي توج بها اختصاصي السباقات نصف طويلة، العداء جمال سجاتي في سباق الـ800 متر. وبفضل الميدالية الذهبية الغالية لفراشة الجزائر، كاييلا نمرور، التحقت رياضة الجمباز بركب الاختصاصات الرياضية التي أهدت الجزائر ميداليات في العرس الأولمبي، بعد كل من ألعاب القوى (4 ذهبيتين، 3 فضيات، 3 برونزيات) والملاكمة (2 ذهبية، 5 ذهبيتين) والجيدو (1 فضية / 1 برونزية). وبالحصاد المشجع الذي عادت به البعثة الرياضية الجزائرية من أولمبياد باريس، بات طموح الجزائر مشروع في التخطيط منذ الآن في طريقة الأعداد الجيد للنتيجة الرياضية الوطنية من أجل تحقيق نتائج أحسن في الدورة الأولمبية المقبلة (لوس انجلس 2028)، بالنظر إلى الإمكانيات الهائلة التي تمتلكها في بعض الاختصاصات.

مهدي

عرض سعودي جديد للتعاقد مع الأرجنتيني دييالا

يدخل نجم نادي روما الإيطالي، الأرجنتيني باولو دييالا (30 سنة)، دائرة اهتمام نادي القادسية السعودي، بعدما تلقى عرضين من نظيره الأهلي والاتحاد، في وقت سابق. ودخل المهاجم البالغ من العمر 30 عاماً، العام الأخير من عقده مع "الجيالوروسي"، وتلقى أخيراً عرضاً بمبالغ مالية عالية من الأهلي والاتحاد السعودي، اللذين كانا على استعداد لمنحه عقداً تبلغ قيمته نحو 15 مليون يورو صافية، مع خمسة ملايين أخرى كمكافآت. وقدم أحد الناديين عرضاً لروما بقيمة 12 مليون يورو فقط، وهي قيمة الشرط الجزائي نفسه، لكن المدرب دانييلي دي روسي، كان واضحاً بشأن اللاعب، وشدد على أنه غير قابل للبيع. ويعد دييالا لاعباً ذا تأثير كبير في روما، منذ وصوله في صفقة انتقال مجانية قبل عامين، قادماً من يوفنتوس، وفي الموسم الماضي، سجل 16 هدفاً، وصنع عشر تمريرات حاسمة في 39 مباراة، ولعب بأداء مميز تحت قيادة المدرب الجديد، دي روسي. حسب تقرير صحيفة كورييري ديلو سبورت الإيطالية، فإن نادي القادسية السعودي، المدعوم من شركة النفط العملاقة أرامكو، يرغب جدياً في التعاقد مع دييالا، في الوقت الذي لا يهتم فيه المهاجم الأرجنتيني بهذه الخطوة، ويريد البقاء مع "الجيالوروسي"، ومواصلة حجز مكانه مع منتخب "التانغو".

باريس سان جيرمان يرغب في استعادة كومان بديلاً لمبابي

كشفت تقارير صحفية أن نادي باريس سان جيرمان، اقترب من حسم صفقة قوية، حيث يرغب في ضم لاعب فريق بايرن ميونخ الألماني خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وذكرت شبكة سكاى الألمانية أن إدارة نادي فريق باريس سان جيرمان على وشك الحصول على خدمات اللاعب كينجسلي كومان نجم بايرن ميونخ في فترة الانتقالات الصيفية الجارية. وأشارت الشبكة الألمانية إلى أن هناك مفاوضات رسمية تجري الآن بين الناديين من أجل مستقبل كومان، الذي ظهر بقميص فريق العاصمة الفرنسية من قبل. وكانت مشاركة اللاعب الفرنسي نجم فريق بايرن ميونخ الألماني مع الفريق خاطفة للأنظار، وذلك بسبب تألق اللاعب مع البافاري، حيث شارك في 294 مباراة مع الفريق الألماني منذ قدومه في صيف 2017، تمكن خلالها من تسجيل 63 هدفاً، وصنع 66 هدفاً آخر. وتمكن الجناح الأيسر لبايرن ميونخ من تحقيق العديد من الألقاب مع الفريق الألماني، أبرزهم: دوري أبطال أوروبا مرة وحيدة، وكأس العالم للأندية مرة، ولقب بطل الدوري الألماني 8 مرات، وكأس ألمانيا ثلاث مرات، وكأس السوبر الألماني 6 مرات.

أميركا تهزم البرازيل وتتوج بذهبية سيدات الكرة بأولمبياد باريس

فاز المنتخب الأميركي على البرازيلي بهدف وحيد ليحقق الميدالية الذهبية لكرة القدم النسائية بدورة الألعاب الأولمبية "باريس 2024".

وأحرزت مالوري سوانسون هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 57 من المباراة التي أقيمت على ملعب حديقة الأمراء، وسط حضور عدد من الشخصيات البارزة والمشاهير مثل الممثل الأميركي توم كروز.

واستعاد المنتخب الأميركي عرش الكرة النسائية في الأولمبياد بعد غياب 12 عاماً، محققاً ذهبية الخامسة بعد أعوام 1996 و2004 و2008 و2012.

أما منتخب البرازيل فقد تواصلت عقدته مع ذهبية الكرة النسائية مكتفياً بالفضية للمرة الثالثة بعد خسارة النهائي مرتين عامي 2004 و2008.

وكانت برونزية الكرة النسائية ذهبت للمنتخب الألماني، أمس، بعد فوزه 1-0 على إسبانيا بطله العالم.

وللمرة الثالثة خسرت الأسطورة البرازيلية مارتا أمام الأميركيات، بعد عامي 2004 و2008، لتفشل بالتالي في توديع المنتخب بلقب أول كبير بما أن أولمبياد باريس سيكون المشاركة الأخيرة لابنة 38 عاماً وفق ما أعلنت في وقت سابق.

الاتحاد الفرنسي يحسم مستقبل تيري هنري.. وخلافة ديشان هدف جديد

حقق المنتخب الأولمبي الفرنسي الميدالية الفضية، في دورة الألعاب الأولمبية المقامة حالياً في باريس، والتي تختتم غداً الأحد 11 أوت الجاري، وذلك إثر وصوله إلى المباراة النهائية من منافسات كرة القدم، وهزيمته أمام منتخب إسبانيا في مواجهة الدور النهائي التي أقيمت على ملعب حديقة الأمراء.

وكشفت صحيفة موندو ديپورتيفو الإسبانية، أن الاتحاد الفرنسي لكرة القدم يتجه للابقاء على المدير الفني للمنتخب الأولمبي، تيري هنري، في منصبه، وعدم التخلي عنه، نتيجة لحالة الرضا والارتياح، التي سادت بين الجماهير، بشأن المستوى الكبير الذي قدمه المنتخب في الأولمبياد، رغم الوقت القصير، الذي قضاه نجم نادي برشلونة السابق في العمل مع المنتخب الأولمبي الفرنسي، وكذلك عدم تمكن عدد من نجوم المنتخب الأول من المشاركة في البطولة، وعلى رأسهم نجم فريق ريال مدريد الجديد، كيليان مبابي، كما ذهب البعض من الجماهير إلى اعتباره خليفة ديشان في المستقبل.

وتهرب تيري هنري من الإجابة عن سؤال بشأن مستقبله بعد المباراة، حين قال: "مستقبلي؟ سأذهب إلى البحر مع عائلتي الآن". ويأتي ذلك في الوقت الذي يستعد فيه المنتخب الفرنسي للمشاركة في بطولة أوروبا للأمم، مع ارتباط اللاعب الدولي الفرنسي السابق بعقد يتواصل حتى 30 جوان من العام 2025.

ورغم الفترة القصيرة، التي قضاها المدرب على رأس المنتخب الفرنسي، فإنه يرتبط بعلاقة قوية مع أغلب لاعبيه، إذ قال لاعب خط الوسط، يوريس شوتارد: "من الواضح أنني أرغب بشدة في بقاءه، أصبحت الجماهير تشجعنا أكثر حين انضم إلينا، هذا مهم للغاية، لا يمكنني الدفاع عنه إلا بالبقاء، فهو يتمتع بالكثير من الصفات". وأضاف المهاجم ألكساندر لاكازيت: "بالنسبة لي، من المؤكد أنه يجب أن يبقى".



