



www.algeriematch.dz

أول يومية وطنية إخبارية تربوية شاملة ، تهتم بكل الفئات وكل الرياضات.



الألعاب الرياضية العربية:

الجزائر جاهزة لرفع التحدي

مرة أخرى و إنجاح الطبعة الـ 15

كأس إفريقيا للأمم لأقل من 17 سنة :



الرابطة المحترفة تضبط
برنامج الجولات المتبقية
من عمر البطولة



تنبيهة القبائل تواصل
استفاقتها و نجم مقرة
يدخل المنطقة الحمراء



إدارة بلوزداد تقرر
نقل مباراة الكأس
أمام الخروب
إلى 5 جويلية

رئيس الكونفدرالية الإفريقية يتنيد بنجاح الجزائر في تنظيم المنافسات القارية

ثلاثي جزائري في ثلاث نهائيات كبرى



السنغال بطلاً لكأس أفريقيا للسانثيين في دورة الجزائر



الرابطة الأولى :

تتبية القبائل تواصل استفاقتها و نجم مقرة يدخل المنطقة الحمراء



الذي يقص الفارق عن رتبه ترتيب شباب بلوزداد إلى سبع نقاط. أما شبيبة الساورة التي تركز نهاية موسميها على منافسة كأس الجزائر بوصولها للربع النهائي فقد تفوقت للصف السادس برصيد 33 نقطة. وحملت جولة اليوم مفاجأة صغيرة من صنع لمل الأربعة الذي نجح في رفع التحدي أمام شباب بلوزداد بفرضه التعادل السليبي وعودته بنقطة ثمينة من ميدان ملعب 20 أوت الجزائر. ورغم هذا التعادل يبقى فارق بلوزداد مبرحا. كونه يفكر هو الآخر في منافسة الكأس. حيث سيخوض مباراة مؤجلة عن الدور ربع النهائي أمام جمعية الخروب (الرابطة الثانية لمجموعة وسطشرق).

أما أمل الإريعام. فرقع رصيده من النقاط إلى 29 مبتعدا عن الميديد الثاني بلسقوط نادي بارادو بسبع نقاط قبل سبع جولات عن إسدال الستار على الموسم الكروي الجزائري. هذا الأخير عاد من سفريته إلى شغوم العبد بخيبة أمل كبيرة بعد اكتشافه بتعادل يطعم الهزيمة أمام الهلال المحلي (1-1). وكان نادي بارادو منهزما منذ الشوط الأول بهدف آدم شامي قبل أن يتروك بوليبيته للتعادل في الدقيقة (76). بهذه النتيجة يبقى «بابك» في المركز 15 وما قبل الأخير بمجموع 22 نقطة ليكون ميديدا بمرافقة الهلال إلى حжим الرابطة الثانية للابواب.

وكان الصاعد الجديد خاشنة أكبر مستفيد في جولة اليوم بوزة على وفاق سطيف بآل الفوارق (0-1) من تسجيل المهاجم النيجيري توسين أومويولي (34). ويسمح هذا الانتصار للاتحاد بالالتحاق بولفوق. وتجر الإشارة أن هذه الجولة متبورة من القمة التعاضية بين اتحاد الجزائر و مولودية الجزائر بسبب مشاركة أبناء «سوسطارة» في الدور نصف نهائي (ياب) من منافسة كأس الكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم حيث تأهل على حساب اسك ميوزا الألبانوي (0-2).

عرفت الدورة الثانية للجولة الثالثة والعشرين، لطولة الرابطة المحترفة الأولى «موبيليس» لكرة القدم، مواصلة شبيبة القبائل لاستفاقتها تسجيلا لفوز عريض على مولودية وهران (0-4)، في الوقت الذي يدخل فيه نجم مقرة المنطقة الحمراء بعد هزيمته في البيض (0-1)، بينما تفقد أولمبي الشلف الصعاب بعد خروجه ظفرا أمام اتحاد بسكرة (1-2).

و أهم ما يلت اهتمام عشاق الكرة المستديرة هو تحقيق «الكناري» لفوز عريض على مولودية وهران، (0-4) من تسجيل مولكي ورجم و بوعالية (هفان). وسجلت الشبيبة اليوم رابع مباراة دون هزيمة منذ تولي المدرب يوسف بوزيني زمام العزلة الفنية للتريق. بفضل هذا الفوز تصعد الشبيبة للصف الثاني عشر بمجموع 27 نقطة بينما يبقى المحرومة في المركز التاسع ب 30 نقطة.

وفي البيض، نجحت المولودية المحلية في تجاوز عقبة نجم مقرة (0-1) بهدف المهاجم المحك باغ في الألفاس الأخيرة من المباراة ليضع فريقه في مأمن من كل سوء باختلاله الصف السادس رفقة شبيبة الساورة (33 ن). بينما يتحرج النجم المتأهل لمنافسة كأس الجزائر للمركز ال 14 ب 26 نقطة وعلى مقربة من منطقة الخطر. أما المباراة الأخيرة ليوم الخميس فأنهت بفوز صعب لجمعية الشلف (1-2) على حساب اتحاد بسكرة سمح لها من تحسين وضعيتها في الترتيب العام.

وفي لقاء القمة لمباريات اس الاربعماء لم يوفت «الشفار» فرصة استضافتهم أمام جمهور غفير، لشبيبة الساورة لتحقيق انتصار أكثر من ثمين، مكثهم من تعزيز مرتبته الثانية بمجموع 43 نقطة حيث كان كل من مندي (23 د) وتيب (د 60 من ضربة الجزاء) وراء هذا الفوز



إدارة بلوزداد تقرر نقل مباراة الكأس أمام الخروب إلى 5 جويلية

قررت إدارة شباب بلوزداد، نقل مباراة ربع نهائي كأس الجمهورية، المقررة اليوم، أمام الضيف جمعية الخروب، إلى ملعب 5 جويلية الأولمبي.

وكان مبرمجا أن تلعب مواجهة الشباب والخروب، اليوم الأحد، بملعب 20 أوت 55 بالعناصر، غير أن إدارة الفريق أعلنت اليوم، عن نقلها رسميا إلى 5 جويلية.

ولم تذكر إدارة بلوزداد، عن سبب هذا التغيير، إلا أن المعطيات القادمة من بيت النادي، أكدت بأن الخطوة جاءت، بسبب أحداث اللقاء الأخير، أمام أمل الأربعماء، بعدما حاولت مجموعة من الأنصار اقتحام غرف تغيير الملابس، للمطالبة برحيل الطاقم الفني بقيادة نبيل الكوكي، وبخصوص هذه تذاكر المباراة، أعلنت يوم الجمعة، إدارة شباب بلوزداد، عن انطلاق عملية بيع تذاكر مباراة ربع نهائي كأس الجمهورية،



كما أشارت إدارة بلوزداد، في منشور عبر صفحتها على «فيسبوك» بأن عملية بيع التذاكر الخاصة بربع نهائي الكأس، انطلقت اليوم الجمعة عبر المنصة الرقمية «تندرتي» بسعر 500دج للتكررة، دون تحديد الكمية التي تم تطرحها.

يذكر أن شباب بلوزداد، يمر بفترة فراغ من ناحية النتائج، لاسيما في البطولة، باعتبار أن الفريق اكتفى ب 4 نقاط فقط خلال آخر 5 لقاءات، ب 4 تعادلات وهزيمة الأمر الذي جعل الأنصار يطالبون بضرورة رحيل الكوكي.

قائد تتبية القبائل:

بوعالية يستحق الاحتراف الأوروبي

وطموح، ويملك من الإمكانيات الكثير، هو لاعب متكامل وعادة ما نشاهد في الجزائر تلك القدرات. وأضاف: «أتمنى من كل قلبي لكسيلة النجاح في مشواره الكروي، وأن يواصل التطور حتى يحصل على فرصة مع أحد الفرق الكبرى في أوروبا». وأصبح شبيبة القبائل في المركز 13 بجولت ترتيب الدوري برصيد 27 نقطة، فيما تجعد رصيد مولودية وهران عند 30 نقطة في المركز العاشر.

أشاد سليم بوخنوش قائد شبيبة القبائل، بمستوى زميله كسيلة بوعالية، مؤكدا أنه يمتلك قدرات كبيرة تؤهله للاحتراف الأوروبي. وقاد بوعالية فريقه شبيبة القبائل لتحقيق الفوز على مولودية وهران (0-4)، ضمن الجولة 23 من دوري المحترفين. وسجل كسيلة بوعالية هدفين في الدقيقة 60 (86)، قبل أن يحصد لقب رجل المباراة. وقال بوخنوش عقب اللقاء: «بوعالية لاعب شاب

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية صمات إيدير - بني مسوس - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674

مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، - الحمة - سطيف.
الهاتف : 0553 74 73 94
036 48 35 90 / الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ



«الجزائر ملتش» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات المسؤولية المحدودة «أريانس برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD

الطباعة/ مؤسسة الطباعة للوسط S.I.A ALGER
لطباعة مؤسسة الطباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رابح خودري
الحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: C.PA
103 -Les Halles -Alger- 004 00103 4000009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر و الإشهار
، رقم 01 لهج بفسطور - الجزائر- ANEP
الهاتف / 021 73 71 28 - 021 71 16 64
الفاكس / 021 73 99 19. 021 73 95 59
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تشر.

كأس إفريقيا للأمم لأقل من 17 سنة :

رئيس الكونفدرالية الإفريقية ينتيد بنجاح الجزائر في تنظيم المنافسات القارية



عبر رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (الكاف)، الدكتور باتريس موتسيبي، مرة أخرى، عن امتنانه للجزائر على مرافقتها وتشجيعها لكرة إفريقيا من خلال النجاح في تنظيم المنافسات القارية، إفريقيا-2023 لكرة القدم أقل من 17 سنة التي اختتمت الجمعة. وصرح باتريس موتسيبي عقب إشرافه على مراسم تسليم الميداليات البرونزية للبطولة الإفريقية لأشبال قفلا: «الكاف والكرة الإفريقية مستعدان كثيرا للجزائر عقب نجاحها في تنظيم كأس أم إفريقيا تحت 17 عاما وقليلها بطولة أم إفريقيا للاعبين المحترفين. أود أن أشكر الحكومة الجزائرية على مرافقتها وتشجيعها لكرة إفريقيا. الجزائر تواصل دعم كرة القدم الإفريقية لدى جميع الفئات الشبانية وجعلها في أفضل الحالات». و حل المسؤول الجنوب إفريقي أسئلة الخمس بمدينة عنابة لحضور المباراة الترتيبية وتسليم الميداليات البرونزية قفلا من الجزائر العاصمة أين ترأس إجتماع المكتب التنفيذي للهيئة الكروية القارية. وسجّص رئيس الهيئة الكروية الإفريقية اللقاء النهائي للبطولة الـ 14 بين السنغال والمغرب سيرة يوم الجمعة (22.00) بملعب نيلسون مانديلا ببرالي. وأضاف موتسيبي: «المنافسة جرت في ظروف رائعة للغاية في بلد وشعب يعشقان كرة القدم. الأكد أن الجزائر أثبت أنها بلد كروي بامتياز وقادرة على رفع التحديات واحضان كبرى المشاهير الرياضية».

وفي رد عن سؤال يخص اختيار البلد الذي سينال شرف تنظيم كأس أم إفريقيا للكبار في نسختي 2025 و 2027، أفاد الرجل الأول في

الكونفدرالية الإفريقية أنه «توجد لجنة مستقلة لزيارة وتقدّم المنشآت الرياضية في كل البلدان التي أودعت ملفات ترشحا على عرار الجزائر والبنين والمغرب». موضحا أن «عملية الاختيار تخضع للشفاية والمصادقة والبلد الذي سينال شرف التنظيم عليه أن يكون في مستوى الحدث من جميع النواحي». وكانت الجزائر قد قدمت ملف ترشحا لتنظيم كأس-2025 بعد قرار الهيئة القارية بسحب تنظيم الدورة من غينيا بسبب التأخر الكبير المسجل في بناء مختلف المنشآت. ترشحت إلى جانب الجزائر كل من نيجيريا والبنين (ملف مشترك)، زامبيا والمغرب. واختتم المكتب الدولي المكلف بمعالجة مختلف المرافق المعنية بزيارته في الجزائر يوم 29 مارس عقب تنقله لملاعب مبلود هاني بوهوان والشيد حملاوي بفسطاطية. ملعب 19 ماي 1956 بعنابة، الشويرة وملعب نيلسون مانديلا بالجزائر العاصمة وأخيرا ملعب مصطفى تشالكر بالبلدية. وفي سياق متصل، كانت الكونفدرالية الإفريقية قد أعلنت نهاية أبريل القارط أن الجزائر ترشحت أيضا لاحضان طبعة 2027 بمعية ثلاث ملفات أخرى ويتعلق الأمر بكل من مصر وبوتسوانا وملف مشترك ثلاثي لكل من كينيا وأوغندا وتنزانيا. وحددت الهيئة الكروية القارية تاريخ 23 مايو الجاري كمعد نهائي لتلقي طلبات أخرى لترشح تنظيم كأس 2027، فيما ستكون الفترة ما بين الفتح جوان و 15 جويلية كمعد لزيارات تفشيفية من طرف لجنة الكاف لهذه الدول. وسيتم الاعلان عن البلد المنظم لهائيات كأس إفريقيا للأمم 2025 قبل شهر سبتمبر المقبل، بينما لم يحدد بعد تاريخ لكشف عن هوية البلد المستضيف لطبعة 2027.

الرابطة المحترفة تضبط برنامج الجولات المتبقية من عمر البطولة



ضبطت الرابطة المحترفة لكرة القدم، برنامج المباريات المتبقية من عصر البطولة الوطنية لسلموسم الجاري 2022 - 2023. وحسب الموقع الرسمي للرابطة، ستجرى مباريات الجولة الـ 24: المسبارة المتأخرة عن الجولة الـ 23: اتحاد العاصمة - مولودية الجزائر: الجمعة 09 جوان 2023. الجولة الـ 26: الثلاثاء 13 جوان 2023. الجولة الـ 27: السبت 19 جوان 2023. الجولة الـ 28: الجمعة 23 جوان 2023. الجولة الـ 29: الثلاثاء 27 جوان 2023. الجولة الـ 30: السبت 01 جويلية 2023. الجولة الـ 31: الأحد 02 جويلية 2023. الجولة الـ 32: الإثنين 03 جويلية 2023. الجولة الـ 33: الثلاثاء 04 جويلية 2023. الجولة الـ 34: الأربعاء 05 جويلية 2023. الجولة الـ 35: الخميس 06 جويلية 2023. الجولة الـ 36: الجمعة 07 جويلية 2023. الجولة الـ 37: السبت 08 جويلية 2023. الجولة الـ 38: الأحد 09 جويلية 2023. الجولة الـ 39: الإثنين 10 جويلية 2023. الجولة الـ 40: الثلاثاء 11 جويلية 2023. الجولة الـ 41: الأربعاء 12 جويلية 2023. الجولة الـ 42: الخميس 13 جويلية 2023. الجولة الـ 43: الجمعة 14 جويلية 2023. الجولة الـ 44: السبت 15 جويلية 2023. الجولة الـ 45: الأحد 16 جويلية 2023. الجولة الـ 46: الإثنين 17 جويلية 2023. الجولة الـ 47: الثلاثاء 18 جويلية 2023. الجولة الـ 48: الأربعاء 19 جويلية 2023. الجولة الـ 49: الخميس 20 جويلية 2023. الجولة الـ 50: الجمعة 21 جويلية 2023. الجولة الـ 51: السبت 22 جويلية 2023. الجولة الـ 52: الأحد 23 جويلية 2023. الجولة الـ 53: الإثنين 24 جويلية 2023. الجولة الـ 54: الثلاثاء 25 جويلية 2023. الجولة الـ 55: الأربعاء 26 جويلية 2023. الجولة الـ 56: الخميس 27 جويلية 2023. الجولة الـ 57: الجمعة 28 جويلية 2023. الجولة الـ 58: السبت 29 جويلية 2023. الجولة الـ 59: الأحد 30 جويلية 2023. الجولة الـ 60: الإثنين 31 جويلية 2023.

ثلاثي جزائري في ثلاث نهائيات كبرى

افضت مختلف الأدوار النصف نهائية سواء على الصعيد الأوروبي أو الإفريقي إلى تأهل ثلاثة جزائريين إلى الدور النهائي، وبالتالي المنافسة مع انديتهم على التتويج، بأعلى الكؤوس، على مستوى القارة الأوروبية بالنسبة لقائد المنتخب رياض محرز، وكذا سعيد بن رحمة، وكأس رابطة الأبطال بالنسبة للاعب الأهلي المصري الجزائري أحمد قندوسى. بينما لم يبخل اتحاد العاصمة أنصاره وتأهل إلى نهائي كأس الكاف أملا في التتويج القاري. تأهل نجم المنتخب الوطني لكرة القدم، رياض محرز، إلى نهائي رابطة الأبطال للمرة الثانية في مشواره مع نادي مانشستر سيتي.