عرض هزيل من برشلونة .. ومانشستر سيأتي يرفض النقاش

يسعى برشلونة لإتمام التعاقد مع أحد لاعبي مانشستر سيتي، خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية. ويستهدف برشلونة، تجديد إعارته البرتغالي جواو كانسيلو، الذي لعب للبلوغرانا الموسم الماضي. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن كانسيلو يريد فقط العودة إلى برشلونة. وأضافت الصحيفة: "كانسيلو تلقى اتصالات من جوفنتوس وأندية في المملكة العربية السعودية، لكن عقله في برشلونة". وأشار التقرير، إلى أن برشلونة أرسل عرض إعارته بقيمة 7 ملايين يورو إلى مانشستر سيتي، مع إضافة شرط الشراء النهائي مقابل 20 مليون يورو. وأفادت الصحيفة بأن إدارة مانشستر سيتي ليست مستعدة حتى لمناقشة أي عرض، إلا إذا كان في صيغة شراء نهائي فقط، وبالتالي لن يتم أي اتفاق على الأقل خلال الوقت الحالي.



إصابة جديدة في صفوف برشلونة

كشف تقرير صحفي إسباني، عن وجود إصابة جديدة في صفوف برشلونة، قبل أيام من انطلاق الموسم الجديد. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن البرازيلي فيكتور روكي لم يتدرب مع الفريق لليوم الثاني على التوالي. وأضافت: "المهاجم البرازيلي حضر في وقت مبكر من صباح أمس إلى المدينة الرياضية، وبعد نصف ساعة في مرافق النادي، غادر مرة أخرى". وأردفت: "لم يتدرب اللاعب مع زملائه بحجة شعوره بتوعل عام وحمى، ويتزامن غيابه مع مستقبل يبدو بعيدا عن كامب نو". وكان المدير الرياضي ديكو قد عقد اجتماعا مع محيط اللاعب، بعد ساعات من عودته إلى برشلونة بعد رحلة الولايات المتحدة الأمريكية، وتشير كل الدلائل إلى أنه معارا إلى الدوري الإيطالي. ولم تسر الفترة التحضيرية قبل انطلاق الموسم الجديد، بالشكل المتوقع بالنسبة لروكي، حيث خاض 45 دقيقة كأساسي ضد مانشستر سيتي، لكنه لعب 13 دقيقة فقط ضد ريال مدريد وميلان.

برشلونة ينوي مكافأة لاعبه بعد التتويج الأولمبي

ينوي نادي برشلونة، مكافأة لاعبه الشاب فيرمين لوبيز، بعد تألقه في أولمبياد باريس 2024. وساهم لوبيز في تتويج منتخب إسبانيا بالميدالية الذهبية في أولمبياد باريس، حيث سجل 6 أهداف خلال مشوار الماتادور. وبحسب صحيفة "سبورت"، فإن برشلونة ينوي تجديد عقد فيرمين لوبيز، من أجل الحفاظ عليه بين جدران العملاق الكتالوني. وأضافت "برشلونة هادئ لأن فيرمين لوبيز يرغب في البقاء مع الفريق، لكنهم يخططون لرفع راتبه السنوي والشرط الجزائي في عقده الجديد". ويرتبط فيرمين لوبيز، بعقد مع برشلونة، حتى 30 جوان 2027. وسيعمل البارسا على حسم ملف تجديد عقد لوبيز، البالغ من العمر 21 عاما، قبل نهاية العام الجاري. ومن المقرر أن يحصل فيرمين على راحة لمدة أسبوع، بعدما تواجد في قائمته إسبانيا في يورو 2024 وأولمبياد باريس. وبالتالي سيفقد فيرمين عن مواجهة فالنسيا في افتتاح الدوري الإسباني، لكنه سيكون متاحا بداية من الجولة الثانية أمام أتلتيك بيلباو.

لاماسيا.. ذهب برشلونة يصنع التاريخ مع إسبانيا

ألحق شباب إسبانيا، هزيمة تاريخية بمنتخب فرنسا الأولمبي، في المباراة النهائية لأولمبياد باريس 2024، بنتيجة (5-3) بعد الأشواط الإضافية، في ملعب بارك دي برانس الذي كان مليئا بالجماهير الفرنسية. وأعاد الإسبان الذهب الأولمبي لبلاذهم، بعد غياب دام 32 عاما منذ نسخة 1992. وتعد هزيمة الديوك الفرنسية تاريخية، لأنه لم يسبق للبلد المضيف أن خسر المباراة النهائية في منافسات كرة القدم على أرضه.

العمود الفقري

كما هو الحال دائما في الفئات السنوية الأدنى للمنتخب الإسباني، كانت أكاديمية "لا ماسيا" هي العمود الفقري للفريق الفائز بالألعاب الأولمبية. فهناك 3 لاعبين من صفوف برشلونة وصلوا إلى قمة المجد في باريس، تحت قيادة المدرب سانتني دينيا، وهم فيرمين لوبيز، باو كوبارسي، وإيريك غارسيا. لكن تأثير برشلونة كان أعمق من ذلك، لأنه بالنظر لقائمة المنتخب، يوجد 9 من أبطال الأولمبياد تدرجوا في أكاديمية البارسا، هم فيرمين لوبيز، باو كوبارسي، إيريك غارسيا، ارتاو تيناس، خوان ميراندا، أدريان بيرنابيه، سيرجيو غوميز، دييغو لوبيز، أبييل رويز.

صناعة كتالونية

انضم فيرمين لوبيز لاعب خط الوسط للفريق "إنفاكتيل أ" في أكاديمية "لا ماسيا"، عام 2016. وبعد 8 سنوات، سجل لاعب الوسط الهجومي البالغ من العمر 21 عاما 11 هدفا بقميص برشلونة، و6 أهداف أخرى في الأولمبياد. أما قلب الدفاع باو كوبارسي، فتمكن من تحطيم الأرقام القياسية في سن مبكرة حيث بدأت مسيرته السريعة منذ وصوله إلى برشلونة في 2018 قادما من فريق أليفين في جيرونا، وتدرج مع الفئات السنوية قبل أن يصل للفريق الأول الموسم الماضي تحت قيادة تشافي هيرنانديز. وبالنسبة لإيريك غارسيا، فقد أمضى نصف حياته في مدينة خوان جامبر بين عامي 2008 و2017. وبدأ المدافع الكتالوني مشواره في أكاديمية لاماسيا ثم انتقل إلى أكاديمية مانشستر سيتي وعاد إلى برشلونة في 2021 بعد أن أصبح لاعبا ناضجا. وبعد 3 سنوات، يتنافس على مكان في الفريق الأول بعد تجربة الموسم الماضي بقميص جيرونا. أما ارتاو تيناس، فبعد 13 عاما من البقاء في أكاديمية "لا ماسيا"، أعلن برشلونة عدم تجديد عقده. ورغم أن النادي تراجع عن قراره، إلا أن بند التمديد التلقائي كان قد انتهى بالفعل. وفي النهاية، وقع الحارس مع باريس سان جيرمان تحت قيادة لويس إنريكي، حيث يتنافس حاليا جيانلويجي دوناروما على المركز الأساسي. بينما خوان ميراندا، انضم إلى برشلونة الفريق ويسجل ركلة الجزاء التي منحتها كأس الملك في 2022. وحاليا، يلعب الظهير الأيسر البالغ من العمر 24 عاما مع بولونيا. وبالنسبة لأبييل رويز، فقد قضى فترة في أكاديمية "لا ماسيا" من 2012 إلى 2020، قبل أن ينتقل إلى سبورتينغ براغا. بينما انضم أدريان بيرنابيه إلى "إنفاكتيل ب" في عام 2012، ومنذ 2021، يلعب لاعب الوسط في بارما، حيث عاد معهم إلى دوري الدرجة الأولى الإيطالي. وأخيرًا سيرجيو غوميز، الذي تدرج في المراحل السنوية لأكاديمية برشلونة بين عامي 2010 و2018، قبل أن يتم بيعه من فريق الرديف إلى بوروسيا دورتموند. ولعب لأندرلخت البلجيكي، الذي باعه لمانشستر سيتي، وآخر محطاته الحالية فريق ريال سوسيداد.



أول خلاف بين إدارة برشلونة وفليك

كشف تقرير صحفي إسباني، أمس عن خلاف أول بصدد الوقوع بين إدارة برشلونة ومدير الفريق الألماني هانز فليك. وتولي فليك قيادة برشلونة، عقب نهاية الموسم الماضي، بعد قرار إقالة تشافي هيرنانديز. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن برشلونة يخطط لبيع أنسو فاتي، مهاجم الفريق، هذا الصيف، لتقليل فاتورة رواتب اللاعبين. وأضافت الصحيفة، أنه على عكس رغبة إدارة برشلونة، فإن فليك معجب بأداء فاتي، ويريد بقاءه بين صفوف الفريق. ومع ذلك، فإن إدارة برشلونة مصممة على بيع اللاعب هذا الصيف، أو حتى خروجه على سبيل الإعارة، مثلما حدث الموسم الماضي، حيث لعب بالوان بريبتون في البريميرليغ. وأوضحت الصحيفة، أن برشلونة يرغب في التخلص من راتب فاتي الكبير، كما أنه من المتوقع ألا يحصل على مكان أساسي في تشكيل الفريق.



SOMOS
RO OLÍMPICO

دي ليخت يسيير بخطى ثابتة لمغادرة بايرن ميونيخ

اقترب مانشستر يونايتد من إبرام صفقة دفاعية مميزة مع بايرن ميونخ، تقضي بانتقال الهولندي ماتياس دي ليخت، إلى صفوفه. وبعد أسابيع من الانتظار، نجح المان يونايتد في التوصل لاتفاق مع بايرن بشأن الدولي الهولندي، بحسب صحيفة "الأتليتك". وأُفادت بأن الاتفاق ينص على دفع الشياطين الحمر 45 مليون يورو، إلى جانب 5 ملايين كحافز إضافية، بعد فترة من المحادثات حول قيمة الصفقة. وسوقع دي ليخت على عقد مع النادي الإنجليزي لمدة 5 سنوات، على أن يتضمن بند خيار التمديد لعام إضافي. من جانبه، أوضح فلوريان بليتيتبيرغ، صحفي شبكة "سكاى ألمانيا" أن صاحب الـ 24 عاما سيخضع للفحوصات الطبية في مانشستر خلال الأيام المقبلة. وسيعود دي ليخت من جديد للعب تحت قيادة المدرب الهولندي إريك تين هاج، الذي سبق له تدريبه في نادي أياكس أمستردام.

الرضا يغمر بايرن ميونخ بعد لقاء توتنهام

أعرب فينسنت كومباني مدرب بايرن ميونخ، عن رضاه بعد الانتصار الودي على توتنهام بنتيجة (3-2)، مساء السبت. وقال كومباني في تصريحات نقلها الموقع الرسمي للبايرن: "من الجيد دائما تحقيق الفوز، ولكن تبقى تلك المباراة تحضيرية، ومع ذلك كانت العقلية مميزة، والأمر الأهم أننا اتخذنا خطوة أخرى للأمام".

وأضاف: "الآن حان وقت الماضي قديما، نحن في حالة جيدة للغاية ذهنيا وبدنيا وخططيا، نتجرب عملنا ولكننا بحاجة إلى كل مباراة، نملك فريقا يضم العديد من اللاعبين الجيدين ونحن متحفزون للغاية". ويدوره قال إريك داير مدافع البايرن: "أنا راض، هذه مجرد البداية مع مدرب جديد، لم تكن مثالية ولكن قدّمنا أفضل ما لدينا، نحاول التأقلم مع بعضنا البعض بصورة أكبر ونريد تطبيق أفكار المدرب بصورة أفضل".

وتابع: "الأمر يتعلق الآن بالتطور، ليس أمامنا الكثير من الوقت حيث سنخوض المباراة الاختيارية المقبلة يوم الثلاثاء ومن بعدها تنتظرنا أول مباراة تنافسية الأسبوع المقبل، وسنكون على استعداد لها".

ويدوره علق المدير الرياضي للبايرن ماكس إيبرل قائلا: "أعتقد أننا قدّمنا مستوى جيدا اليوم، الشوط الأول كان جيدا للغاية، وفي الشوط الثاني لم نتمتع بنفس الانسيابية الهجومية، أما الالتزام والرغبة في الدفاع كانت جيدة، هذه خطوة للأمام، كان ذلك اختبارا جيدا وشاهدنا العديد من الإيجابيات وتعلمنا العديد من الأمور".

كين يبيدي رأيه في كومباني... ويحذر خصوم بايرن ميونخ

قال النجم الإنجليزي، هاري كين، مهاجم بايرن ميونخ، إنه جاهز بدنيا لانطلاق الموسم الجديد. وأوضح كين، في تصريحات نقلها موقع "سكاى ألمانيا": "أشعر أنني في حالة جيدة، كل شيء على ما يرام... بالنظر إلى الظهور، عانيت من مشاكل في نهاية الموسم الماضي، لكن كل شيء كان جيدا أثناء البطولة الأوروبية". وأضاف: "منذ ذلك الحين لم يزعجني مرة أخرى، حصلت على وقتي للعمل عليه... هذا جزء من كرة القدم". وأردف: "المباريات مزدحمة، وتتطلب الكثير بدنيا من اللاعبين، وستمر بلحظات عليك اللعب مع الشعور بالألم خلالها... لكن شعوري الآن أنني في حالة جيدة". ويشأن مدربه الجديد، فينسنت كومباني، قال: "سمعت الكثير من الأمور الجيدة عنه، ليس فقط كمدرّب، بل كشخص أيضا، عندما كان قائدا في مانشستر سيتي". وأتم: "أتواجد هنا منذ أيام قليلة، لكنني أحب الطاقة التي جلبها للفريق... شخصيا أطلع للتدرب مع الفريق، والبدء في فهم أسلوب لعبه وأفكاره... أعتقد أنكم ستشهدون مباريات غاية في الحدة من جانبنا، هذا الموسم".

بايرن ينتظر قرار نجم منتخب فرنسا الأولمبي

أصبح باريس سان جيرمان وبايرن ميونخ في حالة تأهب انتظارا للقرار الذي سيتخذه لاعب الوسط المهاجم والجناح الفرنسي ديزيريه دوي بخصوص الفريق الذي سيمثله في الموسم القادم. وشارك ديزيريه دوي ضمن تشكيلة منتخب فرنسا في أولمبياد باريس 2024، حيث انتهى مشوار المنتخب الفرنسي بالخسارة في المباراة النهائية أمام إسبانيا بنتيجة 3-5. وارتبط دوي حتى من قبل البطولة بالانتقال إلى بايرن ميونخ، ولكن بحسب آخر المعلومات فإن باريس سان جيرمان أيضا يستهدف نجم ملعب رين. وفي حديثه حوله مستقبليه قال ديزيريه دوي لصحفي راديو فرنسا جولييان فروميت: "كنت أركز بشكل كامل على الألعاب الأولمبية، والآن انتهت الأولمبياد ولدي قرار يجب اتخاذه وسيتم اتخاذه في غضون أيام قليلة". ويرز دوي صاحب الأصول الإيفوارية مع فريق ملعب رين منذ عام 2022 وقام بتمثيل الفئات السنية المختلفة في المنتخب الفرنسي في السنوات الثلاث الماضية.

رئيس بايرن ميونخ يشن هجومًا على الفيفا والاتحاد الأوروبي

انتقد الرئيس الفخري لبايرن ميونخ أولي هونيس، الاتحادين الدولي والأوروبي لكرة القدم، بسبب جدول المسابقات الضيق في الموسم. وقال رئيس بايرن ميونخ، في مؤتمر صحفي، إنه يتعين عليهم التحرك سريعا لمنع الفيفا والاتحاد الأوروبي لكرة القدم من إضافة المزيد من المسابقات إلى الروزنامة، ما يضر باللاعبين. وأوضح أن عمالة الكرة في أوروبا مثل ريال مدريد على يتفقون معهم بخصوص هذا الشأن.

وأضاف هونيس: "لقد طُفح الكيل! هذا لا يمكن أن يستمر الأمر هكذا. علينا أن نوقف تراكم المنافسات". وواصل: "الأندية الكبيرة مثل ريال مدريد تفكر مثلنا، لديهم نفس المخاوف، في مرحلة ما علينا أن نضع حدودا، ما يخطط له بعض مسؤولي الفيفا والاتحاد الأوروبي هو جنون، سيقول الاهتمام بكرة القدم إذا كان لديك مباريات كل 3 أيام". وكان بيبي غوارديولا مدرب سيتي قد هاجم مسؤولي الفيفا والاتحاد الأوروبي لكرة القدم والدوري الإنجليزي الممتاز، بسبب جدولتهم للمباريات، بينما ادعى أن اللاعبين "سيموتون" إذا استمروا في لعب العديد من المباريات على مدار العام.