سحق «السيتي» ضيفه ريال مدريد برياعة نظيفة بملعب الاتحاد، سهرة الأربعاء في أسباب المربع الذهبي، وشارك محرز، بدلا في الربع ساعة الأخير من اللقاء، بحيث دخل مكان الألماني غاندوغان.

وكان الأهلي المصري رفقة أحمد قندوسى قد تجاوزو النادي التونسي بثلاثية كاملة في لقاء الذهاب الذي لعب بملعب «حمادي العقربي» في تونس. وعليه سيكون الثلاثي الجزائري محرز، بن رحمة وقندوسى على موعد مع ثلاثة نهائيات، وكلهم أمل على معانقة الكؤوس العالمية.

وخاض محرز النهائي الأول، أمام تشلسي سنة 2020، وسيخوض النهائي الثاني في 10 جوان المقبل أمام انتر ميلان الإيطالي.

اتحاد العاصمة وحلم كأس الكاف فريق اتحاد الجزائر هو الآخر، اقترب من تحقيق حلمه وحلم عشاقه التواقين للتتويج قاريا، بعد التأهل إلى نهائي كأس الكاف أمام الفريق العريق أسك ميموزا الإفوارى.

من جانبه حقق الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، التأهل رفقة فريقه ويست هام الإنجليزي إلى نهائي دوري المؤتمر الأوروبي. وتمكن «المطارق» من بلوغ هذا الدور بعد تجديف الفوز على المضيف الكمار الهولندي

وسيكون اتحاد الجزائر على موعد مع فريق «يونغ أفريكا» التنزاني في المشهد النهائي للمنافسة القارية، حيث ستقام مقابلة الذهاب يوم 28 ماي بدار السلام (تنزانيا) على أن تجري مواجهة الاياب يوم 3 يونيو المقبل بالجزائر.

بعد تجديف الفوز على المضيف الكمار الهولندي بهدف تون زد،

و سيسعى العاصميون خلال مباراة الذهاب المقررة بدار السلام إلى تحقيق نتيجة ايجابية تمكنهم من خوض مقابلة العودة المقررة بملعب 5 جويلية الاولمبي بالجزائر بثقة اكبر، في مواجهة يتوق لها جمهور «ابناء سوسطارة» الحالم بتتويج فريقه ومن ثم كتابة صفحة مشرقة في تاريخ النادي العاصمي.



كأس إفريقيا للأمم لأقل من 17 سنة / بوركينا فاسو- مالي 2-1:

«الخيول» البوركيناوية تنتزع البرونزية بجدارة



الذهبي (4-5، اللقاء: 1-1). بالمقابل اكتفى منتخب مالي بالمركز الرابع، في نتيجة اعتبرها مدربيه كوليالي المخبية القدم (الفاف)، جيبين زيفزف، و والي ولاية غنابيه على مراسم تسليم الميداليات البرونزية على لاعبي منتخب بوركينا فاسو.

خدمات حارس مرماه الأساسي محمد اسديوري عقب تلقيه لإصابة وتعويضه بالبدل محمد كوميوري خلال الوقت بدل الضائع.

بعد العودة من الاستراحة باعثة تشكيلة «الخيول» الفريق المالي بهدف ثاني من توقيع بوغا (47) بنسبته من داخل منطقة العمليات مستغلا العمل الفني الرابع الذي قام زميله كامارا من اليسار (0-2). هذا الهدف أثر حفظة أشبال المدرب سومايلا كوليبالي الذين «غزوا» الدفاع البوركينا عبر تكليف الحملات الهجومية سيما بقيادة الجناح المتألق إبراهيم كوناتي الذي احترف دفاعات المنافس بطلقاته السريعة و مراوغاته القاتلة. و ينتج هدف الفريق المالي ماسانو دومبيا من تقليص الفارق مجسدا هجمة مرتدة ومستفيدا من ارتباك في محور دفاع الخصم (58)، موقعا بالمناحية هدفه الرابع في هذه البطولة الإفريقية. لينصب نفسه وصيف هدافي الدورة برصيد 4 أهداف خلف السنغالي عماره ديوف. و تميزت بقية فترات اللقاء بضغطة عالي من طرف مالي و مد هجومي مكثف قابلته استماتة بوركيناوية إلى غاية الصافرة الختامية بوز بوركينا فاسو بالمراتب الثالثة و الميدالية البرونزية لكأس أم إفريقيا-2023. و يستحق فريق «الخيول» البوركيناوية الذي اقتطع تأشيرته المشاركة في مونديال الشباب التقدير والاشادة بتسجيلهم عودة قوية للبطولة التي غابوا عنها منذ 2011 وهي النسخة التي توجوا فيها بلقبهم الوحيد لدى هذه الفئة. وذلك إثر إزاحتهم للمنتخب الكاميروني حامل اللقب في الدور الأول، قبل تجاوزوا ضمن ربع النهائي عقبة «النسور» النيجيرية التي تمتلك تقاليد كبيرة في البطولات الشبابية بواقع (1-2)، قبل أن يسقطوا بشرف أمام السنغال بركلات الترجيح في المرع

انتزع منتخب بوركينا فاسو لكرة القدم لأقل من 17 سنة الميدالية البرونزية لكأس أم إفريقيا-2023 بجدارة مسجلا عودة قوية للمنافسة بعد غياب طويل إثر تغلبه على نظيره المالي (1-2) سيرة الخمسين ملعب 19 ماي 1956 بعباية. لحساب المباراة الترتيبية من أجل نيل المركز الثالث. و تميزت بداية اللقاء الذي أداره الحكم الدولي الجزائري يوسف قاموح، بمبادرات هجومية من الفريق البوركيناوي الذي صنع أول فرصة خطيرة حينما انطلق سليمان أيو من اليسار ووجه فتحة نحو منطقة العمليات أين كان عصمان كامارا في الاستقبال غير أن تسديده مرت خارج إطار المرعى.

ليأتي رد الفعل المالي بداية من الدقيقة 15 عندما استغل رأس الحرية ساليق نوا تمريرة في العمق لكن الحارس البوركيناوي كان بالمرصاد. لتتوالى الهجمات المالية من الورق الأسير لكن أبرزها في الدقيقة 19 حينما انفذ الحارس اسديوري هجمة من هدف محقق من على خط المرعى إثر تسديدة المهاجم ساليق. وعند الدقيقة 22 صفر الحكم قاموح ضربة جزاء فحده بوركينا فاسو إثر عرقلة مهاجمه داخل منطقة 18 متر، تولى عصمان كامارا التنفيذ ففتح بوابة التهديف (د 24) لتتسكلك «الخيول». و حاول منتخب بوركينا فاسو استغلال أفضلية التقدم في النتيجة لتسيير المباراة، غير أن الخط الأمامي لفريق مالي شن حملة من الهجمات في سعيه لتعديل النتيجة سريعا، أين كان قريبا من ذلك لولا براعة الحارس البوركيناوي (د 28) تارة و نقص الفعالية تارة أخرى متفاد حث مع راسية دومبيا التي اصطدمت بالعارضة الأيقية للفريق الخصم (44). لينتهي الشوط الأول لصالح بوركينا فاسو (0-1)، الذي ضيع

البطالة والإصابات تنتغل بال الناخب الوطني

يعود المنتخب الوطني يوم 18 جوان المقبل بعنصرية المواجهة أمام أوغندا ضمن تصفيات كأس أم أفريقيا «كوت ديوار» 2023.

وبعد ما يومين، يواجه المنتخب الوطني في مناسبتين جزءة التونسي في مباراة ديربي ودي ستحتضنها ملعب 19 ماي 1956 بمحافظة عنابة. ويسعى منتخب «محرابي الصحراء» لتجهيز نفسه كأفضل ما يكون لتنهائيات كأس أم أفريقيا التي ستحتضنها كوت ديوار بداية العام المقبل.

لأن يكون بإمكان جمال بلماضي التعويل على عدة لاعبين مهمين بسبب ابتعادهم عن أجواء المنافسات خلال الأسابيع الأخيرة. ويتسعلق الأمر بشلالي النوري البلجيكي إسلام سليمان وأدم زرفان وعبدالقهار قاندي الذي انتهى موسمه قبل الأول، بجانب يوسف بلالبي الذي فضل الهروب من نادي أجاكسيو الفرنسي، وأيضا ريان أيت نوري الذي خرج نهائيا من حسابات ولقرهلمبتون لأسباب قلبية. وتراجع وقت لعب عدة نجوم من المنتخب الوطني خلال الموسم الحالي على غرار عيسى مندي مدافع فيبارال الإسباني وأيضا يوسف حلال ظهير نيس الفرنسي

إصابة بن ناصر
تأكد غياب إسماعيل بن ناصر عن «الخصر» في فترة التوقف الدولي المقبلة بسبب الإصابة التي تعرض لها خلال المواجهة الأخيرة لقرهلمبتون أمام إنتر ميلان ضمن دوري أبطال أوروبا. وسيجري أفضل لاعب في أم أفريقيا 2019 جراحة على مستوى عضروف ركبته ستعده عن الملاعب لفترة تتراوح بين 3 و 4 أشهر.

ويملك بن ناصر في سجله 46 مباراة مع «محرابي الصحراء» في مختلف المسابقات سجل فيها هدفاً وهدى 5 تمريرات حاسمة.

الميركاتو الصيفي
ينتظر أن تكون فترة الانتقالات الصيفية نشطة للغاية بالنسبة لعدد كبير من نجوم المنتخب الوطني برغبون في مغادرة أنديةهم الحالية.

ومن بين الأسماء المرشحة للانتقال لفرق جديدة في ميركاتو الصيفي الظهيرين يوسف حلال ورامي بن سعيدي، مدافع المحور عيسى مندي وأيضا المهاجم يوسف بلالبي.

والاشغال بالخطوة المستقبلية قد يؤثر على تركيز عدة لاعبين جزائريين خلال المواجهتين أمام أوغندا وتونس، المقررتين لشهر جوان المقبل.

(كأس موريبان/ للدراجات أواسط) : الجزائر تتفارق بستة دراجين في موعد فرنسا

يشارك المنتخب الوطني للأوساط المكون من ستة دراجين، في منافسات كأس موريبان الفرنسية 2023، للدراجة على الطريق في فئة الأوساط، يومي 20 و 21 مايو الجاري، حسب ما كشفت عنه الاتحادية الجزائرية للدراجات اليوم الخميس.

ويشرف على الفريق الوطني المدرب الياس لروي، المعالج رشيد بوعلي و الميكانيكي كمال توبدارين. و تتكون تشكيلة المنتخب الجزائري من الدراجين: رياض بختي، نصرالله السمياني، أنس رياحي، بشير شنافي، جواد نهاري و منير العلوي.

برنامج المنافسة:
الجمعة 19 ماي
18:00 - تقديم الفرق المشاركة
السبت 20 ماي
14:45 - انطلاق السباق فردي عام على طول 128,9 كلم
الأحد 21 ماي
8:45 - سباق ضد الساعة
الأحد 21 ماي
14:20 - سباق فردي عام على طول 115,6 كلم.

كيفين قيتون يكتشف:

«التعلق بالوطن تنطرب بلماضي لضم مزدوجي الجنسية»

كثف النجم الجديد للمنتخب الوطني، كيفين قيتون، عن الخطوات التي فتحت له أبواب الالتحاق بصوف محاربي الصحراء.

حدث ذلك خلال فترة التوقف الدولية الماضية، ليكسب قيتون صفة اللاعب الدولي لأول مرة في مشواره الكروي.

صاحب الـ 27 عاما تحت لواء موريتانيا، الفرنسية، كائنا الشوط الوحيد الذي أصبح جمال بلماضي يضمه لمزدوجي الجنسية من أجل الالتحاق بالخصر. وقال قيتون: «لست اتصل بي مساعد بلماضي، ولم أكن أنتظر ذلك تماما. لقد سألني فقط عن مدى تعقلي بأصولي الجزائرية، فكتلت له راسطلي بموطن أجدادي، وبني عسلي تواصل دائم مع والدي الجزائري وأسرتي في أرض الوطن». وأضاف: «جيتنا طلب

مني الإسراع في تسوية وثاقي من أجل الحصول على جواز السفر. وبعدها وجدت نفسي متواجدا في القائمة التي اختارها بلماضي من أجل المعسكر الأخير». وأصبح بلماضي معتمد مع مزدوجي الجنسية منذ فشل الجزائر في التأهل لكأس العالم قطر 2022، وخروجه بقناعة مفادها أن المواعيد القادمة من أوروبا هي السبيل الأمثل لتسويق أفضل النتائج مستقبلا، ولو تطلب ذلك تركيز وراءها وتلبية جميع شروطها، شلما كان عليه الحال مع حسام عوار وريان أيت نوري مؤخرا. وهناك مراهب عديدة تلعب في ملاعب أوروبا، ذات أصول جزائرية، مما يتيح الفرصة لمحاربي الصحراء، للاستفادة منهم حال انضمامهم للمنتخب الوطني.



نظام جديد لتصفيات أفريقيا المؤهلة إلى مونديال 2026

قال أحمد مجاهد، الرئيس السابق للاتحاد المصري لكرة القدم إن تصفيات أفريقيا المؤهلة إلى بطولة كأس العالم 2026 ستشهد نظاما جديدا لأول مرة. وتقام بطولة كأس العالم 2026 في ضيافة قارة أمريكا الشمالية، وتحديدا بتظهير مشترك من 3 بلدان هي الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك. ويهدد مونديال 2026 مشاركة 48 منتخبا للمرة الأولى بدلا من النظام السابق بمشاركة 32 منتخبا؛ وتم تخصيص 9 مقاعد بمباراة لتصفيات قارة أفريقيا على أن يشارك منتخب عاجل في ملحق بين القارتين. وكتب مجاهد عبر صفحته بموقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» أن منتخبات قارة أفريقيا وعددها 54 منتخبا سيتم توزيعهم بالتساوي على 9 مجموعات تضم

كُل منها 6 منتخبات تخوض مرحلة المجموعات بنظام الدوري ذهابا وإيابا. ويتأهل الأول من كل مجموعة مباشرة لتمثيل أفريقيا في كأس العالم 2026، وأضاف مجاهد أن المنتخب العاشر الذي يشارك في ملحق التصفيات بين القارتين سيتم تحديده عبر دورة تجمع بين أفضل 4 منتخبات تحتل المركز الثاني في المجموعات التسعة. على أن يتأهل الفائز بهذه الدورة للمشاركة في ملحق تتشارك به منتخبات من فترات أخرى. يُذكر أن مونديال قطر 2022 شهد أفضل إنجاز لمنتخب أفريقي في تاريخ البطولة، حين بلغ منتخب المغرب الدور نصف النهائي واحتل المركز الرابع، وهو أفضل ترتيب للمنتخبات الأفريقية منذ بداية البطولة عام 1930.

الألعاب الرياضية العربية:

الجزائر جاهزة لرفع التحدي مرة أخرى و إنجاز الطبعة الـ 15

الإقليمي «محمد بوضياف» وحيدة والأبواب وبرج الكيفان، وتقام الطبعة الـ 15 للألعاب العربية بالجزائر العاصمة، وهران، تيارت، قسنطينة، وعباية، بينما سيكون المركب المياني لزراد، القرية الخاصة بالرياضيين، للتذكير أعلن اتحاد اللجان الأولمبية العربية لدورة الألعاب الرياضية العربية في نسختها 15، عن اختيار 20 اختصاصا رياضيا سيكون فيها التنافس بين الرياضيين والرياضيات وهي: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، ألعاب القوى الملائكة، الجودو، المصارعة المشتركة (ذكور فقط)، السباحة الكراتي، البريكفنج (ذكور فقط)، الجمباز، كرة الريشة، الدراجات، رفع الأثقال، الشراع، تنس الطاولة، الكرات الحديدية، المبارزة، والتنطرج، وكانت الأمانة العامة في اتحاد اللجان الأولمبية العربية قد دعت للجان الأولمبية الوطنية الأعضاء، إلى المشاركة الفاعلة بهدف إنجاز الحدث الرياضي العربي نظرا لأهمته البالغة.