مفاوضات رسمية بين بايرن ميونخ وبياسجي بخصوص كومان

اقترب باريس سان جيرمان الفرنسي من التعاقد مع أحد نجوم بايرن ميونخ الألماني، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، بحسب تقرير صحفي. فقد ذكر مراسل شبكة "سكاى" الألمانية، أن المسار الأقرب لنجم الفريق البافاري، كينغسلي كومان، خلال الصيف الجاري، هو الانتقال إلى بي إس جي. وأضاف أن مفاوضات رسمية تجري بين الناديين حاليا بشأن كومان، الذي سبق له اللعب بقميص الفريق الباريسي. وكانت تقارير صحفية قد أشارت إلى أن النادي البافاري، يرحب بالاستغناء عن كينغسلي كومان على سبيل الإجارة، لمدة موسم. في المقابل، يسعى بي إس جي لتعزيز هجومه، بعد رحيل نجمه وهدافه التاريخي، كيليان مبابي، إلى صفوف ريال مدريد الإسباني. وعزز سان جيرمان صفوفه، هذا الصيف، بثلاث صفقات حتى الآن، تمثلت في كل من: ماتثي سافونوف، حارس مرمى كراسنودار الروسي، وجواو نيفيز، لاعب وسط بنفيكا البرتغالي، وويليان باتشو، مدافع أينتراخت فرانكفورت الألماني.



غارناتشو يسجل هدفا تاريخيا في الدرع الخيرية

سجل الأرجنتيني أليخاندرو غارناتشو، جناح مانشستر يونايتد، هدفا تاريخيا في نهائي كأس الدرع الخيرية ضد مانشستر سيتي. وحقق مانشستر سيتي، لقب الدرع الخيرية، بعد فوزه على مانشستر يونايتد بركلات الترجيح على ملعب ويمبلي. وتقدم مانشستر يونايتد بهدف غارناتشو في الدقيقة 83، قبل أن يتعادل برناردو سيلفا للسيتي في الدقيقة 89، ومن ثم الفوز (6-7) بركلات الترجيح وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن غارناتشو (20 سنة و40 يوما) هو أصغر لاعب يسجل في كأس الدرع الخيرية، منذ 19 عاما. وكان الإسباني سيسك فابريغاس، هو آخر أصغر لاعب سجل لصالح أرسنال ضد تشيلسي في عام 2005 بعمر 18 سنة و95 يوما. وبعد غارناتشو ثاني أصغر لاعب يفعل ذلك لصالح مانشستر يونايتد منذ جورج بيست في عام 1965 (19 سنة و84 يوما).

مدرّب برايتون؛ مفاوضات مع هوميلز إيجابية للغاية

قال الألماني فابيان هورتسler، مدرب برايتون، إن المفاوضات مع ماتس هوميلز، الفائز بكأس العالم 2014 مع المنتخب الألماني، "إيجابية للغاية". وأضاف هورتسler، 31 عاما، الذي انضم لفريق برايتون بعدما قاد سانت باولي للصعود للدوري الألماني "البوندسليغا"، إن هوميلز هو من سيتخذ القرار النهائي. وتابع هورتسler لشبكة "سكاى"، "يمكنني القول أن الظروف على مايرام، وإلا ما كنا سنواصل مناقشة الموضوع. المفاوضات كانت إيجابية، سواء على المستوى الاحترافي أو المستوى الخاص". وأوضح: "نحن لبعضنا البعض الاحترام، أجرينا محادثات جيدة، ولكن في النهاية يجب على اللاعب أن يقرر لنفسه ما إذا كان يمكنه التأقلم مع النادي بنسبة مئة بالمائة أم لا. في النهاية الأمر متعلق بما يريده اللاعب وما إذا كان سيتمكن من الالتزام بشكل كامل. وهذا ما يهم من الآن فصاعدا". ولم يتعاقد هوميلز مع أي ناد منذ انتهاء عقده مع بوروسيا دورتموند في جوان.

السيتي يدخل اليونايته التاريخ من الباب الخلفي

فشل مانشستر يونايتد في بدء موسمه بلقب ثالث، في عهد مديره الهولندي إريك تين هاغ، حيث خسر الدرع الخيرية. وتعادل الشياطين الحمر مع جارهم مانشستر سيتي (1-1)، في المباراة التي

احتضنها ملعب ويمبلي، مساء أول أمس، قبل الهزيمة بركلات الترجيح (6-7). ووفقا لشبكة "سكاواكا" للإحصائيات، فإن مانشستر يونايتد أصبح أول فريق يخسر لقب الدرع الخيرية، في 10 مواسم. لكن في المقابل، يعد مان يونايتد صاحب الرقم القياسي في ألقاب الدرع الخيرية، حيث فاز بالبطولة 21 مرة، آخرها في عام 2016.

وظهر الشياطين الحمر، في الدرع الخيرية لأول مرة منذ 8 سنوات، بفضل تتويجهم بكأس الاتحاد الإنجليزي في الموسم الماضي.

تين هاغ؛ شيء وحيد خيب أمل سيبي مانشستر سيتي

أعرب الهولندي إريك تين هاغ، مدرب مانشستر يونايتد، عن أسفه الشديد بعد خسارة فريقه كأس الدرع الخيرية، بركلات الترجيح أمام مانشستر سيتي، بعد التعادل في الوقت الأصلي 1-1، على ملعب ويمبلي. وقال تين هاغ، في تصريحات لشبكة "اي تي في في سبورتس"، "نتيجة صعبة، لكن يجب تقبلها.. نحن عندما نكون الأداء جيدا وتخسر، يشعر الجميع بالحزن.. نحن نشعر بالألم، وعلينا أن نتقبل الأمر".

وعن الفرص التي أهدرها فريقه، قال: "قدّمنا أداءً جيدا جدًا، وحاولنا تسجيل هدف ثان، لكن لم نتمكن من القيام بذلك.. خيبة الأمل الوحيدة، كانت عدم القدرة على الحفاظ على التقدم". وأضاف: "إذا استمر راشفورد وهويلوند في القيام بهذه التحركات، وإذا قام الفريق بهذه التحركات، فإنه سيسجل الأهداف.. راشفورد لديه الخبرة الكافية للتعامل مع إضاعة الفرص، وبمجرد أن يسجل، سيضيف المزيد من الأهداف". وحول إهدار لاعبه جادون سانشو ركلة ترجيح، قال تين هاغ: "إنه ينفذ ركلات جزاء جيدة جدًا، واليوم أهدرها، وأنا على ثقة من منحها له مجددا". وبخصوص المباراة، علق: "كنا على مستوى متساو مع مانشستر سيتي.. لقد ضغطنا عليهم، واستحوذنا على الكرة، كما أتيتحت لنا بعض الفرص الجيدة جدًا.. لذا هناك العديد من الإيجابيات". بشأن مستقبل لاعبه كاسيميرو، أجاب: "لا يوجد لدي أي إشارة إلى أنه لن يستمر، ونحن سعداء جدًا بذلك" وفيما يتعلق باقترب التعاقد مع ثنائي بايرن ميونخ، نصير مزاروي وماتياس دي ليخت، قال المدرب الهولندي: "عندما يكون لدينا أخبار ستعلنها.. في هذه الأثناء، نحن نعمل مع الفريق الموجود لدينا".

غوارديولا؛ يونايته من بين الأفضل بالعالم في هذا الأمر

أعرب الإسباني بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن سعادته بتحقيق لقب كأس الدرع الخيرية، على حساب مانشستر يونايتد.

وتوج مانشستر سيتي، بلقب الدرع الخيرية، للمرة السابعة في تاريخه، بعد فوزه في المباراة النهائية على غريمه مانشستر يونايتد، مساء السبت، بركلات الترجيح، على ملعب ويمبلي.

وقال غوارديولا، في تصريحات نقلتها شبكة "بي بي سي" عقب المباراة: "استمتعت باللقاء ضد منافسنا في مانشستر، فبدء الموسم بلقب أمر جيد.. نحن سعداء حقًا". وعن اللقاء، قال: "لقد فقدنا الكثير من الكرات، وفي التحولات الهجومية هم أحد أفضل الفرق في العالم، إنهم خطيرون للغاية ويصعب السيطرة عليهم، ولكن في النهاية نجحنا في ذلك".

وأضاف: "من الجيد أن نلعب هذه المباراة لأنها تعني أنك فزت بشيء في الموسم السابق". وتابع: "الآن نرى كيف يعود اللاعبون، الهدف الآن ليس الفوز بالدوري الإنجليزي الممتاز، بل بالمباراة المقبلة. هذا ما يتعين علينا القيام به". وعن ركلة جزاء أكانجي الأخيرة، قال: "لقد أهدرها في بطولة أوروبا (يورو 2024)، وأنا أحب أن تكون لديه الشخصية اللازمة لتسديدها".

وعن اختياره لإيدرسون من أجل التسديد، قال: "إنه أحد أفضل منفذي ركلات الجزاء لدينا، إلى جانب إيرلينغ هالاند وكيفن دي بروين. الثلاثة هم الأفضل (في السيتي)". وعن سافيتيو، قال: "لقد كان تأثيره جيدا من خلال اللعب على الجانبين". وأكمل: "إنه جيد حقًا، انظر إلى الهدف الذي سجلناه، كان يلعب على خط مرتفع ويمرر الكرة، لكن ليس من الداخل فقط، لقد كان شرسا". وختم: "دائما ما يكون مع الأجنحة، إذا كنت تتمتع بالثقة، هاجم المدافعين، لقد كان جيدا حقًا".