1000 مرافق أخرى». وكثت أول محطة نزل عندها وزير الشباب والرياضة، فتلقى مزارقان والرمل الذهبية بزرادة (الجزائر العاصمة)، حيث قدم له رئيس لجنة النقل والإيواء والإطعام، كريمو محبوب، شروحات مفصلة حول التخصصات التي ستقدم للوفود المشاركة، كما عين الوزير أشغال تقدم تهيئة قاعات متعددة للرياضات بكل من: القاعة البيضوية بالمركب



حوالي 3000 رياضي يمثلون 22 بلدا ينتظرون في 20 اختصاصا رياضيا (فردى وجماعي). وهذه الاختصاصات يضاف إليها ثلاث رياضات لذوي الهمم (العاب القوى، كرة الجرس وكرة السلة على الكرسي)، بينما تم اختيار ملعب 5 جويلية لاحتضان حفلتي الافتتاح والاختتام وملعب «بنتون مسانتيليا» ببرافا لإجراء مباراتي نصف النهائي والنهائي في كرة القدم، بالإضافة إلى

أكد وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمان حماد أن «الجزائر جاهزة لرفع التحدي مرة أخرى و إنجاز الطبعة الـ 15 للألعاب الرياضية العربية» التي تستضيفها الجزائر من 5 إلى 15 يوليو المقبل، سيما عقب تراكم تجارب تنظيم مثل هذه المواعيد الرياضية، وقال الوزير في تصريح صحفي عقب الزيارة التقنية التي قادته لعدد من قاعات متعددة الرياضات وفنادق بولاية الجزائر، للوقوف على مدى تقدم أشغال التهيئة والصيانة بها: «هذه المنشآت لم يتبق لانتهاؤها من أشغال تهيئتها، إلا ضبط بعض الأمور الطفيفة وستكون جاهزة كلية في غضون مطلع الشهر المقبل (يونيو)». مشيرا إلى أن «الشيء الإيجابي في هذه القاعات أنها قريبة من العاصمة (...)، الجمع حاليا مجند لإنجاح الحدث الرياضي، كل حسب اختصاصه»، من جهته كشف رئيس اللجنة التنظيمية والتقنية للألعاب، ياسين أعراب، بخصوص الجانب الرياضي والتنقسي أن الألعاب العربية ستعرف مشاركة

المصارعة / البطولة الإفريقية 2023 (اليوم الرابع):

حصيلة الجزائر ترتفع مؤقتا الى 43 ميدالية منها 7 ذهبية

برونزية) وكانت العناصر الوطنية لفئة أقل من 17 سنة قد أنهت مشاركتها في المنافسة الإفريقية برصيد 20 ميدالية (4 ذهبية، 12 فضية و 4 برونزية). وشارت الجزائر في الحدث القاري بتونس في فئة أقل من 17 سنة بـ 26 مصارعا منهم 9 مصارعات، تنافسوا في اختصاصات المصارعة الحرة والمصارعة الإغريقية الرومانية والمصارعة التنوية. أما فئة أقل من 20 سنة، فيمائل البدب بـ 15 مصارعا و 9 مصارعات، في حين تتواجد فئة الأكاير الجزائرية بتونس ب مجموع 25 رياضية منهم 6 مصارعات سيدخلون غمار المنافسة اليوم الجمعة والى غاية يوم السبت، وبالإضافة إلى البطولة الإفريقية للمصارعة، سيشارك المنتخب الوطني أكابر في منافسات البطولة الإفريقية للمصارعة الشاطئية الموهلة للألعاب الأولمبية بازي 2024، بشلطن الحلمات، يوم 21 مايو، وحصصت البطولة لخمس فئات فقط: (50 كغ، 60 كغ، 70 كغ، أكثر من 70 كغ و 90 كغ).

ارتفعت حصيلة المشاركة الجزائرية في البطولة الإفريقية للمصارعة لفئة أقل من 17 سنة والأكاير (ذكور وإناث) بتونس، إلى 43 ميدالية (7 ذهيات، 21 فضية و 15 برونزيات). خلال منافسات اليوم الرابع التي جرت اليوم الجمعة، وتوجت العناصر الجزائرية لفئة أقل من 20 سنة بمصارعة حرة بتماني ميداليات إضافية خلال منافسات يوم الجمعة (1 ذهبية، 2 فضية، 5 برونزية). وجاءت الميدالية الذهبية بفضل عبد الرحمن بن عيسى (70 كغ)، فيما توج بالفضيات كل من عبد الرحمن بن حمادي (61 كغ)، حمزة قاصدي (92 كغ)، أما البرونزيات، فكانت من نصيب زروفي إسلام (57 كغ)، محمد الصغير بنجاح (74 كغ)، يوسف دوح (79 كغ)، ياسين المعروط (86 كغ) و بونشيثة نسيم (125 كغ). وارتفعت حصيلة المنتخب الوطني لفئة أقل من 20 سنة والذي أنهى مشاركته في المنافسة الإفريقية إلى 23 ميدالية (3 ذهبية، 9 فضية، 11



28 محضرا بنديا يستفيدون من خبرة الكنفيدالية الافريقية لكرة القدم

تجاح القارة وليس فقط للجزائر». وأوضح جعيدة زكريا مناجير مشاريع التكوين والمدربين لدى الكاف، قائلا «باسم الكنفيدالية القارية، اشكر القاف على مساعدتها لنا، دورة المحضرين البنديين كانت الاولى في إفريقيا وتعكف على تنظيم ورشات اخرى في القارة». وأضاف «الدورة كانت ناجحة بفضل حضور شيد وميراثو السلتان قفصا خيرتيهما مع المرخصين». ومن بين المشاركين، المحضر البندي فواد شبيحة، الذي عبر عن ارتياحه لهذه الورشة بقوله «هذه المبادرة سمحت بالاستفادة من تكوين مستمر للمحضرين البنديين الجزائريين، والتعلم أكثر من المنهجية الجيدة لشيدي فريتز، ونشكر الكنفيدالية الافريقية والاتحادية الجزائرية على هذه المبادرة وتنمى الا تكون الأخيرة».

المشاركين والمنظمون مختلف الخيرات، فضلا عن تخصص المرخصين الى حصص نظرية وتطبيقية على الميدان، كما تطرق المعنون الى اشغالهم والتفانم التي يعاون منها، قصد الاستفادة من خبرة فريتز شيد، الذي شرح منهجية عمله الخاصة به كما استفاد منبرو الحراس، العاملون في البطولة المحترفة وبطولة الهواة بالجزائر من 7 الى 16 مايو، من ترمص توكوني على هامش «كاف» أقل من 17 سنة، وصرح المكون وعضو مجموعة الدراسة التقنية لدى الكاف، إبراهيم ميراو لموقع الكاف قائلا «هذه الدورات لتطوير فترات المدربين والمحضرين البنديين الافارقة، الامور سارت على ما يرام سيما بحضور مرافق ذو مستوى عالي، اتمنى ان تتواصل مثل هذه المباريات في جميع البلدان، ونجاح الدورة هو

استفاد 28 محضرا بنديا جزائريا من دورة تدريبية من تنظيم الكونفيدرالية الافريقية لكرة القدم (كاف) بالتعاون مع المديرية الفنية الوطنية للاتحادية الجزائرية (قاف). في الفترة ما بين 12 و 16 ماي الحالي، وذلك على هامش كأس افريقيا لعام 2023-2023 لآل من 17 سنة، حصما أوربته الاتحادية الجزائرية في بيان لها على موقعها الرسمي، وسمح هذا الترمص للمشاركين بكتساب معارف وخبرة جديدة في ممارسة اختصاصهم، حيث تحصل جميعهم على تهادنة، وتحت إشراف خبير الفيفا السويسري شيد ماركوس فريتز، وبعرافة مدير التطوير لدى الكاف، راوول شيبينا ومناجير مشاريع التكوين والمدربين لدى الكاف، جعيدة زكريا، بالإضافة الى مكون وعضو مجموعة الدراسة الفنية لدى الكاف، إبراهيم ميراو، وتبادل

درجات/دورة صاكربيا 2023 (المرحلة الثالثة):

الجزائري حمزة ياسين في المرتبة الثانية

حل الصيني ليو شيانجينغ من نادي شينا غلوري في المركز الثالث للمرحلة الثالثة، وتقام المرحلة الرابعة والأخيرة يوم السبت بين صاكربيا و كازاسو على مسافة 138 كلم.

كلم. وعادت المرتبة الاولى للسباق للدراج الاستوني مارتن لاس من فريق استافا كازاخستان الذي دعم بالمناسبة مركزه في صدارة الترتيب العام، فيما

حل الدراج الجزائري، حمزة ياسين في المركز الثاني للمرحلة الثالثة وما قبل الأخيرة لدورة صاكربيا التركية للدراجات، التي جرت اليوم الجمعة بين صاكربيا وكافاركا على مسافة 136

ألعاب القوى/تجمع

تولوز الدولي: فوز العداء الجزائري سليم كدار بسباق 1500 م في ظرف 3 د 36 ثا 55

فاز العداء الجزائري المتخصص في السباقات نصف الطويلة، سليم كدار بسباق 1.500 متر خلال تجمع تولوز الدولي الذي نظم (جنوب فرنسا)، مسجلا توقيتا قدره 3د 36 ثا 55، وتقدم العداء الجزائري الذي ينشط مع نادي فراكونفيل ميزان فال دواز، عند خط الوصول، كلا من الكيني إيميدى كيبليمو (3 د 37 ثا 78) و المغربي هشام أكتام (3 د 37 ثا 98). من جهته فاز الجزائري هاني محمد الذي يشرف على تدريبه أم حسيبي، بسباق 800م (ب) في ظرف 1 د 48 ثا 53.

أسطورة كمال الأجسام ... الكوبي المنسي «سيرجيو أوليفيا»



كان «سيرجيو أوليفيا» يوصف بـ «الأسطورة» في عالم كمال الأجسام للبطولات الكبيرة التي حققها رغم أنها لا تزال حديثة في عصره وهو الذي ولد عام 1941 ، وفاز «أوليفيا» في بطولة رفع الأثقال في كوبا عام 1962 وخلال فترة إقامته في جامايكا طالب باللجوء السياسي لأمريكا واستطاع الحصول عليه، لينتقل إلى شيكاغو في عام 1963، فيحصل على أول بطوله كمثل أجسام في نفس العام. بدأ الأمر كما لو أن جميع المعجبين البالغ عددهم 5000 في قاعة أولمبيا كانوا على وشك التمرد ، وكان شعورهم بخيبة أمل كبيرة من القرار. ال مستر أولمبيا من عام 1984 أصبح من بين الدورات الأفضل لكمال الأجسام في العالم، تذكره الآن لأن لسي هنسي فاز بعد ذلك بأول من أصل ثمانية ساندوز كان هذا الإعلان مجرد هتاف. جاء بوفو في وقت سابق ، عندما سيرجيو أوليفيا البالغ من العمر 43 عاما ، السيد الثلاثي أولمبيا ، في المرتبة الثالثة. كان هذا القرار صحيحا ، لكن الجماهير لم ترغب في سماع أن «الأسطورة» كانت أيضا بشرًا عاديًا.

سيرجيو أوليفيا السيد خلال بطولة الماستر أولمبيا 1984

نظرًا لأن أوليفيا قد اكتسب سمعة طيبة بسبب وجود فتيل قصير ، فقد ذهب رئيس تحرير فليكس آنذاك ، ريك واين ، إلى المسرح وطلب من صديقه التزام الهدوء. لقد كانت رحلة استغرقت 12 عامًا لكي تعود أوليفيا إلى O ويفضل النية الحسنة لـ IFBB ، لذلك أراد واين أن يتأكد من أن الأسطورة المحببة لن تدمر كل شيء مع فورة الغضب. صدم واين زوجة أوليفيا ، أرين ، التي احتلت سيرجيو الابن البالغ من العمر أربعة أسابيع. أصطت وبين الطفل حتى يتمكن من إعطاء صغار إلى كبار. «أذهب إلى الميكروفون أثناء كلمة - شكرًا للجميع. صممت الجمهور عندما دخلت الأيقونة الضخمة ، التي تحمل الاسم نفسه الصغير بين ذراعيها ، المسرح. مع لهجته الإنجليزية الثقيلة ، ألقى أوليفيا المولود في كوبا خطاب فخور ولكنه ممتن. كانت أكثر اللحظات إثارة عندما قال: «لا يهم ما حدث الليلة ، الثامن ، السابع عشر أو العشرين ، سأكون دائمًا «الأسطورة». وفي ذراعي ، أحمل سيرجيو جونيور ، الأسطورة التالية».

هتف الجمهور. بعد ذلك بوقت طويل فقط يبدو الجزء الأخير كإعلان بناء الأجسام التالي الذي تم اختياره في ذلك الوقت ، لم يكن الأب أكثر من الذي اعترف بما هو أكثر أهمية لأحد ، أخيرًا ونيس آخرًا ، كان لدى Sergio Sr. فكرة أن هذا الطفل يمكنه في النهاية بناء جسم يمكن مقارنته بالأيقونة التي لا يزال الكثيرون يعتبرونها أفضل لاعب كمال أجسام في كل العصور. على الأرجح كان لو لم يسبق له أن ظهر على منصة كمال الأجسام مرة أخرى. لأنه كيف يمكنك أخيرًا اتباع أسطورة؟

حياة سيرجيو أوليفيا كبار

ولد سيرجيو Sr في كوبا في 4 يوليو 1941. في شبابه ، عمل في حقول قصب السكر وحارب الشيوعية في سن المراهقة. فاز الشيوعية برع في رفع الأثقال في جامايكا ، 1962. ركض فريق رفع الأثقال الجامايكي. كان لديه

وظائف غريبة في ميامي وشيكاغو ، 1963. ثم بدأ كمال الأجسام ويأتي بسرعة كبيرة. السيد أمريكا 1964 ، 7 ، 1965 ، 4 ، 1966 ، 2nd. دعونا نتوقف هنا لنلاحظ كيف كانت الأمور في ذلك الوقت. أوليفيا ، مهاجر أسود ، فقد السيد أمريكا في عام 1966 من شريكه في التدريب بوب جانجا ، وهو أمريكي أبيض. هذا على الرغم من حقيقة أن أوليفيا لم يفز بجائزة الكأس الأكثر شهرة هذا العام فحسب ، بل إنه فاز بها بالفعل قبل عام عندما أصبح رابعًا). لم يفز أي شخص من غير البيض بجائزة AAU Mr. أمريكا حتى عام 1970 ، الطرية 33. اعترفت مقالة تمثيلية من ذلك الوقت بالتفوق الواضح لأوليفيا ، لكنه ادعى أن السيد كان على أمريكا أن تكون قادرة على التحدث باللغة الإنجليزية بطلاقة. قبل عام 1966 ، انتقل أوليفيا إلى IFBB حيث اتصل على الفور بالسيد فاز العالم ، وبعد دقائق ، السيد دخلت أولمبيا.

سيد أولمبيا يفوز

بعد ثلاث سنوات فقط من بدء تدريب كمال الأجسام ، شاركت أوليفيا في أولمبيا. وبعد عام كان السيد أولمبيا. كان ذلك أول انتصاراته الثلاثة على التوالي. في الأخير ، في عام 1969 ، هزم الظاهرة أرنولد شوارز نيجر البالغ من العمر 22 عامًا كان أوليفيا في الثامنة والعشرين من عمره وكان في قمة عالم كمال الأجسام - ضجة كبيرة بسبب حجمها ونسبها غير المسبوقة. كان هذا أعلى له مع الكثير من الثقة بالنفس وليس الجاف بما فيه الكفاية ، فقد خسر أمام أرنولد في السيد عالم 28 وبعد أسبوعين

في أولمبيا. في العام التالي تم إيقافه من قبل IFBB لأنه شارك في مسابقة اتحاد آخر. كجزء من حملته «لا أحد يتذكر من جاء في المرتبة الثانية» ، يُظهر إعلان تأسيرو لعام 2 سيرجيو الذي يقود الحياة العادية لضابط شرطة. النص في نهاية هذا الإعلان يقول: «2002nd للسيد أولمبيا 2. خلف أرنولد شوارز نيجر . لمحبي كمال الأجسام ، يبدأ النص أجوفًا. الجميع يتذكر «الأسطورة». وهذا يرجع أيضًا إلى أولمبيا لعام 1972 ، والتي لا تزال واحدة من أكثر مناقشات كمال الأجسام التي توفقت بشدة في كل العصور. وكانت كل الأساطير في أفضل حالاتها. من خلال سلبه وذرابعه الكاملين ، والخصر غير المرئي الذي يبلغ 1972 سم ، اعتقد الكثيرون أن سيرجيو كان حزمة العضلات المتفوقة في ذلك اليوم الذي لا ينسى في مدينة إيسن بالمانيا. لم يتلق أعضاء هيئة المحلفين. لا تزال يحتفل مباراة لما كان في الماضي وما كان يمكن أن يكون.

السنوات الضائعة

تم جاءت السنوات الضائعة ، عندما سيطرت أوليفيا بشكل رئيسي على المعارضين الدائمين والمنظمات السفلية. كان ذلك مثل ليبرون جيمس الذي كان يتاجر في الدوري الأمريكي للمحترفين لإلقاء كرة في تركيا. الصور القليلة لأوليفيا في ذلك الوقت سمحت فقط للأسطورة حول «الأسطورة» في النسو. ماذا لو كان قد شارك في أولمبيا 1975 (مسجل في ضخ الحديد) ، أو 1976 ، أو 1980 ، أو فقط في واحدة من تلك السنوات في البرية؟ بدلاً من ذلك ، إذا لم يكن يقوم بدوريات في زي الشرطة المخصص له ، فسبحص على شيك صغير ولديه لقب لا قيمة له في مكان ما بعيد. فقط في عام 1984 ، عندما كان في ذروته ، عاد الأسطورة إلى أولمبيا.

علاقات قوية

وصفته بالدفاع عن النفس ، ووصفه بأنه حادث. عندما أطلقت والدته النار على والده خمس مرات في صيف عام 1986 ، سيرجيو الابن. الرضاصة التي أخرجت من بطنه انتهت رسميا مهنة كمال الأجسام وزواج «الأسطورة». ثم قام سيرجيو جونيور وشقيقته جوليا ، بتقسيم الوقت بين منزل والدتها في شيكاغو والأياما ، حيث انتقلت الأم أرين (بصفتها لاعب كمال أجسام ومدربة شخصية). ما تلا ذلك ليس على الفور قصة دافنة عن أسطورة رياضية تنقل ابنه إلى أعلى المستويات.

ابن سيرجيو أوليفيا: لعنة وليست نعمة

على الرغم من أنه كان مجرد وزن متوسط ،

إذا ضغطت على عينيك قليلاً عندما نظرت إلى سيرجيو الثاني ، عندما كان على خشبة المسرح لأول مرة في عام 2006 ، يمكنك أن ترى شيئاً من معلم «الأسطورة». بعد عامين كان وزناً ثقيلًا. وجاء الاعتراف بسرعة الألقاب لم تأت على الإطلاق. في شيكاغو ، مع والده في الحضور ، حصل على المركز الخامس واعد بين الأثقال في الابن. مواطني 2009 (لخوان موريل) عن عمر 24 عامًا. ولكن بعد ذلك ، في NPC Nationals 2012 ، أنهى دورته خارج المراكز الخمسة عشر الأولى.

بحلول ذلك الوقت ، اختلف بالفعل الشيء الجديد عن الابن الذي خطا خطوات والده الأسطورية. توقفت الصحافة المكتوبة عن التركيز على الاتفاقيات الهيكلية وبدلاً من ذلك ركزت على جميع النقاط التي لم يلب فيها الابن التوقعات. وصفه بأنه الخلف الألف الذي لن يصل إلى مرحلة أكثر أهمية. أكثر ما تم تعليقه هو التصريح القائل بأن السبب الوحيد لأي شخص ينتبه إليه ، حتى الرعاة ، هو اسمه الأسطوري. يقول صغار عن هذا الاسم: «إنها لعنة» ، لا نعمة. لا أحد يريد أن يقارن إلى واحد من السيد أولمبياس ، خاصة إذا كنت مجرد هو أو كيف يمكنك أن تلبس هذه التوقعات على الإطلاق؟ «نكت سيرجيو الثاني بأنه» كان مجنونًا حتى لمحاولة».

لفترة من الوقت بدا أنه لن يحاول. وكان هذا التقلب في عام 2012 هو مباراته الوحيدة منذ خمس سنوات. لكنه كان مدفوعاً لإثبات أن المشككين كانوا مخطئين وأنه أراد أن يصنع لنفسه اسماً. في البداية كان عليه أن يملأ جسده البالغ 1,83 متراً بقمع الوزن الثقيل الفائت. لقد فعل ذلك. وفي عام 2015 ، بعد فقده للوزن في الولايات المتحدة الأمريكية ، فاز ببطولة NPC Nationals ذات النقل الكبير والقف العام (لقبه الأول) بعد يوم واحد من عيد ميلاده الحادي والثلاثين. بعد 31 سنة السيد والده لقب أمريكا ، فاز ابنه بالقب الذي حل محل السيد A.

أبتهت والدته وشقيقته بصوت عال ، لكن والده توفي قبل أن يتمكن من مشاهدة هذا الانتصار. توفي سيرجيو أوليفيا الأب في 12 نوفمبر 2012 عن عمر يناهز 71 عامًا متأثرًا بنوبة قلبية. قال الابن بعد فوزه بالوطنيين: «لا أعرف ما كان سيوفر في نجاحي». «أنا لا أعرف حتى ما إذا كان ذلك سيمه. لكنني لا أعتقد أنه يمكن أن ينكر أن لدي مستقبل في كمال الأجسام.» انتصار تشكل الأسطورة



المستقبل كالبغورنيا الحاكم مع الحد الأدنى من الهامش في النظارات لا يزال يأخذ لقب «السيد أولمبيا» من سيرجيو. لم يكن من الممكن الانتقام من أوليفيا في عام 1971 ، بسبب المشاركة في منافسة منافسة ، فرضت منظمة كمال الاجسام الدولية حظرا على اداء رياضي. على الرغم من أن أرنولد شووارزنيغر ، الذي ارتكب الخطأ نفسه قبل عام ، لم يقدم أي ادعاءات. في عام 1972 ، فاز نجم السليما مرة أخرى ، على الرغم من أنه لا يزال يقال أن القضية كانت غير نظيفة ، لأن القضية تم تغييرها في اللحظة الأخيرة .

في عام 1973 ، بعد تعليق ، سيرجيو أوليفيتر كالساحة لاعيون كمال اجسام محترفين ، متهمين منظمي مسابقة التحيز. لمدة اثني عشر عاما ، عمل رياضي ضابط شرطة في شيكاغو ، كما شارك في التدريب وشارك في مسابقات كمال الاجسام التي نظمتها WBBG و WABBA.

مهنة الغروب

في عام 1984 ، عاد الرياضي البالغ من العمر 43 عاما بالمنصة المهنية. استغرق سيرجيو المركز الثامن فقط ، لأنه كان معارضا من قبل المعارضين الأصغر سنا وأكثر تطورا ، على الرغم من أن الجمهور كان ساخطا مع قرار القضية. يتذكر العديد من الناس خطاب اليوم: أحضر سيرجيو ابنه البالغ من العمر أربعة

في التاريخ الطويل والغني لكمال الاجسام ، لا يوجد موقف فردي مرتبط بشخص ما أكثر من انتصار سيرجيو أوليفيا. إنه ملك له. يقف منتصبا وذراعيه الهائلتين فوق رأسه ، وقد قبضت القبضة وانقلبت للخارج وانتشرت فوق وسط ضيق. شكلت الجزء العلوي من جسمه الخاسر النصر فوق زوج من السابقين العملاقة. تفسيره خلال أولمبيا لعام 1972 هو الصورة التي لا تمحي من رياضتنا. وبالتالي يرتبط الفوز بـ «الأسطورة» وهو صعب للغاية ، حتى بالنسبة لأفضل لاعبين كمال اجسام ، لمطابقة أن القليل منهم فقط قاموا بمحاولة. تحتاج إلى امتلاك عضلات ممتلئة بشكل يبعث على السخرية بين ذراعيك مع مطابقة العضلة ذات الرأسين المحملة ، ثلاثية الرؤوس والساعد ، بالإضافة إلى شكل V الساحق مع عظام الترقوة وشرايح فوق الخصر الضيق. تم أضف زوجا آخر من الأرجل المقطوعة بشكل جميل.

هذا المزيج النادر من التركيب الكلاسيكي والكتلة والعضلات الحديثة التي تبدو كبيرة جدا بالنسبة لعظمائه هو ما جعل أوليفيا «الأسطورة». «الأسطورة الابن» ورثت هذه الجينات النادرة ، أو على الأقل بعضها. الوركين والخصر ليست على نحو سلس مثل والده. فصدره وفخاذه ليست سميكه وأطرافه أعلى. ولكن للتحدث بالمعايير الحديثة ، تكون ساقاه أكبر وأكثر تفصيلا. أكبر اتفاق بين الأب والابن هو في أحضان.

يشارك جونيور في العضلة ذات الرأسين الطويلة المستقيمة ، ثلاثية الرؤوس والملحقات الساعد ، مما يعطي ذراعيه نفس المظهر المميز لزوج من لحم الخنزير مثل والده. هذا أيضا ما يصبح أكثر وضوحا عندما يواجه سيرجيو الثاني فوزه ، كما يفعل مع كل مباراة. بالطبع ، بعد كل شيء ، هو إرث عائلته ويجب عليه أن يحتضنها ، لأنه في الحقيقة ليس لديه خيار آخر. لن ينسى أي من مشجعي كمال الاجسام اسمه. إنه يعرف من أين أتى وما يجب عليه التغلب عليه لكنه يبني هويته أيضا. تم تشكيل «الأسطورة» على أولمبيا منذ أكثر من 40 عاما. «الأسطورة الابن» تم تعميده على أولمبيا بناد منذ حوالي 32 عاما. كان هذا الاسم ، مثل اسم ولادته ، لحنه أكثر من نعمة ، لكن سيرجيو أوليفيا جونيور سينشر كل من التوقعات المستحيلة والجينات العظيمة في الوقت الذي سيحاول فيه العودة إلى أولمبياد ، حيث بدأ كل شيء. سيرجيو أوليفيا ولد في 4 يوليو 1941 ، طول 1.78 م ، الوزن 105 كغ.

حقائق تخص بطولة أوليفيا
 لاس فيجاس هي المدينة التي تقام عليها البطولة منذ منافسات 1999 ، لكن أول بطولة أقيمت في 1965 كانت تبعد 2500 ميل، في مدينة نيويورك باكاديمية بروكلين للموسيقى.

الأسطورة. ومن بدري ، ربما تكون أسطورة المستقبل على بدري. » بعد ذلك انفجرت القاعة بعاصفة من التصفيق

الأسطورة لاري سكوت:

لاري سكوت فاز بتاج حرقياً في بطولة أولمبيا 1965. الراحل جو ويدر مؤسس البطولة تاجا مرصعا بالجواهر.

بداية جديدة:

اسم البطولة أولمبيا مستلهم من شركة «أولمبيا» الأمريكية والتي كان مقرها واشنطن وأسس عام 1896.

الشفرة

دكتور جاكسون يحمل الرقم القياسي لأكثر متسابق اشترك في المنافسات وهو 16 مرة بينما روني كولمان في المركز الثاني برصيد 15 مرة.

الأصغر والأكثر سنا:

أصغر منافس اشترك في البطولة هو هارولد بولسي، وكان عمره 21 عاما و 9 أشهر عندما نافس في بطولة 1965. الأكبر هو البيرت بيكلينس وكان عمره 53 عاما وشهرين عندما نافس في بطولة 1991.

عرض الرجل الأوحده:

بطولة عام 1968 و عام 1971 شهدت منافس واحد فقط ،حيث فاز سيرجيو أوليفيا وأرنولد شوازنيجر على التوالي بسهولة دون منافسة تذكر .

من نيويورك إلى باريس:

استضافت باريس بطولة عام 1971، وكانت أول مرة لا تتعقد فيها منافسات البطولة في نيويورك.

عمر مجرد رقم:

فوز أرنولد عام 1970 جعله أصغر فائز بالبطولة على الإطلاق بعمر 23 عاما وشهرين. كريس ديكرسون هو أكبر فائز بالبطولة بعمر 43 عاما وشهر عندما فاز ببطولة عام 1982.

أساطير مستر أولمبيا:

الأكثر فوزا بالبطولة: روني كولمان (1998 - 2005) ولسي هاني (1984 - 1991) برصيد 8 بطولات لكل منهم. ترى هل يفعلها قبل هيت وينضم إلى الأساطير؟! هذا ما ستجيبنا عنه الأيام القادمة.

الرقم السحري 13:

فقط 13 لاعب كمال اجسام فازوا بلقب مستر أولمبيا على مدار عمر البطولة 51 عاما.



والتصفيق. في عام 1985 ، ذهب سيرجيو مرة أخرى إلى المنصة المهنية ، لكنه حصل على المركز الثامن. بعد ذلك ، أوقف الرياضي أخيرا مسيرته.

سيرجيو أوليفيا. تدريب

ما هي ظاهرة هذا اللاعب؟ وكيف يمكنه تحقيق مثل هذه النتائج؟ طبيعته الحال ، تلعب الجينات والسمات الهيكلية للجسم دورا ، لكن تدريب سيرجيو أيضا أعطى نتيجة هائلة. والحقيقة هي أن تم حظر كمال الاجسام في الوطن الرياضي. بعد الرحلة ، لم يكن سيرجيو يعرف اللغة الإنجليزية بشكل جيد للغاية وكرر التدريبات أثناء مشاهدة الرياضيين الآخرين في صالة الألعاب الرياضية. دون معرفة ذلك ، استخدمت أوليفيا نظام جو ويدر متعدد المجموعات ، الذي يتلخص في زيادة في التدريب. عملت سيرجيو لعدة ساعات في اليوم ، معهدا التدريب كل العضلات في نفس الوقت. من الغريب ، ولكن هذا المخطط أعطى نتيجة هائلة ، دون تقويض صحة رياضي. لذا يمكننا القول أن الجهل ساعد أسطورة كمال الاجسام في حياته المهنية ، لأن من بدري ماذا كان سينيهي التدريب بالطريقة الصحيحة.

12 نوفمبر 2012 ، في عمر 71 ، ترك كمال الاجسام الأسطوري سيرجيو أوليفيا هذا العالم. سبب الوفاة هو ل كلوي.

أسابيع إلى المنصة وقال: «لا فرق في المكان الذي تلقفته. بعد كل شيء ، حتى بعد 12 سنة ، ما زالت بالنسبة لك

سلسلة من الفشل

في العام المقبل ، في عام 1970 ، في





حقائق تخص بطولة أولبيا

لاس فيجاس هي المدينة التي تقام عليها البطولة منذ منافسات 1999، لكن أول بطولة أقيمت في 1965 كانت تبعد 2500 ميل، في مدينة نيويورك بأكاديمية بروكلين للموسيقى.

الأسطورة لاري سكوت:

لاري سكوت فاز بتاج حرقياً في بطولة أولمبيا 1965. الراحل جو ويدر مؤسس البطولة تاجاً مرصعاً بالجواهر.

بداية جديدة:

اسم البطولة أولمبيا مستلهم من شركة «أولمبيا» الأمريكية والتي كان مقرها واشنطن وأسست عام 1896.

الشهرة

دكتور جاكسون يحمل الرقم القياسي لأكثر متسابق اشترك في المنافسات وهو 16 مرة بينما روني كولمان في المركز الثاني برصيد 15 مرة.

الأصغر والأكبر سناً:

أصغر منافس اشترك في البطولة هو هارولد بولي، وكان عمره 21 عاماً و 9 أشهر عندما نافس في بطولة 1965. الأكبر هو البيرت بيكليين وكان عمره 53 عاماً وشهرين عندما نافس في بطولة 1991.

عرض الرجل الأوحده:

بطولة عام 1968 و عام 1971 شهدت منافس واحد فقط، حيث فاز سيرجيو أوليفا وأرونولد شوازينجر على التوالي بسهولة دون منافسة تذكر.

من نيويورك إلى باريس:

استضافت باريس بطولة عام 1971، وكانت أول مرة لا تعقد فيها منافسات البطولة في نيويورك.

عمر مجرد رقم:

فوز أرونولد عام 1970 جعله أصغر فائز بالبطولة على الإطلاق بعمر 23 عاماً وشهرين. كريين ديكرسيون هو أكبر فائز بالبطولة بعمر 43 عاماً وشهر عندما فاز ببطولة عام 1982.

أساطير مستر أولمبيا:

الأكثر فوزاً بالبطولة: روني كولمان (1998 - 2005) وولي هاني (1984 - 1991) برصيد 8 بطولات لكل منهم. ترى هل يفعلها قبل هيت وينضم إلى الأساطير؟! هذا ما ستجيبنا عنه الأيام القادمة.

الرقم السحري 13:

فقط 13 لاعب كمال أجسام فازوا بلقب مستر أولمبيا على مدار عمر البطولة 51 عاماً.