فأل خير للسيتي بعد الفوز بالدرع الخيرية

توج مانشستر سيتي، بلقب الدرع الخيرية، للمرة السابعة في تاريخه، بعد فوزه في المباراة النهائية على غريمه مانشستر يونايتد، مساء أول أمس، على ملعب ويمبلي. وسجل الأرجنتيني أليخاندرو غارناتشو، هدف مانشستر يونايتد، في الدقيقة 83، قبل أن يتعادل البرتغالي برناردو سيلفا للنتيجة للسيتي، في الدقيقة 89، وحسم مانشستر سيتي، اللقب لصالحه، بعدما ابتسمت له ركلات الترجيح بفوزه (7-6). وبحسب شبكة "سكاواكا" للإحصائيات، فقد حصد مانشستر سيتي لقبه الثامن عشر، تحت قيادة مديره الإسباني بيب غوارديولا، منذ أن تولى المهمة في 2016.

سيميونسي: حققنا المطلوب أمام مودينا في كأس إيطاليا

أكد جيوفاني سيميوني، مهاجم نادي نابولي، على سعادته بعد الفوز على مودينا، في بطولة كأس إيطاليا لكرة القدم. حقق نادي نابولي، فوزاً صعباً على حساب مودينا، بنتيجة (3-4) بركلات الترجيح، بعد التعادل السلبي في المباراة التي أقيمت أول أمس لحساب دور الـ 64 من بطولة كأس إيطاليا لكرة القدم بالموسم الجديد 2024-2025.

وهي المباراة الرسمية الأولى للمدرب أنطونيو كونتي مع النادي الجنوبي بعد توليه المهمة الفنية منذ أسابيع قليلة. قال سيميوني في تصريحاته لقناة ميدياسيت بعد لقاء مودينا: «سعيد بالتأهل إلى الدور التالي من كأس إيطاليا، دعونا نواصل هذه الطاقة الصحيحة في المسابقة». تابع: «في رأيي المنافس كان جيد في الدفاع حماية المرمى بشكل جيد». أضاف: «عندما يتأخر الفريق إنه أمر صعب، كان بإمكاننا تسجيل الأهداف، لكننا جيّدون في الدفاع بشكل جيد، ونحن سعداء بهذا الفوز». بهذا الفوز تأهل نابولي للدور القادم (32) من بطولة كأس إيطاليا لمواجهة الفائز من مواجهة بارما وبالييرمو. يذكر أن اللقاء شهد غياب فيكتور أوسيمين عن الفريق في لقاء اليوم، حيث لم يتواجد حتى على مقاعد البدلاء، وسط انتظاره الانتقال إلى باريس سان جيرمان أو أرسنال أو تشيلسي خلال الصيف الجاري.

جوفنتوس مهتم بالتعاقد مع ستيرلينغ

ذكرت تقارير صحفية إيطالية أن نادي جوفنتوس الإيطالي، مهتم بالتعاقد مع رحيم ستيرلينج، جناح فريق تشيلسي الإنجليزي.

اللاعب صاحب الـ 29 عاماً يمتلك تعاقدًا مع النادي اللندني حتى صيف عام 2027.

وأفاد الصحفي جيانلوكا دي مارزيو، أن إدارة جوفنتوس دخلت في محادثات مع تشيلسي، حول القيمة المالية للصفقة.

النجم الإنجليزي كان قد خاض 43 مباراة مع الفريق اللندني، بالموسم المنصرم، بجميع المسابقات، حيث سجل 10 أهداف وصنع 8 آخرين.

ستيرلينغ كان قد انضم إلى صفوف النادي اللندني خلال صيف عام 2022، قادمًا من مانشستر سيتي، مقابل 63.70 مليون يورو.

ولم يلعب ستيرلينغ بشكل منتظم مع الفريق اللندني، بالنصف الثاني من موسم 2023-24، تحت قيادة الأرجنتيني ماوريسيو بوتشيتينو، المدير الفني السابق لليلوز.

ومن المتوقع عدم لعب الجناح الإنجليزي بشكل أساسي مع تشيلسي، بالموسم المقبل، بعد اقتراب النادي اللندني من ضم الدولي البرتغالي بيدرو نيتو، من وولفرهامبتون.

جدير بالذكر أن البيانكونيري يبحث عن جناح جديد، في فترة الانتقالات الصيفية الحالية، لتعويض الرحيل المحتمل للدولي الإيطالي فيديريكو كييزا، جناح السيدة العجوز.

أودينيزي يستعيد سانشيز بعد 13 عاما



أعلن نادي أودينيزي الإيطالي رسميًا، استعادة لاعبه التشيلي السابق أليكسيس سانشيز، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وانضم سانشيز (35 عامًا) إلى

أودينيزي، في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مؤخرًا مع إنتر ميلان. وأكد أودينيزي، في بيان رسمي، أن سانشيز وقع عقدًا لمدة عامين، وسيستمر حتى 30 جوان 2026.

وقال أودينيزي، في بيانه: «هنا أصبح بطلا، وهنا وجد حب المنطقة، وهنا بدأت الأسطورة، عاد الثنائي مارافيل بيتنا، وأصبح الثنائي مارافيل مرة أخرى لاعبًا في بيانكونيري».

وبدأ سانشيز مسيرته مع أودينيزي عام 2006، ثم انضم إلى برشلونة تحت قيادة بيب جوارديولا في عام 2011، وساهم في الفوز بلقب الدوري وكأس الملك وكأس السوبر الإسباني وكأس السوبر الأوروبي.

بعد ذلك، انضم سانشيز إلى أرسنال في صيف 2014، وكان أحد أبرز نجوم البريميرليج، ومنه انتقل إلى مانشستر يونايتد، ثم إنتر ميلان، ومارسيليا، وأخيرًا عاد لإنتر ميلان مجددًا.

سولي: لا أستطيع الانتظار حتى بداية الموسم الجديد

أعرب ماتياس سولي، لاعب فريق روما الإيطالي، عن سعادته مع اقتراب بدء موسم الأول مع الجيالوروسي. وتعادل روما 1-1 مع فريق إيفرتون في آخر مباراة ودية له في الصيف مساء اليوم السبت، في جوديسون بارك. الفريق العاصمي اختتم معسكره في إنجلترا استعدادًا للموسم الجديد، وسيعود الفريق الآن إلى تريجيوريا قبل مباراته الأولى في 18 أغسطس في كالياري. أكد اللاعب الأرجنتيني القادم من يوفنتوس على أنه لا يستطيع الانتظار حتى بداية الموسم الجديد. بعد المباراة ضد إيفرتون، نشر سولي منشورًا على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي إنستغرام برسالة: «انتهى المعسكر التدريبي، لا أستطيع الانتظار حتى يبدأ الموسم». وأُتيحت لدي روسي في هذه المباريات الودية الفرصة لرؤية نقاط القوة والضعف في فريق روما، وهذا الأسبوع في تريجيوريا ستتاح له الفرصة لتحسينها وتصحيحها. كما أن هناك ترقب كبير لرؤية دييالا وسولي ودوفبليك معًا، على استعداد لتحقيق حلم جماهير الجيالوروسي.

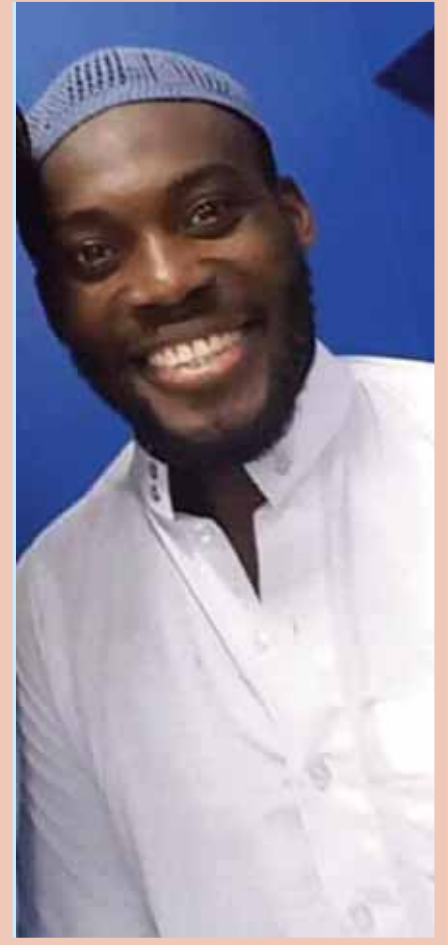
يذكر أن روما سيحل ضيفًا على كالياري في أول مباراة لهم في الدوري الإيطالي هذا الموسم يوم الأحد المقبل.