نفس الأسطورة. ومن يدري، ربما تكون أسطورة المستقبل على يدتي. »
بعد ذلك انفجرت القاعة بعاصفة من التصفيق



أسابيع إلى المنصة وقال: «لا فرق في المكان الذي تقيته. بعد كل شيء، حتى بعد 12 سنة، ما زلت بالنسبة لك

سلسلة من الفشل

في العام المقبل، في عام 1970، في



سيرجيو أوليفا، تدريب

ما هي ظاهرة هذا اللاعب؟ وكيف يمكنه تحقيق مثل هذه النتائج؟ بطبيعة الحال، تلعب الجينات والسمات الهيكلية للجسم دوراً، لكن تدريب سيرجيو أيضاً أعطى نتيجة هائلة. والحقيقة هي أن تم حظر كمال الأجسام في الوطن الرياضي. بعد الرحلة، لم يكن سيرجيو يعرف اللغة الإنجليزية بشكل جيد للغاية وكرر التدريبات أثناء مشاهدة الرياضيين الآخرين في صالة الألعاب الرياضية. دون معرفة ذلك، استخدمت أوليفا نظام جو ويدر متعدد المجموعات، الذي يتلخص في زيادة في التدريب.

عملت سيرجيو لعدة ساعات في اليوم، مع هذا التدريب كل العضلات في نفس الوقت. من الغريب، ولكن هذا المخطط أعطى نتيجة هائلة، دون تقويض صحة رياضي. لذا يمكننا القول أن الجهل ساعد أسطورة كمال الأجسام في حياته المهنية، لأن من يدري ماذا كان سيتهيء التدريب بالطريقة الصحيحة.

12 نوفمبر 2012، في عمر 71، ترك كمال الأجسام الأسطوري سيرجيو أوليفا هذا العالم. سبب الوفاة هو ل كلوي.

المستقبل كالفورنيا الحاكم مع الحد الأدنى من الهامش في النظرات لا يزال يأخذ لقب «السيد أولمبيا» من سيرجيو. لم يكن من الممكن الانقسام من أوليفا في عام 1971، بسبب المشاركة في منافسة منافسة، فرضت منظمة كمال الأجسام الدولية حظراً على أداء رياضي. على الرغم من أن أرونولد شوارزينجر، الذي ارتكب الخطأ نفسه قبل عام، لم يقدم أي ادعاءات. في عام 1972، فاز نجم السينما مرة أخرى، على الرغم من أنه لا يزال يقال أن القضية كانت غير نظيفة، لأن القضية تم تغييرها في اللحظة الأخيرة.

في عام 1973، بعد تعليق، سيرجيو أوليفا يترك الساحة لاصيون كمال أجسام محترفين، متهمين منظمي مسابقة التحيز. لمدة اثني عشر عاماً، عمل رياضي ضابط شرطة في شيكاغو، كما شارك في التدريب وشارك في مسابقات كمال الأجسام التي نظمتها WBBB و WABBA.

مهنة القروب

في عام 1984، عاد الرياضي البالغ من العمر 43 عاماً بالمنصة المهنية. استغرق سيرجيو المركز الثامن فقط، لأنه كان معارضا من قبل المعارضين الأصغر سناً وأكثر تطوراً، على الرغم من أن الجمهور كان ساخطاً مع قرار القضاة. يتذكر العديد من الناس خطاب اليوم: أحضر سيرجيو ابنه البالغ من العمر أربعة

في التاريخ الطويل والغني لكمال الأجسام، لا يوجد موقف فردي مرتبط بشخص ما أكثر من انتصار سيرجيو أوليفا. إنه ملك له. يقف منتصباً وذراعيه الهائلتين فوق رأسه، وقد قبضت القضية وانقلت للخارج وانتشرت فوق وسط ضيق. شكلت الجزء العلوي من جسمه الخامس النصر فوق زوج من السابقين العملاقة. تفسيره خلال أولمبيا لعام 1972 هو الصورة التي لا تمحى من رياضتنا. وبالتالي يرتبط الفوز بـ «الأسطورة» وهو صعب للغاية، حتى بالنسبة لأفضل لاعبين كمال أجسام، لمطابقة أن القليل منهم فقط قاموا بمحاولة. تحتاج إلى امتلاك عضلات متمثلة بشكل يبعث على السخرية بين ذراعيك مع مطابقة العضلة ذات الرأسين المحملة، ثلاثية الرؤوس والساعد، بالإضافة إلى شكل V المساحق مع عظام الترقوة وشرائح فوق الخصر الضيق. ثم أضف زوجاً آخر من الأرجل المقطوعة على شكل جميل. هذا المزيج النادر من التركيب الكلاسيكي والكتلة والعضلات الحديثة التي تبدو كبيرة جداً بالنسبة لعظامه هو ما جعل أوليفا «الأسطورة». «الأسطورة الابن» ورثت هذه الجينات النادرة، أو على الأقل بعضها. الوركين والخصر ليست على نحو سلس مثل والده. فصدره وفخاهه ليست سميكه وأطرافه أعلى. ولكن للتحدث بالمعايير الحديثة، تكون ساقاه أكبر وأكثر تفصيلاً. أكبر اتفاق بين الأب والابن هو في أحضان.

يشترك جونيور في العضلة ذات الرأسين الطويلة المستقيمة، ثلاثية الرؤوس والملحقات الساعد، مما يعطي ذراعيه نفس المظهر المميز لزوج من لحم الخنزير مثل والده. هذا أيضاً ما يصبح أكثر وضوحاً عندما يواجه سيرجيو الثاني فوزه، كما يفعل مع كل مباراته. بالطبع يفعل. بعد كل شيء، هو إرث عائلته ويجب عليه أن يحتضنها، لأنه في الحقيقة ليس لديه خيار آخر. لن ينسى أي من مشجعي كمال الأجسام اسمه. إنه يعرف من أين أتى وما يجب عليه التغلب عليه. لكنه يبني هويته أيضاً. تم تشكيل «الأسطورة» على أولمبيا منذ أكثر من 40 عاماً. «الأسطورة الابن» تم تعميده على أولمبيا باود منذ حوالي 32 عاماً. كان هذا الاسم، مثل اسم ولادته، لعنة أكثر من نعمة، لكن سيرجيو أوليفا جونيور سينشر كل من التوقعات المستحيلة والجينات العظيمة في الوقت الذي سيحاول فيه العودة إلى أولمبياد، حيث بدأ كل شيء. سيرجيو أوليفا

ولد في 4 يوليو 1941
طول 1,78 م
الوزن 105 جنيه

فيل جونز يرحل عن مانشستر يونايتد نهاية الموسم الحالي



LETTER TO THE FANS

يغادر المدافع الإنجليزي فيل جونز، الغائب عن الملاعب بسبب الإصابة، نادي مانشستر يونايتد رابع الدوري الإنجليزي في 2022-23، في نهاية الموسم الحالي بعد 12 سنة قضاه في ملعب أولد ترافورد.

وأفاد فريق «الشياطين الحمر» الجمعة، أن جونز الذي لاحقته لعدة الإصابات ويعاني لفرض نفسه في التشكيلة الأساسية سيغادر يونايتد عند انتهاء عقده في جوان المقبل. ودافع اللاعب البالغ من العمر 31 عاماً عن ألوان يونايتد الذي انضم إلى صفوفه قادماً من بلاتيون عام 2011، خلال 229 مباراة سجل خلالها 6 أهداف، وأسهم في فوز الفريق بلقب الدوري الإنجليزي في 2012-13، وبلقب الكأس 2015-16، والدوري الأوروبي 2016-17. وكتب جونز الذي لم يقرر مستقبله في الملاعب عبر صفحته على تويتر قائلاً: «هذا ليس وقت الحزن. لقد حان الوقت للظفر إلى الخلف بالنسبة لي ولعائلتي، والشعور بالسعادة لأنني تمكنت من عيش حلم في يونايتد». وأضاف: «يمكنني دائماً القول لعائلتي وأصدقائي إنه لا يستطيع الكثير من الناس اللعب لهذا النادي، وأن يكونوا دائماً ضمن تاريخه، وأن يكونوا قادرين على النظر إلى السواء مع هذا الكعب الكبير من التكريات السعيدة». ولم يخض جونز أي مباراة منذ قرابة عام، مكتفياً بـ 13 مباراة فقط منذ بداية موسم 2019-2020، وهذا ما سأل عليه اللاعب بقوله: «أتمنى لو كان بإمكانني اللعب أكثر. أتمنى لو كان بإمكانني تقديم المزيد للعديد من اللاعبين الذين لعبت إلي جانبهم».

وختم نجم الشياطين الحمر حديثه بالقول: «سلي بعض الأحيان، في الحياة، تحدث أشياء لا نحبها، ولكن علينا أن نتعلم قبولها وتكون في سلام بأدائها لأننا فعلنا كل ما في وسعنا للتغلب على التحديات».

خصم 4 نقاط من رصيد ويغان بعد فشله في دفع رواتب اللاعبين



أعلنت رابطة الدوري الإنجليزي لكرة القدم اليوم الجمعة، أنه سيتم خصم أربع نقاط من ويغان أثلتيك المنهش في دوري الدرجة الثالثة الموسم المقبل، بعد أن فشل النادي في دفع رواتب اللاعبين هذا الشهر. كما تم تعليق تنفيذ عقوبة خصم أربع نقاط أخرى حتى نهاية الموسم المقبل وخصمت رابطة الدوري الإنجليزي ثلاث نقاط من ويغان، الذي هبط من دوري الدرجة الثانية، في مارس لفشله في دفع الرواتب، وتم اتهامه هذا الموسم بتأخير دفع الرواتب في جوان وجويلية وأكتوبر ونشرين الأول. وقالت الرابطة في بيان لها اليوم: «سيتم تطبيق العقوبة في بداية الموسم الجديد للدوري مع تلقي النادي أيضاً خصماً إضافياً بلغ أربع نقاط لموسم 2023-2024، مع إيقاف التنفيذ حتى 30 يونيو 2024». وستدخل هذه العقوبة حيز التنفيذ إذا فشل مالك النادي، السيد عبد الرحمن الجسمي، في إيداع مبلغ 125 في المئة من فاتورة الأجر الشهرية المتوقعة للنادي في حساب محدد خاص بالنادي بحلول الأربعة والعشرون ماي 2023. كما سيتم تعليق الخصم المعلق إذا فشل النادي في دفع رواتب لاعبيه في الوقت المحدد من الآن وحتى نهاية جوان 2024. وأمضى ويغان ثمانية مواسم في الدوري الإنجليزي الممتاز، قبل أن يصبح في موسم 2012-2013 أول نادٍ يفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي ويهبط لدوري الدرجة الثالثة في نفس الموسم.

الاتحاد الأفريقي يتخطى على نظام المباريات الفاصلة للشاهل كأس العالم 2026

منتخباً، وتم تخصيص 9 مقاعد مباشرة لمنتخب قارة أفريقيا على أن يشارك منتخب عاشر في ملحق بين القارات. وحدد الاتحاد الأفريقي لكرة القدم نظام التصفيات وموعد إجراء القرعة والبرنامج، عبر بيان رسمي له، اليوم الجمعة، وتجري عملية القرعة، يوم 12 يونيو/ تموز المقبل، في نينين، حيث سيتم توزيع المنتخبات الـ 54 المنضوية تحت لواء الكاف على 9 مجموعات، يتأهل منها المتصدر مباشرة إلى كأس العالم، في حين تشارك 4 أفضل منتخبات تحتل المركز الثاني في بطولة مسفرة لتحديد متأهل عاشر سيربح إلى المونديال عبر ملحق دولي آخر.

من اجتماع المكتب التنفيذي للاتحاد الأفريقي لكرة القدم بالجزائر

وسيتم تحديد متصدري كل مجموعة مونديالية وفقاً لتصنيف الفيفا لشهر يونيو/ حزيران المقبل، وتبعاً لهذه الحالة سيتم منح المنتخب الجزائري وجوده في التصنيف الأول، أي ضمن المنتخبات التسعة الأولى، بالنظر إلى احتلاله المركز الرابع إفريقيا، الأمر الذي سيجنبه مواجهة كبار القارة السمراء حالياً، لكنه قد يضع منتخباً أخرى قوية في طريقه إلى المونديال. ويضم التصنيف الأول منتخبات المغرب والسنغال وتونس والجزائر ومصر ونيجيريا والكاميرون وكوت ديفوار وبوركينا فاسو (حسب تصنيف فيفا لشهر أبريل/ نيسان الماضي)، لكن الترتيب الحالي للمنتخبات الأفريقية والتغيرات المرتقبة الشهر المقبل، قد تضع منتخباً من العيار الثقيل في وجه «محاربي الصحراء».



كما تخلى الأخير عن نظام المباريات الفاصلة أيضاً عقب رفع عدد المنتخبات الأفريقية المشاركة في كأس العالم إلى (9+1)، بعد أن كان في وقت سابق يقتصر على 5 منتخبات فقط. وتقام بطولة كأس العالم 2026 في ضيافة قارة أمريكا الشمالية، وتحديداً بتنظيم مشترك من 3 بلدان هي الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك، ويشهد مونديال 2026 مشاركة 48 منتخباً للمرة الأولى بدلاً من النظام السابق الذي كان يشارك فيه 32

كشفت الاتحاد الأفريقي لكرة القدم «كاف»، الجمعة، عن نظام التصفيات وموعد إجراء القرعة، فضلاً عن روزنامة التصفيات، في وقت يتحدث فيه «محاربي الصحراء» عن العودة للمشاركة في كأس العالم بعد غيابه عن آخر نسختين، عام 2018 بروسيا و2022 بقطر.

واستقر الاتحاد الأفريقي، على إجراء تصفيات مونديال 2026 وفق نظام المجموعات وليس عبر التأهل من بوابة كأس أمم أفريقيا 2025، كما طالبت به بعض الأطراف داخل «كاف».

مدن المكسيك المستضيفة لمونديال 2026 تكشف عن شعاراتها للبطولة



قدمت مدن مكسيكو سيتي ومونتيري وجوادالاجارا المكسيكية التي ستشارك في استضافة مباريات كأس العالم 2026 رفة من أخرى في الولايات المتحدة وكندا، عن الشعارات الخاصة بها في البطولة. وكانت مكسيكو سيتي الأولى التي كشفت عن شعارها للمونديال بفعالية أقيمت، الخميس، في غابة تشابولتيبيك، إحدى أهم الأماكن السياحية في العاصمة المكسيكية. وكشفت جوادالاجارا لاحقاً عن الشعار خلال استراحة ما بين الشوطين في مباراة ذهاب نصف نهائي مرحلة إياب الدوري المكسيكي (كلاوسورا 2023) بين تشيفاس دي جوادالاجارا وأمريكا في ملعب «أكرون» الذي سيستضيف مباريات المونديال في المدينة.

أنجلوس وكاتاناس سيتي ودالاس وأتلانتا وجوستن وبوسطن وفيلادلفيا وميامي ونيو يورك/نيو جيرسي. وفي المكسيك ستستضيف البطولة مدن مكسيكو سيتي وجوادالاجارا ومونتيري، وفي كندا ستقام مباريات من البطولة في مدينتي فانكوفر وتورونتو.

وسيكون مونديال 2026 الأول الذي يشارك فيه 48 منتخباً بدلاً من 32، والذي يقام في ثلاث دول لأول مرة أيضاً، وستستضيف الولايات المتحدة معظم مباريات البطولة حيث سيكون فيها 11 ملعباً من أصل 16 ستقام فيها مباريات المونديال، وذلك في سياتل ومنطقة خليج سان فرانسيسكو ولوس

وكانت مونتيري المدينة الأخيرة التي كشفت عن الشعار في ملعب «BBVA» الذي سيستضيف لقاءات المونديال. ويحافظ شعار المدن الثلاثة على العلامة الرسومية وشعار الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) الذي تم تقديمه في فعالية الأربعة الماضي في لوس أنجلوس، مع إضافة بعض التغييرات مثل الألوان.

النصر يستهدف التعاقد مع ماني لمجاورة رونالدو الموسم القادم

وزارة الرياضة السعودية في قائمة المرشحين للتعاقد معهم في الفترة القادمة. وأضافت الصحيفة أن إدارة نادي النصر، لديها اهتمام كبير بالتعاقد مع ماني في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، وذلك من أجل مزاملة رونالدو خلال منافسات الموسم القادم. جدير بالذكر أن ماني قد غادر نادي ليفربول إلى نادي بايرن ميونخ الصيف الماضي، في صفقة بلغت تكلفتها 32 مليون يورو، وخلال الموسم الحالي، سجل 12 هدفاً وقدم 6 تمريرات حاسمة في 37 مباراة أجمع والمسافلات.