أبراهام: شائعات مستقبلي لطيفة.. وتركيزي الكامل مع روما

تحدث تامي أبراهام، مهاجم نادي روما، عن مستقبله في العاصمة الإيطالية خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. تعادل روما 1-1 مع إيفرتون الإنجليزي، استعدادًا للموسم الجديد. قال المهاجم الإنجليزي لموقع لا روما 24: «منذ اليوم الأول لوصولي إلى روما، كنت أرغب دائمًا في إظهار شغفي بكرة القدم والرغبة في مساعدة فريقتي». تابع: «أنا شخص مبتسم دائمًا وإيجابي دائمًا، هذا هو أول استعداد لي بعد الإصابة، أعلم ذلك وأريد أن أظهر أنني عدت لمستواي المعروف». أضاف: «الشائعات دائمًا لطيفة لأنها تعني أن الأمور تسير على ما يرام، ولكن بالنسبة لي، أنا هنا مع روما ومتاح لتقديم أفضل ما لدي».

أوضح: «وصول دوفبليك جيد، منذ أن كنت طفلًا اعتدت على المنافسة والقتال من أجل مركزي مع الفريق». وواصل: «دوفبليك مهاجم قوي، رحبت به في الفريق، ربما يمتحننا المدرب يومًا ما فرصة اللعب معًا، وإذا لم يحدث ذلك بهذه الطريقة سوف ندعم بعضنا البعض». أكمل: «توموري صديق جيد للغاية، كما تعلمون، نتحدث كثيرًا، وفي بعض الأحيان نتبادل الرسائل ومقاطع الفيديو، لكنني أركز تمامًا وأركز على عقلي هنا في روما».

مايكل ايسيان .. البلياردو المتحرك في وسط الملعب



سيأتي مسجلا رقما قياسيا في عدم الهزيمة على ملعبه متخطيا الرقم القياسي الذي سجله نادي ليفربول بعدم الخسارة لثلاثة وستين مباراة على ملعبه من 1978 إلى 1981. وتم ترشيح ايسيان لنيل جائزة أفضل لاعب كرة القدم في العالم المقدمة من الاتحاد الدولي لكرة القدم عن سنة 2006 في 12 أكتوبر 2006 واحتل المركز 22 وهو نفس المركز الذي احتله في السنة الفائتة 2005. وبعد أسبوع واحد تم ترشيحه للفوز بجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في قارة أوروبا عن سنة 2006. كما تم اختياره ثالث أفضل لاعب كرة قدم أفريقي عن سنة 2006 وهو نفس المركز الذي احتله في السنة الفائتة. بينما حقق النجاح مع جائزة هيئة الإذاعة البريطانية لأفضل لاعب كرة قدم أفريقي عن سنة 2006. حينها وافق ايسيان في تجديد العقد الذي يربطه بنادي تشيلسي بحيث ينتهي في صيف 2012. عندما تلقى ايسيان سؤالاً عن الفرق بين اللعب في إفريقيا واللعب في أوروبا قال بالنسبة لي في البداية كانت هناك اختلافات كبيرة في أساليب التدريب والتنظيم وكيف يتم الاعتناء باللاعبين بشكل عام. ومع ذلك ، فقد أغلقت هذه الفجوة في السنوات الأخيرة وخاصة على الجانب التكتيكي. في الأندية تتدرب بشكل يومي مع نفس المجموعة ونخوض العديد من التحديات لذلك تكون هناك فرصة أكبر للانضمام وتطبيق فكر المدرب وهو ما يساعد بشكل كبير. مع المنتخب الوطني أيضا نحن لا نلتقي كثيرا لذلك يحتاج المدرب لجهود أكبر من أجل إيصال الأفكار للاعبين ، الآن مع التطور في المستويات والعقلية أصبحت امتلاك القدرة على استيعاب الأفكار في وقت قصير وهو ما ساعد على تقليص الفجوة. إذا سألتني هذا السؤال قبل عدة سنوات لكان الضارق كبيرا ولكن الآن الضوارق أصبحت بسيطة ولكن يظل اللعب مع الأندية أسهل من المستوى الدولي.

والنيجيري جون أوبي ميكيل من نادي لين أوسلو النرويجي وبالتالي زادت المنافسة على حجز مكان في التشكيلة الأساسية. وفي 12 سبتمبر 2006 سجل ايسيان أول أهدافه في بطولة دوري أبطال أوروبا وكان في مرمى نادي فيردر بريمن الألماني وانتهت بالفوز 2-0. بينما سجل هدفه الثاني في مرمى نادي فالنسيا الإسباني على ملعب الأخير ميستالا ضمن إياب الدور الثمن النهائي وساهم هذا الهدف في تأهل النادي إلى الدور النصف النهائي حيث انتهت المباراة بالفوز 2-1 وفي المجموع 3-2. لقد كانت تلك المباراة هي الأولى لايسيان منذ عدة أسابيع بسبب إصابته في الركبة. وفي 15 ماي 2007 تم اختيار ايسيان أفضل لاعب في نادي تشيلسي لموسم 2006-07 من المشجعين ليصبح أول لاعب أفريقي يحصل على هذا اللقب. كما تم اختيار الهدف الذي سجله في مرمى نادي آرسنال أجمل هدف. في 13 أوت 2007 سجل ايسيان أول أهدافه في موسم 2007-08 وهو هدف الفوز لصالح نادي تشيلسي في مرمى نادي برمنغهام

النادي ببطولة دوري الدرجة الأولى موسمين متتاليين 2003-04 و 2004-05 كذلك تم اختياره أفضل لاعب في فرنسا سنة 2005 من قبل رابطة لاعبي كرة القدم المحترفين الفرنسية. في 14 أوت 2005 وافق نادي ليون على التخلي عن اللاعب. في ذلك الوقت أصبح ايسيان أعلى لاعب أفريقي. وقد شارك في أول مباراة رسمية في 21 أوت. وفي وقت قصير استطاع اكتساب ثقة المدير الفني البرتغالي جوزيه مورينهو وشارك أساسيا في التشكيلة بعدما تعرض الفرنسي الآخر كلود ماكيليبي للإصابة.. في 15 ديسمبر التأديبية التابعة

حكايات انتقال اللاعبين بين الأندية تمثل بالعديد من القصص المثيرة، علما بأن سوق التعاقدات أصبح من العلامات الرئيسية في كرة القدم. في قصة اليوم سنتحدث عن لاعب من قارة إفريقيا تائق و أبدع في القارة العجوز إحدى الصفقات المثيرة التي تمت في القرن الـ 21، بالنظر إلى السيناريو الذي صاحبها، وهنا الحديث عن لاعب الوسط الغاني مايكل ايسيان وانتقاله من ليون الفرنسي إلى تشيلسي الإنجليزي في صيف 2005. . مايكل ايسيان هو واحد من أفضل اللاعبين في تاريخ البريمرليغ ، يمتاز متوسط ميدان منتخب غانا السابق بصلابته وقوة تسديداته بدأ مايكل ايسيان مسيرته الرياضية ناشئا في نادي ليبيرتي بروفينشيانز الغاني سنة 1999. في نفس السنة استطاع جذب اهتمام العديد من الأندية الأوروبية الكبيرة بعدما تأهل في بطولة كأس العالم لكرة القدم للناشئين تحت 17 سنة التي أقيمت في نيوزيلندا. وبالفعل خضع لفترة تجربة في نادي مانشستر يونايتد في أفريل 2000 وخاض مباراة ودية مع فريق الشباب ضد نظيره دبري كاونتي. وفي جويلية 2000 وقع ايسيان لصالح نادي باسستيا ولكنه لم يستطع فرض نفسه فورا في التشكيلة الأساسية وتم تغيير مركزه مرارا بين مراكز خط الدفاع الأربعة بسبب حلوله مكان أحد اللاعبين المصابين في هذا الخط. وتم منحه فرصة اللعب في خط الوسط وبالتحديد في مركز الوسط المحوري واستطاع أن يقدم أداء مبهر جعل الجميع يشبهه بباتريك فييرا. في موسم 2002-03 ساعد نادي باسستيا في التأهل للمشاركة في بطولة كأس الاتحاد الأوروبي بتسجيله 6 أهداف. ونتيجة لذلك قررت أندية باريس سان جيرمان ، مرسيليا ، وليون التنافس للظفر بتوقيعه. تقدم نادي باريس سان جيرمان بعرض رسمي للتعاقد مع ايسيان وقد وافق نادي باسستيا عليه ولكن مايكل ايسيان رفض الانتقال إلى نادي العاصمة وبدلا منه وافق على الانتقال إلى نادي ليون مقابل 7.8 مليون يورو. وقرر مدرب نادي ليون ارجاع ايسيان للخلف قليلا لشغل مركز الوسط المدافع وساهم بشكل فعال في تتويج



تأثير تناول الرياضيين للحلويات

يوجد بعض الرياضيين لا يستطيعون الاستغناء بدون حلويات، فهل من الممكن أن يتناول الرياضيون الحلوى دون التراجع عن كل الأعمال التي يقومون بها في التدريب؟ يمكن للرياضيين تناول الحلويات إذا قاموا باختيارها بحكمة. وفي هذا المقال بعض من أنواع الحلويات التي يمكن أن في استعادة العضلات وتقليل الالتهاب وزيادة القدرة على التحمل وتقوية جهاز المناعة لدى الرياضي. ويمكن للرياضيين تناول بعض الحلويات على غرار الشوكولاته الداكنة، والتي تعد هذه الحلوى الدائمة المفضلة لدى الرياضيين وغير الرياضيين لأنها ذات فوائد صحية كبيرة، ووجدت دراسة أجريت عام 2006، على سبيل المثال أن تناول الشوكولاته الداكنة لها فوائد للقلب والأوعية الدموية. وقد أثبتت دراسات أخرى أن مركبات الفلافونول الموجودة في الشوكولاته الداكنة (وهي مركبات موجودة في النباتات) لها أيضاً خصائص مضادة للاكسدة ومضادة للالتهابات وحتى تقوي الذاكرة. وعلى الأخص بالنسبة للرياضيين، تزيد الشوكولاته الداكنة من توافر أكسيد النيتريك في الدم؛ مما يحسن تدفق الدم ويقلل من ضغط الدم، ويعني تحسين تدفق الدم أن العضلات ستحصل على الوقود والأكسجين بشكل أكثر كفاءة؛ مما يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من وقت التعافي. ووجدت دراسة أخرى أن أكسيد النيتريك، جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية، أدى إلى زيادة كبيرة في العضلات. وإذا كان الشخص يرغب في استخدام الشوكولاته الداكنة لتعزيز القدرة على التحمل أثناء التمرين الطويل، فحاول تناول 100 جرام منها قبل ساعتين من التمرين، ووجد الباحثون أن الرجال الذين فعلوا ذلك لديهم تركيز أعلى من الأنسولين والجلوكوز في البلازما خلال ركوب الدراجة لمدة ساعتين ونصف؛ مما يمنحهم المزيد من الطاقة وإصلاح العضلات بشكل أسرع. أما عصير توت الأزرق، ففي دراسة شربت بعض النساء العصائر المصنوعة من 200 جرام من التوت الأزرق المضاف للنيوزيلندي المجمع وموز وحوالي كوب من عصير التفاح، بينما شربت أخريات عصيراً وهمياً بدون توت أزرق لقد شربوا جميعاً عصيراً في الصباح قبل التمرين وواحد بعد الظهر في وقت الغداء والآخر بعد التمرين الأخير في المساء. وبينما لم يكن هناك فرق كبير في قوة أي من المجموعتين أثناء التمرين، لاحظ الباحثون أن النساء اللائي شربن عصير التوت الأزرق عانوا من التعافي بشكل أسرع من تمارين القوة مقارنة بالنساء اللائي لم يشربن. لطالما تم الترويج للزمن لخصائصه المضادة للاكسدة والمضادة للالتهابات وصحة القلب، التي قد تساعد الأطعمة المضادة للالتهابات في تحسين لياقتك البدنية، ولكن ربما تكون إحدى أفضل مزايا الفاكهة للرياضي هي قدرتها على تعزيز جهاز المناعة. وفي حين أظهرت العديد من الدراسات أن التمارين المعتدلة تعمل على تحسين وظيفة المناعة، فقد أثبتت دراسات أخرى أن تدريب التحمل عالي الكثافة يمكن أن يثقلها. وهذا يترك الرياضيين المتفانين أكثر عرضة للإصابة بالمرض. وأهم طريقة لتقوية جهاز المناعة، شرب عصير الرمان. ووجدت إحدى الدراسات أن شرب حوالي 3.5 أوقية من العصير ثلاث مرات في الأسبوع يقوي مناعة الجسم. وللحصول على حلوى لذيذة ومعززة للمناعة، جرب صنع مصاصات الرمان، وذلك من خلال صب عصير الرمان في قوالب المصاصة ووضعها في الفريزر ثم الاستمتاع، أو إذا كان الشخص يرغب في أن يكون مبدعاً، يمكن جمع عصير الرمان مع الحلوى الزبادي للحصول على علاج منعش. 4 مثل عصير الرمان، يمكن لبكتيريا البروبيوتيك الموجودة في الزبادي أن تساعد في الأداء الرياضي من خلال تحسين وظيفة المناعة في الجسم، وثبت أيضاً أن البروبيوتيك يعزز التعافي من التعب ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ويحتوي الزبادي اليوناني على قوام كريمي سميك، وقد يفيد هذا الملف الغذائي الرياضيين الذين يتطلعون إلى الحفاظ على الوزن أو إنقاصه، حيث ثبت أن البروتين يثبط الجوع بشكل أفضل الذي يأتي من الكربوهيدرات. أيضاً، ستقل احتمالية الوصول إلى المزيد من الطعام بعد تناول الزبادي، لأن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يحد من تناول الطاقة لمدة تصل إلى ثلاث ساعات، حيث يوصي بعض الخبراء بالقيام بتناول الحلوى بعد أدائك للتمارين، حيث أن الجسم يحتاج إلى السكر للتعافي من الأنشطة المكثفة وبالتالي يمكن أن يتعامل مع الحلويات بشكل أفضل، أما الأطعمة التي تجمع وتحتوي بين السكريات البسيطة والبروتين، مثل أكواب زبدة الفول السوداني، التي تساعد على عملية شفاء الجسم. وأكدت مقالة أصدرت عام 2012 أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين قاموا باتباع خطة حمية التي تتضمن أنواع حلويات مثل الشوكولا، بسكويت أو الدوناتس مع وجبة الإفطار قاموا بوقت لاحق باختيار معاناة للجوع أقل بالنسبة للأشخاص الذين قاموا بتناول سعرات حرارية أقل. كربوهيدرات أقل في وجبتهم الصباحية. وأشار مؤلفوا هذه الدراسة أن توقيت تناول الحلوى هذا قد يساعد في فقدان الوزن وعملية إدارة الجسم بمرور الوقت، حيث إن الإنغماس المعتدل في تناول الحلوى قد يساعد الأشخاص لتجنب الانجذاب لتناول السكر، فقد أظهر البحث أن الحرمان يمكن أن يثير الرغبة الشديدة للجوع، مما يقوم بدفع الكثير من الأشخاص بتناول المزيد من الأطعمة التي كانوا يحاولون تجنبها في نهاية المطاف. لذا إذا كنت تحاول تخفيض كمية السكر التي تتناولها، فقد يساعدك تناول القليل من الحلوى على الالتزام بهذا الهدف، على الأقل في البداية، حيث يوافق الأخصائيون على أن الحلوى ينبغي لها أن تكون على قائمة الطعام أحياناً، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بمراقبة ما ياكلون. لكننا متحفظة تجاه التفكير بها كغذاء صحي أو أداة لفقدان الوزن.