كشفت تقارير صحفية عالمية أن اسم الدولي السنغالي ونجم نادي بايرن ميونخ، ساديو ماني، قد ارتبط بالانتقال إلى الدوري السعودي، لمجاورة البرتغالي كريستيانو رونالدو في نادي النصر. ويات ساديو أحد أبرز الأسماء المرشحة للرحيل عن صفوف البايرن، بسبب فشله في التألق مع الفريق البافاري، بالإضافة لمشكلته الأخيرة مع زميله في الفريق ليروي ساني، عندما اعتدى عليه بالضرب. وأكدت صحيفة «sportskeeda» العالمية، نقلاً عن الصحفي الرياضي بن جاكوبس، أن ماني بات ضمن قائمة تضم 20 لاعباً، وضعتها





الثابت: 023346674
الجوال: 0555879734

البريد الإلكتروني: CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ
الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

لكل اعلاناتكم اتصلوا بالوكالة الوطنية
للنشر و الإشهار:

01، شارع باستور - الجزائر.

الهاتف: 021711664 / 021737128

الفاكس: 021739559 / 021739919

021739919 / 021734694

البريد الإلكتروني:

agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz

الموقع الإلكتروني: www.algeriematch.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
ولاية غرداية
دائرة بنورة
بلدية العطف
مunicipalité البلدية
الرقم الجبائي: 098447076138807

يسرّح رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية العطف طلب العروض المتوخ مع لشروط القدرات الدنيا رقم: 01/ 2023
لمشروع: إعادة إنجاز حائط الإسهال للطريق الرئيسي الرابط بين وسط البلدة وحي لالة وسارة

فقط المتعديين و المؤسسات المعنية الرغبة سحب العروض من مكتب الصفقات لبلدية العطف مقابل دفع مبلغ قدره 5.000.000 دج لدى خزينة البلدية.

العروض تكون مرفقة إجباريا بالوثائق التالية:

01- ملف الترشيح يتضمن ملف الترشيح ما يلي (حسب دفتر التعليمات العارضين):

- التصريح بالترشيح مملوء وممضي ومؤرخ ومؤشر.
- التصريح بالترقية مملوء وممضي ومؤرخ ومؤشر.
- نسخة من القانون الأساسي للشركة
- الوثائق التي تتعلق بالتقديرات التي تسمح للأشخاص بإتمام المؤسسة
- نسخة من شهادة التأهيل، والتصنيف المهني نشاط رئيسي لشغل عمومية أو الري درجة خاصة (05) فما فوق
- قائمة الحسابات ومختلف الامكانيات المالية، مع وثائق الإثبات.
- قائمة الوسائل البشرية المقابلة مدعمة ببيانات
- شهادات حسن الإنجاز.

02- العرض التقني: و يحتوي على الوثائق التالية (حسب دفتر التعليمات العارضين):

- التصريح بالانكباب مملوء وممضي ومؤرخ ومؤشر.
- مذكرة تقنية تدريرية مملوءة وممضاة ومؤرخة ومؤشرة.
- محضر الشروط الحاصي مملوء وممضي ومؤرخ ومؤشر.
- رزنامة تنفيذ الأعمال.

03- العرض المالي: ويتكون من (حسب دفتر التعليمات العارضين):

- رسالة التعهد مملوءة وممضاة ومؤرخة ومؤشر.
- جدول الأسعار التدرجية مملوء وممضي ومؤشر.
- لكشف الكمي والتقديري مملوء وممضي ومؤشر.

تتمتع مدة (10) عشرة أيام ابتداء من تاريخ النشر الأول في الجرائد اليومية أو النشرة الرسمية لصفقات المتعامل العمومي (BOMOP) لتخصير العروض التقنية والمالية ويكون إيداع العروض في اليوم الأخير للجنة المتكورة بمقر البلدية مكتب الصفقات لبلدية العطف ابتداء من الساعة الثامنة 8:00 صباحا إلى غاية الساعة العاشرة 10:00 صباحا ويكون فتح الأظرفة في نفس اليوم على الساعة 10:00 صباحا بحضور المتعديين الراغبين في ذلك بمنزلة البلدية المنصف وفي حالة ما إذا كان يوم عطلة يكون الإيداع في أول يوم عمل موالي وكذا جلسة فتح الأظرفة. يبقى المتعديون ملزومين بعروضهم لمدة 90 يوم زائد مدة تخصير العروض ابتداء من تاريخ فتح الأظرفة.

ANEP réf.2316012505 يومية " الجزائر ماشش " العدد: 1001 بتاريخ 21 ماي 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة السيرة

مديرية الموارد المائية لولاية برج باجي مختار

NIF: 422006000650003

الإعلان عن المنح المؤقت للصفقة

حسب أحكام المادة 65 الفقرة الثانية من المرسوم الرئاسي رقم 15/247 المؤرخ في 15 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتوضيات المرفق العام، فإن مديرية الموارد المائية لولاية برج باجي مختار تطلب جميع المشتركين في طلب العروض المقروحة مع لشروط قدرات دنيا راسم 2023/01 الصادر بتاريخ 16 جانفي 2023 بالجزيرتين الوطنيتين الجزائر مائش و Planète Sport المتعلقة بالعملية التالية:

الجزائر تجهيز، كهرية وربط 14 أبار عبيقة عبر ولاية برج باجي مختار

المشروع:

الصفقة رقم 01: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة الولا - جي ار تي جبر بلدية برج باجي مختار

الصفقة رقم 02: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة سي ام 69 مسي ني 250-69 مسكن+ الحضارة قطاع عسكري بلدية برج باجي مختار

الصفقة رقم 03: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة 60 مسكن- مجموعة 69- جي ار تي اي بلدية برج باجي مختار

الصفقة رقم 04: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة السرية 622-القاعدة- سو ب من بلدية برج باجي مختار

الصفقة رقم 05: إنجاز و تجهيز وربط 02 أبار عبيقة ب من اس جنس 37- اس جي 37 بلدية برج باجي مختار

على اثر عملية تحليل و تقييم العروض التقنية و المالية فان الصفقات قد منحت مؤقتا للمقاولات الميمنة في الجدول أدناه

الصفقة	المشروع	المقولة	المبلغ المقترح بالاروسوم	المبلغ المقترح بالاروسوم بعد التصحيح	الاجل المقترحة (شهور)	نقطة المصف الإسهال	سبب الإسهال
الصفقة رقم 01: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة الولا - جي ار تي جبر بلدية برج باجي مختار	E.T.P.H.C SADINE HAMZA NIF:18039010050947900000	189.210.000,00 دج	189.210.000,00 دج	10	66.00	الأكبر عرض	الأكبر عرض
الصفقة رقم 02: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة سي ام 69 مسي ني 250-69 مسكن+ الحضارة قطاع عسكري - بلدية برج باجي مختار	E.T.B.ELHAMAL MOKHTAR NIF:167010405678139	166.239.192,00 دج	166.239.192,00 دج	10	60.50	الأكبر عرض	الأكبر عرض
الصفقة رقم 03: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة 60 مسكن- مجموعة 69- جي ار تي اي بلدية برج باجي مختار	S.A.R.L.ELROUDJIE FILS NIF:000601088248037	196.624.890,00 دج	196.624.890,00 دج	10	66.50	الأكبر عرض	الأكبر عرض
الصفقة رقم 04: إنجاز و تجهيز وربط 03 أبار عبيقة السرية 622-القاعدة- سو ب من بلدية برج باجي مختار	E.T.F.P BOUBEKEUR KAMAL NIF:173079007115	209.860.308,00 دج	209.860.308,00 دج	12	61.25	الأكبر عرض	الأكبر عرض
الصفقة رقم 05: إنجاز و تجهيز وربط 02 أبار عبيقة ب من اس جنس 37- اس جي 37 بلدية برج باجي مختار	E.T.B.H.ElC HITA ABDELLATIF NIF:179301300486167	136.529.533,00 دج	136.529.533,00 دج	10	73.00	الأكبر عرض	الأكبر عرض

المرتشحوون و المتعهدون المحتجون على هذا الاختبار بإمكانهم رفع طعن إلى لجنة الصفقات العمومية للولاية برج باجي مختار في أجل أقصاه (10) عشرة أيام ابتداء من تاريخ صدور هذا الإعلان في الصحف الوطنية أو النشرة الرسمية للمتعامل الاقتصادي للصفقات العمومية (BOMOP) طبقا للمادة 82 من المرسوم الرئاسي رقم 15/247 المؤرخ في 15 سبتمبر 2015 المتضمن تنظيم الصفقات العمومية و توضيات المرفق العام.

كما يعتبر هذا الإعلان دعوة للمتعهدين الراغبين في الاستفسار عن مراحل تقييم عروضهم في أجل أقصاه (03) ثلاثة أيام ابتداء من تاريخ صدور هذا الإعلان.

كما يجب على المقاولات المنتقاة أن تقدم تعاملي (08) نفع الصفقة المتحصل عليها إلى مديرية الموارد المائية لولاية برج باجي مختار بعد مرور (10) عشرة أيام ابتداء من تاريخ صدور هذا الإعلان في الصحف الوطنية أو النشرة الرسمية للمتعامل الاقتصادي للصفقات العمومية و اقتضاء الأجل القانوني للظنون.

ANEP réf.2316012338 يومية " الجزائر ماشش " العدد: 1001 بتاريخ 21 ماي 2023

نهائيات البطولات الأوروبية بثوب عربي

السيئرز في نهائي التتاشاميونزليغ أمام إنتر. وسيحضر التتاشاميونزليغ المغربي رفقة إشبيلية الإسباني، يوسف التصيري ويسين بونو، في نهائي الدوري الأوروبي الحالي من أي لاعبين السابع أمام روما الخالي من أي لاعبين عرب. وسيشهد نهائي دوري المؤتمر مواجهة عربية قوية، عندما يواجه الجناح الجزائري سعيد بن رحمة والمدافع المغربي نايف أكرد مع وست هام، النجم المغربي سفيان أمرايط لاعب فيورنتينا.

على يوفنتوس. وفي دوري المؤتمر الأوروبي، تأهل وست هام يونايتد الإنجليزي إلى النهائي القاري الأول له منذ 47 عامًا، بعد تغلبه على إي زي الكمار الهولندي ذهابًا وإيابًا، ليواجه فيورنتينا الإيطالي الفائز على بازل السويسري. وسترتدي جميع نهائيات الكؤوس الأوروبية الثوب العربي، بعد تأكيد حضور النجوم العرب المحترفين في النهائيات الثلاثة، حيث سيشارك النجم الجزائري رياض محرز رفقة

وشهدت بطولة دوري أبطال أوروبا تأهل إنتر ميلان الإيطالي ومانشستر سيتي الإنجليزي إلى النهائي، بعد تحطيم الأول جاره ميلان (3-0 في مجموع المباراتين)، وتفوق الثاني على ريال مدريد الإسباني بنتيجة 5-1 في مجموع المباراتين وعليه فإن النجم الجزائري رياض محرز سيكون حاضرا في نهائي الأبطال. وتأهل كل من روما وإشبيلية إلى نهائي اليوروبا ليغ، بعدما نجح ذئاب العاصمة في إقصاء باير ليفركوزن، بينما تغلب إشبيلية

شهد نهائيات البطولات الأوروبية الثلاث هذا الموسم حضورا قويا للنجوم العرب الذين استطاعوا أن يسهموا في تأهل أنديةهم إلى المباريات النهائية لدوري أبطال أوروبا والدوري الأوروبي ودوري المؤتمر الأوروبي. وخسعت جميع المقاعد في نهائيات البطولات الأوروبية الثلاث، بعد انتهاء مباريات إياب نصف نهائي الدوري الأوروبي ودوري المؤتمر الخميس، ودوري الأبطال يوم الأربعاء.

يوفنتوس يواجه محاكمة ثانية بسبب مخالفات في الرواتب

أن النادي وافق على رد غالبية استقطاعات الراتب المتعلقة بكوفيد-19، دون احتسابها بالصورة الصحيحة في السجلات. وقال الاتحاد المحلي يوم الجمعة إن المزاعم تفيد بأن يوفنتوس علاقات لا داعي لها مع سامبدوريا وأتالانتا وساسولو وأودينيزي وبولونيا وكالياري، مشيرا إلى أن التحقيق لا يزال جاريا مع تلك الأندية.

سلطات كرة القدم بإعادة النظر في القضية. وقبل ثلاث مباريات على نهاية الموسم، يحتل يوفنتوس المركز الثاني برصيد 69 نقطة خلف نابولي الذي حسم اللقب. وحال خصم أي نقاط من رصيده هذا الموسم، فإن أنجح أندية إيطاليا سيبتعد عن المربع الذهبي المؤهل إلى دوري أبطال أوروبا. ويزعم ممثلو الادعاء بالاتحاد الإيطالي للعبة

يوم الإثنين المقبل في قضية متعلقة بانتقال اللاعبين، والتي قد تسفر عن عقوبات رياضية بينها خصم مزيد من النقاط من رصيده. وكانت السلطات قد خصمت 15 نقطة من رصيد يوفنتوس في الدوري الإيطالي في جانفي الماضي في قضية انتقال اللاعبين، لكن أعلى هيئة رياضية في إيطاليا أمرت

أعلن الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، أن يوفنتوس يواجه محاكمة رياضية جديدة على خلفية مزاعم مخالفات في مدفوعات النادي للاعبين، وكذلك علاقات غير ضرورية مع وكلاء أعمال اللاعبين وأندية أخرى. وهذه هي المحاكمة الرياضية الثانية التي يواجهها يوفنتوس، الذي ينتظر صدور حكم

سباليتي يستعد للرحيل عن نابولي رغم تجديد عقده-

المرشحان لخلافته. من جانب، كشف الصحفي الإيطالي رودي غالتي، في تغريدة على حسابه في «تويتر»، اليوم الجمعة، حقيقة أخرى وهي أن سبب الخلاف بين سباليتي ودي لورينتيس يعود إلى مطالبة المدرب في الحصول على المزيد من الضمانات من النادي بشأن المشروع المستقبلي، من أجل موافقته على البقاء.

وذهب تقرير «لاغازيتا ديلو سبورت» أبعد من ذلك، عندما كشف أن سباليتي ودي لورينتيس، لم يتبدلا التهنئة بعد فوز الفريق بلقب «السكروديتو» الذي ظل عصيا على فريق الجنوب الإيطالي الأكثر من ثلاثة عقود من الزمن. وكشف التقرير المطول الذي اعتمته الصحيفة الإيطالية عن سباليتي، أن المدرب الإسباني رافا بينيتيز والمدرب الإيطالي أنطونيو كوتتي هما

بينه وبين رئيس النادي أوريليو دي لورينتيس، خلال الأسابيع القليلة الماضية. وأوضحت الصحيفة، أن توتر العلاقة بين سباليتي ورئيس نابولي، باتت جلية وواضحة للجميع، لاسيما بعد غياب المدرب سباليتي عن المؤتمر الصحفي الذي عقده دي لورينتيس الخميس، للإعلان عن برنامج الاحتفال بلقب الدوري الإيطالي.

كشفت تقارير صحيفة إيطالية، أن المدرب لوتشيانو سباليتي يستعد للرحيل عن العارضة الفنية لفريق نابولي الذي قاده للتتويج بلقب «الكالتشيو» قبل أسبوعين، بعد انتظار دام 33 عامًا، وذلك على الرغم من تجديد عقده حتى عام 2024. وأقادت صحيفة «لاغازيتا ديلو سبورت» الإيطالية، اليوم الجمعة، بأن سباليتي يتجه لترك فريق نابولي في ظل العلاقة المتوترة

بيريز يتخذ قراره النهائي بشأن أنشيلوتي و يرد 4 صفقات

ووافق عليها المدرب أنشيلوتي؛ هي الظهير الأيسر لفريق رايو فالكانو الإسباني فران غارسيا، ومتوسط ميدان بوروسيا دورتموند الألماني جود بيلينغهام، ومتوسط الميدان الهجومي الإسباني إبراهيم دياز. في المقابل لم يتم الحديث عن المهاجم الصريح الذي سيستقدم لخلافة بنزيما، على الرغم من أن التقارير في الفترة الماضية تحدثت عن الاهتمام بمهاجم نابولي فيكتور أوسيمين.

أداء الفريق على مستوى جميع الخطوط، تحسبا للموسم المقبل؛ من أجل استعادة لقب الدوري الإسباني الذي توج به هذا الموسم نادي برشلونة. من جانب، ذكر تقرير لموقع «ESPN Mercato» أن الرئيس بيريز وافق على تدعيم الفريق بـ 4 لاعبين مميزين على مستوى منصب الظهير الأيسر والجناح ولاعب خط وسط الميدان ومهاجم صريح يكون خليفة للقائد كريم بنزيما. والأسماء التي تم تدوينها في أجندة الرئيس بيريز

بيريز جدد الثقة في أنشيلوتي وقرر إبقاءه في قيادة الميرنغي الموسم المقبل، وهو ما يعني إتمام المدرب لعقده الذي يمتد حتى جوان 2024». وأشارت الصحيفة إلى أن الرئيس بيريز حمل مسؤولية الهزيمة الثقيلة في إياب نصف نهائي دوري الأبطال إلى اللاعبين وليس إلى المدرب أنشيلوتي. وأوضح التقرير، أن الرجلين ناقشا ما يجب القيام به في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة لتحسين

أخذ فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد الإسباني، قراره النهائي بخصوص المدرب كارلو أنشيلوتي، وذلك عقب اجتماعها صبيحة اليوم الجمعة، للحديث عن إقصاء الفريق الأربعاء من نصف نهائي دوري أبطال أوروبا وبنتيجة عريضة وغير متوقعة أمام مانشستر سيتي الإنجليزي. ووفقا لتقرير صحيفة «ماركا» الإسبانية، نقل موقع «اونز مونديال» أهم ما جاء فيه، «فإن

مقرات مونديال 2026 تكشف عن الشعارات

ستقام عليها مباريات البطولة، وذلك في سياتل ومنطقة خليج سان فرانسيسكو ولوس أنجلوس وكاتسانس سيتي ودالاس وأتلانتا وهيوستن وبوسطن وفيلادلفيا وميامي ونويوركر/نيو جيرسي. وفي المكسيك ستستضيف البطولة مدن مكسيكو سيتي وجوادالاخارا ومونتيري، وفي كندا ستقام البطولة في فانكوفر وتورونتو.

الرسمية وشعار الاتحاد الدولي لكرة القدم الذي تم تقديمه في فعالية الأربعاء الماضي في لوس أنجلوس، مع إضافة بعض التغييرات مثل الألوان. وسيكون مونديال 2026 الأول الذي يحظى بمشاركة 48 فريقاً بدلاً من 32 والأول الذي يقام في ثلاث دول. وستستضيف الولايات المتحدة معظم البطولة حيث سيكون بها 11 ملعباً من أصل 16

استراحة ما بين الشوطين في مباراة ذهاب نصف نهائي مرحلة إياب الدوري المكسيكي (كلاسورا 2023) بين تشيفاس دي جوادالاخارا وأمريكا في ملعب أكرون الذي سيستضيف مباريات المونديال في المدينة. وكانت مونتيري المدينة الأخيرة التي كشفت عن الشعار في ملعب «BBVA» الذي سيستضيف لقاءات المونديال. ويحافظ شعار المدن الثلاث على العلامة

قدمت مدن مكسيكو سيتي ومونتيري وجوادالاخارا التي ستستضيف مونديال 2026 لكرة القدم بجانب الولايات المتحدة وكندا، الشعارات الخاصة بها بالبطولة. وكانت مكسيكو سيتي الأولى التي تكشف عن شعارها للمونديال في فعالية أقيمت الخميس في غابرة تشابولتيبيك، أحد أهم الأماكن السياحية في العاصمة المكسيكية. وكشفت جوادالاخارا لاحقاً عن الشعار خلال

فيضانات مدمرة تلقي جائزة "إميليا رومانيا" للفورمولا 1



قل منظمو، اليوم الأربعاء، إن سباق جائزة "إميليا رومانيا" الكبرى ضمن بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات، على حلبة "إيمولا"، لن يمتص كثيرا من أسبوع المقبل. وقالت السلطات الإيطالية، اليوم الأربعاء، إن "3 أشخاص على الأقل لقوا حتفهم، وأجس الآلاف من منازلهم، مع اجتياح فيضانات مدمرة لإقليم إميليا رومانيا في البلاد، وحذرت السلطات من أن الأسوأ لم يأت بعد. وفي وقت سابق، دعا وزير النقل الإيطالي، ماريو سالفيني، لتأجيل السباق "من أجل تركيز كل الجهود على التعامل مع حالة الطوارئ". وكان من المقرر أن تكون جائزة "إميليا رومانيا" الكبرى الجولة السادسة من الموسم الحالي لبطولة العالم للفورمولا 1، والأولى في أوروبا. وقال المنظمون في بيان: "تخشنا هذا القرار، لأنه لا يمكن إقامة السباق بأمان لمشجعينا والفرق والطواقم الفنية. إنه القرار الصحيح والمسؤول من ظل الوضع الحالي الذي تشهد من المنطقة". وأضافت البيان: "لن يكون من الصواب زيادة الضغط على السلطات المحلية وخدشات الطوارئ في هذا الوقت العصيب". تريد أيضا أن تشيد بجهود العاملين في خدمات الطوارئ، الذين يبذلون قصارى جهدهم لمساعدة المحتاجين، وظلت الحلبة مغلقة اليوم الأربعاء، حيث طلب المسؤولون من أطقم فورمولا 1 مغادرة إيمولا أمس الثلاثاء، وسط مخاوف من حدوث فيضانات، مع ارتفاع منسوب المياه في نهر سانتيرنو القريب بعد هطول أمطار غزيرة. ولم يكن متوقفا أن تنزل السيارات على الحلبة حتى يوم الجمعة، لكن المسؤولين طلبوا من الأطقم إعداد المراب وجوانب الضيافة قبل قرار الإلغاء. وكان من المقرر أن تكون جائزة "إميليا رومانيا" الأولى ضمن سلسلة من 3 سباقات متتالية في أوروبا، مع مونكو وإسبانيا. وفاز فريق ريد بول بكل السباقات التي أقيمت حتى الآن هذا الموسم 2023، ويتوقع بطل العالم مرتين، الهولندي ماكس فيرستابين، بفارق 14 نقطة على زميله في ريد بول، المكسيكي سيرجيو بيريز، في صدارة الترتيب العام لفئة السائقين.

إميليا رومانيا يأمل تمديد التعاقد حتى 2026



يأمل منظمو سباق جائزة إميليا رومانيا الكبرى ضمن بطولة العالم لسباقات سيارات فورمولا 1 أن يتم تمديد تعاقدهم لمدة عام حتى 2026 بعدما تم إلغاء نسخة هذا العام من السباق بسبب هطول الأمطار والفيضانات. وتم إلغاء السباق أمس الأربعاء بسبب الأحوال الجوية والتي توفي على إثرها 8 أشخاص على الأقل في الإقليم الذي يقع في شمال إيطاليا. ومن الصعب إقامة السباق في وقت لاحق من الموسم بسبب ضيق الوقت، وعلى الأرجح سترفض الفرق تقليص فترة العطلة الصيفية في ألبا/أغسطس المقبل وكتيجة لذلك، يأمل نادي السيارات الإيطالي (مؤسسة قانونية غير هادفة للربح) لتمديد التعاقد الحالي الذي ينتهي في عام 2025. وقال أنجيلو ستيستي دانياتي رئيس نادي السيارات الإيطالي: "نحسرا لتعقيد المواعد الحالية، من المنطقي تحيل إقامة نسخة 2023 من السباق في 2026. ولكن حاليا بالتأكيد هذا ليس أولوية". وأضاف دانياتي أنه يشعر بالحزن الشديد بما يحدث في إميليا رومانيا وقال إن إلغاء السباق كان أمرا نتمنيا لمواجهة هذا الوضع الدرامي. وأشار رئيس فورمولا 1 ستيفانو دومينيكاليس، المولود في إيمولا، إلى أنه من الصعب تنظيم السباق في وقت لاحق من الموسم ووصف تمديد التعاقد، لكي يقام السباق في 2026، بأنه أحد الخيارات المطروحة. وستألف سباقات الموسم الحالي، الذي على الأرجح سينتهي من 22 سباقا، الأسبوع المقبل بسباق جائزة مونكو الكبرى. وفي الأساس، كان من المقترض أن يشهد هذا الموسم 24 سباقا ولكن تم إلغاء سباق جائزة الصين الكبرى في شنغهاي، الذي كان من المقترض أن يقام في 14 أبريل الماضي، وذلك للعام الرابع على التوالي بسبب فيروس كورونا.

دنفر يعزز تقدمه على ليكرز في نهائي المنطقة الغربية

الثالثة. سيلعب الفريق المنافس بسرعة أكبر وحيوية أكبر ويتعين علينا احتواء ذلك». ويحل دنفر ضيفا على ليكرز في المباراة الثالثة بين أولهما السبت وأسابه زميله بوكيتش بقوله "أعتقد أنه كان مدهشاً سجل النقاط في اللحظة الهامة التي كنا فيها نحتاج إلى ذلك". في المقابل، برز في صفوف ليكرز ليريون جيمس وأوسن ريفز مع 22 نقطة لكل منهما، وأضاف البديل الياباني روي هاشيمورا 21 نقطة. في حين خيب أنتوني ديفيس الأمل خلفا للمباراة الأولى عندما سجل 40 نقطة واكتفى بـ 18 نقطة مع 14 متابع. وأقر جيمس "الرميات الثلاثية في الربع الأخير قلقتنا". وأضاف متحدثا عن المباراة الثالثة على أرض ليكرز وأمام جمهوره "لا نستطيع مقارنة المباراة براحة. يتعين علينا أن نعالج ضغطنا أكثر لأننا نلعب على أرضنا". وبعد يومين على قيام دنفر بالبناء على ربع أول قوي ليفوز بالمباراة الأولى، انتهى الربع الأول بالتعادل 27-27 قبل أن يتقدم ليكرز بفارق 11 نقطة في إحدى مراحل الربع الثاني لينتهي بنتيجة 53-48.



موراي يضرب بقوة
وظلت النتيجة متقاربة حتى نهاية الربع الثالث الذي انهاء ليكرز متقدما بفارق 3 نقاط (79-76). وتقدم دنفر للمرة الأولى في المباراة بفضل ثلاثية لموراي في مطلع الربع الأخير وحافظ على تقدمه حتى النهاية. وسجل دنفر 7 ثلاثيات في الربع الأخير بينها 4 لموراي. وكان موراي تلقى عندما بلغ فريقه نهاية المنطقة الغربية عام 2020 قبل أن يخسر اسم ليكرز بالذات الذي تابع طريقه لإحراز اللقب، لكنه غاب عن الأدوار الاقتصادية في الموسم الماضي بعد أن تعرض لقطع في أربطة الركبة في إبريل عام 2021.

وأضاف موراي إلى حصانه التهديفي 10 متابعات و5 تمريرات حاسمة. قال موراي "كان من الممكن أن تكون المباراة أسهل لو أنني نجحت في هذه التسديدات في مطلعها" علما أنه لم يكن موقفا على الإطلاق قبل الربع الأخير حيث نجح في 5 تسديدات من أصل 17 فقط "لقد اهدرت العديد من الرميات، لكن زملائي أصروا على لكيواصل التسديد". وتابع "لقد كنت المباراة امتحانا كبيرا، لقد بقينا منظمين حتى عندما سجلنا سلسلة متتالية من النقاط، قمنا بالتدخلات اللازمة في الوقت المناسب". وطلب رفقاءه بإظهار نفس الروح القتالية في المباراة الثالثة خارج الديار السبت بقوله "سندخل عامل الجمهور ضدنا في المباراة".

حقق دنفر ثاغثن فوزه الثاني تواليا على لوس أنجلوس ليكرز 103-108 في سلسلة اللقاءات بينهما في نهائي المنطقة الغربية في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الخميس. دنفر جاء بفصل ثائق نجمة جمال موراي الذي سجل 37 نقطة، منها 3 في الربع الأخير. ونجح نجم دنفر الآخر المصربي نيكولا بوكيتش، أفضل لاعب في الدوري مرتين، في تحقيق "ريبيل دابل" جديدة بتسجيله 23 نقطة و17 متبوعة و12 تمريرة حاسمة، لكن موراي كان مفتاح الفوز في اللقاء بنجاحه في ست تسديدات من أصل 7 في الربع الأخير و4 من أصل 5 رميات ثلاثية نفذها في حين فشل بوكيتش أو كنتفيسو كاندول-بوب (8 نقاط) في تسجيل أي نقطة في الربع الأخير.

إسلام ماخاشيف: الدوحة عاصمة الرياضة في العالم



القتال المختلطة المستقبليين هذا. وتضمن صالة الألعاب الرياضية الحديثة عددا غير محدود من الصوف، وتوفر جلسات التدريب الشخصية في فنون القتال المختلطة، والملاكمة، والجوجيتسو، والمصارعة، وغيرها من الرياضات، وتقدم العديد من البرامج الشبابية، كما يوفر النادي منطقة حصرية للسيدات ضمن صالة الألعاب الرياضية التي تستضيف صوفيا للناث فقط. وتحدث عبد الرحمن حمد المانع، نائب الرئيس التنفيذي لمجموعة المانع القابضة، عن المنجزات التي تتمتع بها الصالة الرياضية، قائلا: "أظهرت أبحاثنا وجود رغبة كبيرة في إنشاء منشأة شاملة توفر مساحة تدريب مستوحاة من فنون القتال المختلطة واللياقة البدنية التقليدية تحت سقف واحد، كما أننا نتطلع بشدة للإسهام في نمو مجتمع اللياقة البدنية النابض بالحياة في قطر من خلال التوسع المستمر في عروضنا الرياضية".

أنشد الروسي إسلام ماخاشيف، بطل الوزن الخفيف في رياضة الفنون القتالية المختلطة، بالتميز الكبير لولة قطر في تنظيم البطولات الرياضية، مشيرًا إلى أن الدوحة صارت عاصمة الرياضة في العالم، وذلك خلال احتفاء نادي "يو إف سي قطر"، بافتتاح صالة الألعاب الرياضية الثانية له بحضور البطل الروسي. وتحدثت في الـ "31 ربيعا"، في حفل افتتاح الصالة قائلا: "لقد بات من الواضح الآن كيف اكتسب هذا البلد تلك السمعة المذهلة في استضافة الفعاليات الرياضية وكيف أصبحت الدوحة عاصمة الرياضة في العالم، وإن شاء الله ستشهد بعض الفعاليات الرائعة في صالة (يو إف سي جيم)". وأضاف البطل الروسي: "تتمتع هذه الصالة الرياضية بكل شيء، إنها رائعة! يمكننا القيام بمسكرات تدريب هنا، حيث كل شيء موجود، فهي مناسبة رئيسية للرياضات القتالية في قطر وأأمل أن نرى أبطال فنون

إيقاف الكيني رونيكس كيبوتو بسبب المنشطات

قررت وحدة النزاهة في ألعاب القوى معاقبة عداء المسافات الطويلة الكيني رونيكس كيبوتو حامل الرقم العالمي في سباق عشرة كيلومترات بالإيقاف مؤقتا لمخالفته لوائح المنشطات. أعلنت وحدة نزاهة ألعاب القوى الأربعة أن الكيني رونيكس كيبوتو الحاصل على الميدالية البرونزية في سباق 10 آلاف متر في عام 2019 وحامل الرقم القياسي العالمي في سباق 10 كلمتر على الطريق، أوقف مؤقتا بسبب المنشطات. وأوصيت وحدة النزاهة أن كيبوتو أوقف بسبب "استخدام مادة أو طريقة محظورة" على جواز سفره البيولوجي دون مزيد من التفاصيل. ويعتبر كيبوتو، البالغ من العمر 23 عاما، موهبة واعدة في ألعاب القوى الكينية. فاز

بالميدالية البرونزية في سباق 10 آلاف متر في بطولة العالم عام 2019 في الدوحة، قبل أن يصبح صاحب الرقم القياسي العالمي في سباق 10 كيلومترات على الطريق بزمن 26 دقيقة و24 ثانية في عام 2020 في فرنسا. وحل كيبوتو تاسعا في سباق 10 آلاف متر في أولمبياد طوكيو عام 2021. وباتت كينيا ومثولها في سباقات التحمل مصدر العديد من حالات المنشطات في السنوات الأخيرة. وكثت وحدة النزاهة، وهي هيئة مستقلة مسؤولة بشكل خاص عن الفحوص والتحقق منذ عام 2017، أدانت في أبريل الماضي انتشار تعاطي المنشطات على نطاق واسع في البلاد "بشكل أفضل وأفضل نظما مع توطأ أشخاص بملكون خبرة طبية".



نادال يغيب عن رولان غاروس ويحدد موعد اعتزاله التنس



ثلاثة أشهر قليلة، لا أعرف متى سأعود، ولا أحب توقع المستقبل. أتبع حسدي وما اعتقد بأنه الشيء الأفضل لجسدي وسعادتي الشخصية. إن استطعت العودة العام المقبل، إذا لم أتوقف الآن. وأردف: "أنا متحفّز لمحاولة توديع كل البطولات التي اعتبرها مهمة لي". واستبعد رافا مشاركته على الأقل في بطولة ويمبلدون، وربما فلاشينغ ميدوز، مشيرًا إلى أن الهدف قد يكون "خوض كأس ديفيس نهاية السنة" (نوفمبر 2023)، ليكون قادرًا على بدء العام الأخير على الأرجح في 2024. وأضاف حامل لقب 22 بطولة كبرى في رقم قياسي يتشاركه مع الصربي نوفاك ديوكوفيتش: "عجزنا عن إيجاد حل للمشكلة التي واجهتها في أستراليا. أشعر أنني لست جاهزًا للمنافسة على مستوى رفيع في رولان غاروس. لن أذهب إلى هناك وأضع نفسي في موقف لا أحبّه". وأردف: "اعتقد أنني قمت بما يجب في مسيرتي، كي أستحق ألا أنهيها بهذه الطريقة، في قاعة مؤتمرات صحفية".