الطريقة الصحيحة للجري

يُعد الركض أو الجري السريع من أحد أشهر التمارين الرياضية الصباحية، التي يمارسها عدد كبير جداً من الأشخاص حول العالم، وذلك كونها تحقق العديد من الأهداف في آن واحد ونظراً لسهولة ممارستها، وينصح الأطباء والمختصون في الصحة البدنية بممارسة هذا التمرين وغيره بصورة يومية أو بمعدل نصف ساعة يومياً، ويجب زيادة هذه الفترة تدريجياً؛ وذلك للحصول على فائدة أكبر. فالجميع يريد ممارسة الرياضة دون أن يشعر بالملل أو إجهاد، ولأن رياضة الجري العديد من الفوائد مثل حرق الدهون المتراكمة في الجسم وتقوية العظام، وتنشيط الدورة الدموية في الجسم، ولكن كيف نمارس رياضة الجري بالطريقة الصحيحة؟ فكلنا نحب ممارسة الرياضة، ونريد تعلم طريقة الجري الصحيحة للاستفادة منها في تحسين المزاج، والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة رغم تقدم العمر. فنسبة كبار السن القادرين على ممارسة الرياضة دون الشعور بالملل، أعلى من نسبة الشباب الذين يشكون من أوجاع الظهر عند القيام بالأعمال المختلفة، لهذا نشجعك على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة ومنها رياضة الجري، وفي هذا المقال بإمكانك تعلم أكثر عن طريقة الجري الصحيحة وكيف تمارسها. ولممارسة رياضة الجري بطريقة صحيحة عليك بإبقاء الرأس متجهاً نحو الأمام، وينبغي النظر إلى الأمام مباشرة، لمسافة 30 أو 40 متراً، وتجنب النظر إلى الأسفل؛ فالتنظر إلى الأسفل يولد توتراً في الرقبة والكتفين، كما يجب إبقاء الفك والعنق مسترخيين. كما ينبغي أن يكون الكتفان بوضعية خلفية ومسترخيين نحو الأسفل، مع تجنب إحداث أي توتر فيهما، وكذا تجنب وضعية الانثناء عند الجري، لأن ذلك يحد من القدرة على التنفس، وبذلك يعيق وصول الأكسجين إلى العضلات. ويجب أن تبقى الأيدي مسترخية. ولكن من دون أن تتدلى؛ حيث يمكن أن تسبب الأيدي المشدودة توتراً على طول المسافة حتى الظهر والكتفين، وينبغي أن تبقى الذراعان مشدودتين بزاوية 90 درجة؛ وأن يجري تحريكهما باتجاه الأمام والخلف، وليس بشكل يتقاطع مع الجسم؛ حيث تساعد حركة الذراعين على دفع الجسم نحو الأمام، ولذلك فإن تحريكهما باتجاه جانبي الجسم مضيق للجهد. وينبغي عدم ثني الجسم إلى الأمام أو الخلف من الخصر، لأن ذلك يركز الضغط على الوركين. وينصح بعض الخبراء بالجري بوضعية قائمة، في حين أن بعضهم الآخر ينصح باستخدام وزن الجسم لإمالة قليلاً نحو الأمام في أثناء الجري، مما يقلل من قوة ارتطام كعب القدم بالأرض، ويساعد على النزول على منتصف القدم. يجب أن يبقى الوركان ثابتين ومتجهين نحو الأمام، وينبغي عدم رفع المؤخرة أو هز الوركين من جهة إلى أخرى؛ فالحفاظ على هذه الوضعية للوركين يساعد على الحد من آلام أسفل الظهر والورك. وينبغي أن تخط القدم الأرض مع ثني بسيط في الركبة، ويساعد هذا على الحد من الآثار السلبية للجري على الأسطح الصلبة، ويجب عدم رفع الركبة عالياً جداً وتجنب الوثب صعوداً وهبوطاً، كما ينبغي أن تتجه الركبتان في أثناء الجري نحو الأمام أكثر من اتجاههما نحو الأعلى. بعد الهبوط على منتصف القدم الطريقة الأسلم لمعظم العدائين، حيث ينبغي تجنب ضرب الأرض بكعب القدم أو أصابع القدم أو لا. كما يجب أن تخط القدم المساحة الواقعة تحت الوركين، وليس أمام الجسم. ينبغي أن تكون الخطوات خفيفة وقصيرة؛ فالجري الجيد هو الخفيف والهادئ. وأياً كان وزن من يجري، فيجب ألا ترتطم قدمه بالأرض بقوة مصدرة صوتاً عالياً؛ فالخطوات الخفيفة أكثر كفاءة وأقل إجهاداً للجسم. ينبغي أن يكون

التنفس عميقاً ومنتظماً (يتكرر وفق وتيرة ثابتة)، ولا يهم إن كان يجري عن طريق الأنف أو الفم، كما ينبغي تجنب التنفس السطحي والسريع، ويمكن للراكض أن يأخذ تنفساً واحداً كل خطوتين، ولا مشكلة في أخذ نفس واحد كل بضعة خطوات. ومن أهم النصائح للجري هي عدم ارتداء حذاء رياضي قديم أو حذاء غير رياضي لأن الأحذية غير الملائمة هي سبب شائع للإصابات أثناء الجري، فالحذاء الرياضي يمتص الصدمة من الأرض ويمنع وصولها للركبة أو الظهر أو الكاحل وبالتالي يمنع إصابتهم، لذا تأكد من اختيار حذاء مناسب. فمثلاً يجب أن ينحني حذاء الجري بسهولة عند حركتك ويشعرك بالراحة ويكون على مقاسك، ويحتوي على مادة ممتصة للصدمات في الكعب. ونصيحة عند شراءك لحذاء جديد، ارتد الجوارب التي سترتديها أثناء الجري ليكون الحذاء ملائماً لك.



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

الهاتف الثابت:

020.05.20.91 / 020.05.10.42

الفاكس:

020.05.13.45 / 020.05.11.48 / 020.05.13.77

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz

programmation.regie@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

agence.amsa@anep.com.dz

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

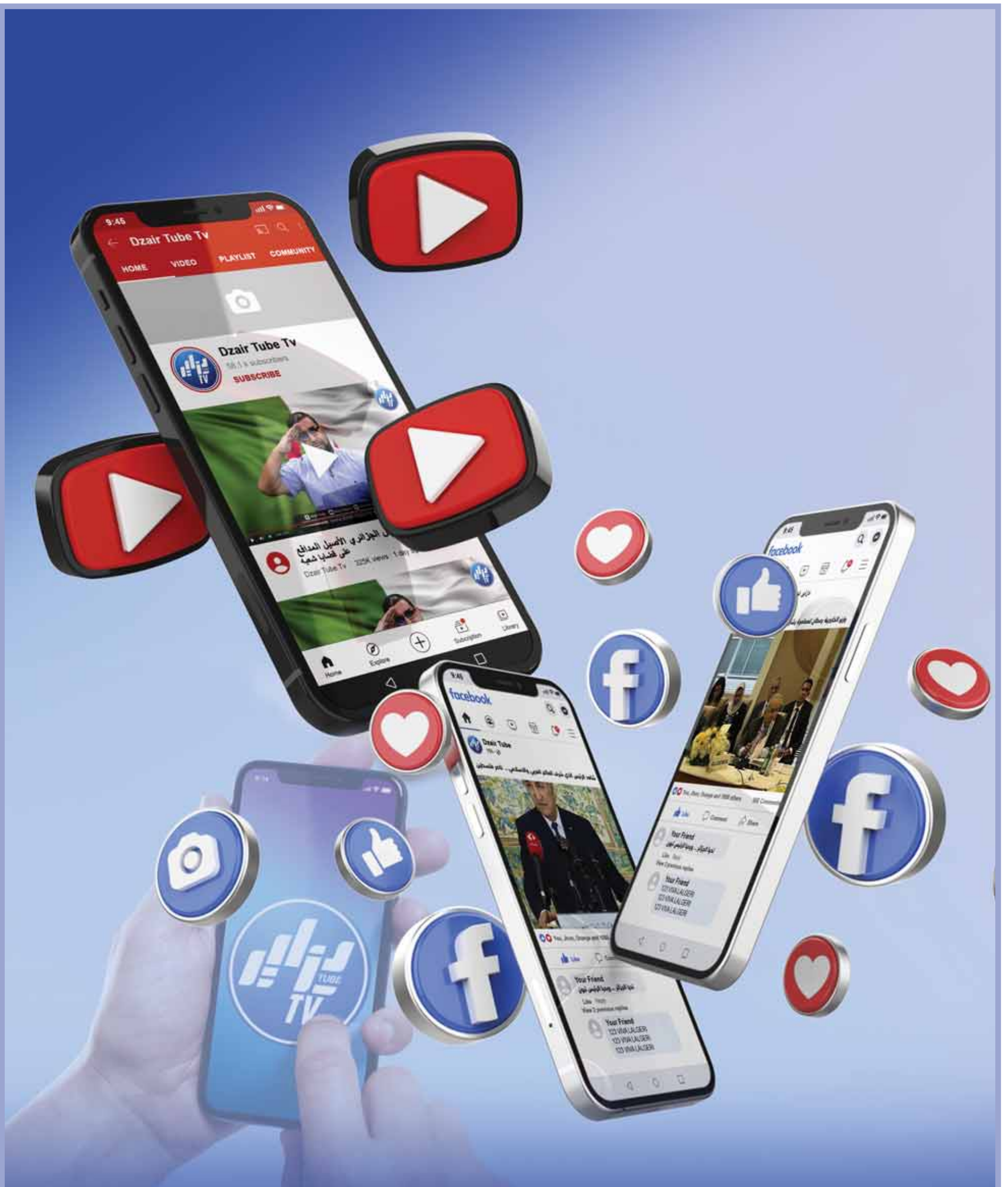
العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT
يومية رياضية جزائرية



لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجتماعي:

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

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

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