الأم مزمنة

وتوج نادال بقلبه الأخير في رولان غاروس العام الماضي وقدمه اليسرى مخترًا للاحتواء الأسم المزمّن، الذي يعاني منه منذ كان بعمر الثامنة عشرة (متلازمة مولر-هابس). وتابع اللاعب المصاب بوركه في 18 يناير/

أعلن الإسباني المخضرم رافاييل نادال، المتوج 14 مرة بلقب بطولة رولان غاروس للتنس، انسحابه من نسخة 2023 لعدم تعافيه من إصابة في وركه اليسرى تعرّض لها في جاني، ليخيب للمرة الأولى عن البطولة الكبرى منذ تويجه الأول في باريس عام 2005. وقال اللاعب البالغ 36 عامًا في مؤتمر صحفي الخميس قبل عشرة أيام من انطلاق ثاني البطولات الكبرى: "لست أنا من اتخذ هذا القرار، بل جسدي. لم تتطور الإصابة التي تعرّضت لها في أستراليا كما كنتُ أتمنى، لذا لن أكون قادرًا على اللعب في رولان غاروس". ومنذ تويجه الأول عام 2005، بعد يومين من بلوغه التاسعة عشرة، لم يغيب نادال عن البطولة المحببة على قلبه حيث بنى أسطوره، وقال عن ذلك: "رولان غاروس ستبقى البطولة الأفضل". وحصد "المقاتور" 112 فوزًا ولم يعرف سوى ثلاث خسارات في 2009 و2015 و2021، بالإضافة إلى اضطراره للانسحاب خلال نسخة 2016 بسبب كسر في معصمه الأيسر.

وأضاف وهو يجلس على كرسي في أكاديميته الخاصة في ماناكور في جزيرة مايوركا: "العام المقبل سيكون على الأرجح الأخير لي، سأبتعد عن الملاعب لمدة شهر، شهرين،

قطر تقترب من استضافة جولة البادل العالمية في 2024



نجح صندوق استثمارات قطر في التوصل لاتفاق مبدئي مع شركة "دام" بهدف نيل شرف استضافة جولة البادل العالمية في العام القادم. وذكرت مصادر من "دام" لـ"إي" أنه تمّ التوصل لاتفاق مبدئي، مؤكدة أن الجولة الحالية ستبقى كما هي في 2023 وأن المفاوضات جارية حاليًا بشأن بداية جولة 2024. وبدأت المفاوضات بداية العام الجاري بهدف إنشاء حلبة عالمية فريدة تستغل الإمكانيات التي توفرها بتم التوصل لاتفاق نهائي مُرضٍ في وقت قريب، لا سيما ونشر إلى أن الاتفاق لم يصل بعد إلى صيغته النهائية والرسومية، لكنه قد يتم التوصل لاتفاق نهائي مُرضٍ في وقت قريب، لا سيما في ظل تقارب وجهات النظر بين الأطراف المعنية. وسبق للدولة الخليجية أن استضافت بطولة قطر الكبرى للبادل، الجولة الأولى من جولات بريمير بادل العالمية، بعد بثها في 180 دولة حول العالم، وحققت من خلال الاستضافة نجاحًا لافتًا. وتحتمل قطر مسابقات البادل على مجمع خليفة الدولي للتنس والإسكواش، وبلغت جوائز أول نسخة ما قيمته 525 ألف يورو.

وفاة متسلقة جبال هندية ومرشد نيبالي في إيفرست



توفي مرشد جبال نيبالي ومتسلقة هندية على جبل إيفرست، وفق ما أعلنت، الخميس، الجهات التران كاتنا توكاا لتوليان تنظيم رحلتيهما الاستكشافية، ليرتفع بذلك عدد الذين لقوا مصرعهم منذ بداية موسم تسلق الجبال على أعلى جبل في العالم إلى سبعة أشخاص. وتوفيت سوزان نيوبولدينا جيزس، وهي معلمة هندية تبلغ من العمر 56 عامًا، في أحد مستشفيات لوكالا التي نُقلت إليها بعدما شعرت بتوكل في المخيم الرئيسي الذي يضم متسقلي جبل.

وقال دا ديندي شوبرا المدير العام لوكالة "غلايمر هيمالايا تريكن أند إكسبيديشن": "تقلنا متسلقة جبال هندية من المخيم إلى لوكالا الأربعاء عبر إحدى المروحيات لأنها كانت مريضة ولم تستطع تسلق الجبل"، وأضاف: "حاولنا نقلها إلى كاتماندو، إلا أن الأحوال المناخية السيئة حالت دون وصول المروحية إلى هناك، وتوفيت صباح الخميس".

وفي سياق متصل، توفي مرشد نيبالي الثلاثاء خلال نزوله جبل إيفرست حيث كان يشارك في حملة سلوية لتنظيف الجبال نظّمها الجيش النيبالي، وأوضح باسنت شوبرا من شركة "بيك بروموشن" إن "عملية إعادة جمّانه مستمرة". وكانت انطلاقًا موسم تسلق إيفرست بأسلوب هذا العام، مع مقتل ثلاثة متسقلين نيباليين في أبريل، وأمريكي مطلع ماي، ومولدوفي الأربعاء.

وتضم النيبال ثمانية من أعلى عشرة قمم في العالم، بينها جبل إيفرست الذي يبلغ ارتفاعه 8849 مترًا، فيما تستقبل ربيعًا وبسورة موسمية مئات المتسقلين.

وكانت السلطات النيبالية قد أصدرت هذا العام، ما لا يقل عن 466 تصريحًا لتسلق جبل إيفرست خاصة بالمتسقلين الأجانب، ويحتاج معظمهم إلى مرشدين، ما يعني أن أكثر من 900 شخص سيحاولون تسلق الجبل في موسم الربيع الذي يستمر حتى بداية جوان حزيران المقبل.

دورة روما .. عبور سهل للروسي ميديفيديف إلى نصف النهائي



الإرسال 3 مرات في كل مجموعة. ومع صعوده إلى المربع الذهبي، غادل ميديفيديف أفضل نتيجة له على الملاعب الترابية في دورات ماسترز الألف، بعد وصوله إلى نصف نهائي دورة مونت كارلو عام 2019.

أندري روبليف السادس في ثمن النهائي، وقلبه الأمريكي تايلور فريترز التمتع في الدور الثاني. وحاول الألماني إقلاق راحة منافسه الروسي في بداية المباراة، إلا أنه بدأ هُنا خلال إرساله، حيث نجح ميديفيديف في كسر

بلغ الروسي دانييل ميديفيديف، المصنف ثالثًا عالميًا، نصف نهائي دورة روما لـماسترز الألف في كرة المضرب بفوزه السهل على الألماني باتريك هانقمان، المساعد من التصفيات بنتيجة شوطين لصفر، بواقع (6-2 و2-6) الخميس.

وضرب ميديفيديف الذي احتاج إلى ساعة و20 دقيقة فقط للتخلص من المصنف 101 عالميًا، موعدًا في المربع الذهبي، مع الفائز من مباراة اليوناني ستيفانوس تسيتسيباس الخامس، وصيف بطل العام الماضي، والكرواتي بورنا تشوريتش السادس عشر عالميًا.

وأكد الروسي الذي لم يفز بأي مباراة على الأراضي الترابية في روما، خلال مشاركته الثلاث السابقة (2018 و2019 و2021) أنه بات قادرًا على فرض نفسه على هذه التوعية من الملاعب، بعدما حقق 4 انتصارات، في حين لم يخسر سوى مجموعة واحدة، ويسعى ميديفيديف نحو لقب خامس هذا الموسم، وثان في الماسترز بعد ميامي.

في المقابل، خاض هانقمان البالغ 31 عامًا أول مباراة في مسيرته في ربع نهائي إحدى دورات ماسترز الألف، حيث كان يلعب بتجارت جديد في العاصمة الإيطالية، بمواجهة أحد اللاعبين المصنّفين ضمن العشرة الأوائل في الترتيب العالمي، عقب إخراج الزوجي

أهمية الغذاء للرياضيين والمبادئ الأساسية للتغذية



المنافسات الرياضية يجب أن تختلف باختلاف أداها أو إقامتها في الطقس الحار أو البارد أو الرطب، لما لذلك من تأثير على احتياج الرياضيين من مقدار الطاقة والموائل .

الإهتمام بطرق إعداد الطعام لما لذلك من أهمية في تغذية الرياضيين، إذ أن لهذه الطرق تأثير مباشر على القيمة الغذائية له . فإعداد غير الجيد يؤدي إلى فقدان الطعام لجزء من قيمته الغذائية ، وهذا يرتبط بطريقة التحضير للأعداد الطعام . فهناك العديد من الفيتامينات التي تفقد نتيجة لعملية الطهي لمدة أطول مما يجب وذلك لتأثيرها بالحرارة أو القابلية للتآكل في الماء أو الأكسدة .

وقد أكدت دراسات بافلوف Pavlov على أن الأعداد الجيد للطعام وتنوعه وطرق تقديمه ورائحته الشبيهة بكون لهم تأثيرا إيجابيا على تشبیه المعدة لإفراز عصاراتها لهضم الطعام الذي يتم تناوله .

الإهتمام بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية ، لسا ذلك من تأثير على الإفرازات العصارا المعدية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث بعض الاضطرابات في عملية الهضم . كما يجب مراعاة أن يكون توقيت تناول الوجبة الغذائية قبل وقت كاف من موعد التدريب أو المنافسة حتى يمكن هضم مكوناتها وامتصاص الغذاء قبل المشاركة في التدريب أو المنافسة . ويسودي مراعاة ذلك إلى تجنب حدوث أية مشاكل ترتبط بالجهاز التنفسي نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وضغطها على عضلة الحجاب الحاجز أو أعاقة حركتها في عملية الشيق والزفير .(أي المحافظة على الأبعاد الجوي)

- مراعاة تطبيق مبادئ الهضم الجيد ، والذي تبدأ أولى مراحلها في الفم وتنتهي بالامتصاص .

ولكي يتحقق ذلك فإنه يجب على الرياضيين مراعاة أهم النقاط التالية:

ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط باحتياجات التدريب أو المنافسات (الاعتماد على نوع أكثر من الاعتماد على الكمية) وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء المرتبطة بالبروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون ، أو تناول جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن تفوق احتياجات الجسم ، دون استشارة الأخصائيين في مجال التغذية الرياضية . كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر

إن نتائج الدراسات والبحث العلمية التي تناولت موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون بنفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي) مع مراعاة أن تكون مكتملة لأبعائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني(من حراء المنافسة) . وذلك لتوفير الطاقة اللازمة لوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضي.

ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الأخذ بنظر الاعتبار اختلاف مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة للرياضيين Besoins Spécifiques بهم . كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية للرياضيين ، وهي :

- الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مددهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية .
- الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين : باعتبار أن تناول الطعام أو الأعية بعد نوعا من أنواع مباحث الغذائية وشيخ تزويدهم للطعام ، مما يؤثر إيجابيا على الجانب العاطفي أو الانفعالي لهم .
- الجانب الاجتماعي الثقافي Socio - culturel للرياضيين :
- باعتبار أن التغذية هي صلبة ترتبط في العادات الغذائية Habitudes Alimentaires المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من

يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن . وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول، والعكس . ويؤد الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والذهني، حيث أن تناول جرام واحد من البروتين يسؤد الرياضي بحوالي 4 سعرات و جرام واحد من الدهون يؤدده بحوالي 9 سعرات و جرام واحد من الكربوهيدرات يؤدده بحوالي 4 سعرات . بنما تزداد البروتينات الرياضية بحوالي 10-15% من الإجمالي احتياجات الطاقة اليومي الدهون حوالي 25% والكربوهيدرات حوالي 60%. ولقد وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تفيد الجسم وتشكل عبئا وإجهادا على الكليتين، كما إن الإفراط في تناول الدهون والكربوهيدرات يخزن في الجسم على هيئة أنسجة دهنية مما يقلل من حركة الجسم . ويعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست الكمالات أو العقابير أو المنشطات كم يعتقد البعض.

مقدار السعرات اللازمة للرياضي :

تصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين (1700-3000) سعر حراري للشخص صغير السن ويقل بالنسبة للكبار .

أما الرياضي فيحتاج إلى كمية تتراوح ما بين (4000-6000) (سعر) في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين والمنافسة . فيحتاج رياضيو السرعة ومسابقة الميدان إلى كمية قليلة من السعرات مقارنة مع لاعبي المسافات الطويلة والسياحة .

المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين.

طبعا لخاصية الغذاء والتغذية التي تستدعيه عملية الأداء العضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكيف جسم الرياضي أثناء المباريات أو أثناء التدريب إذ أن العامل الغذائي يمكن أن يؤثر تأثيرا إيجابيا ونشاطا على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك يمكن أن يجعل في عملية استعادة الشفاء (الاسترداد) بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى أنه من الممكن أن يحدث تأثير عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية والتي تؤدي إلى إخلال في عملية الأداء الرياضي لذلك الوجب علينا معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقة سواء كان أثناء التغذية في البيت (الأطعام العادية) أو أثناء المعسكرات التدريبية لذلك نتكسر أهم المبادئ للتغذية الرياضي :

1. تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص في الوحدات التدريبية اليومية .
2. إعطاء أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمة للنشاط الممارس أي ممارسة اللعبة المعينة أو حتى وقت التدريبات سواء عادية أو منافسة .
3. اختيار المواد الغذائية الملائمة للفرات التدريبية أو المباريات وحتى أثناء فترة الراحة (ما بعد التدريب) .

التغذية المثالية لرياضيين:



عن احتياجات التدريب والمنافسات، لما ذلك من متاعب قد تضر بحالة الصحية للرياضيين .

- تطبيق مبدأ التنوع في الأعية مع مراعاة عدم الإخلال بمبدأ التوازن الغذائي، وذلك لأن الإهتمام بمبدأ التنوع للطعام وحده غير كافي لتحقيق التغذية المثالية ، إذ أن تناول العديد من الأعية التي تنفق مع ميول الرياضيين وتزويدهم قد تعرضهم لبعض المتاعب التي تضر بصحتهم وتؤثر بالسلب على مستوى أدائهم . لذا يجب الإهتمام بمبدأ التوازن الغذائي ومبدأ التنوع للحفاظ على صحة الرياضيين وحالتهم النفسية التي تتأثر كثيرا بالحرمان من تناول بعض الأعية التي يميلون إلى تناولها في تغذيتهم وهذا قد ينعكس على الحالة النفسية للرياضي.

الوسط العائلي أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري (اذ يختلف هذا الجانب باختلاف البيئة التي يعيش فيها الرياضي).

ولكي تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية والتي من أهمها المبادئ التالية :

- إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم

مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي :

- طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات وفقاً للمبادئ العلمية للتدريب .
- السن ونوع الجنس ، فاحتياجات الرياضيين من الغذاء ترتبط بالعمر وفقاً للسن للناشئين والشباب والكبار . كما ترتبط بنوع الجنس للرياضيين من الذكور والإناث .
- الحالة الصحية للرياضيين ، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة لمكونات الغذاء مع حالتهم الصحية L'etat de Sante والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو المرضى ، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية، أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط النفسي .
- حالة الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في

أ- المضغ الجيد للطعام : يعد من أهم العوامل الهامة لتفادي الاضطرابات الهضمية الناتجة عن عدم المضغ الجيد للطعام . ولذا يجب على الرياضيين الإهتمام بسلامة أسنانتهم لما لها من دور هام في عملية المضغ كما يجب عليهم توفير الجو الهادئ والراحة في أثناء تناول الطعام مما يحول دون الإسراع بالتهامه أو الإفراط فيه دون وعي، وبالتالي يسودي اختلاط اللعاب Salive لمعدة أطول في الفم مما يسهل من عملية هضم المواد الكربوهيدراتية التي تبدأ أولى مراحلها في الفم (أي المضغ الجيد والإبتعاد عن بلع الطعام دون مضغه)

2. إجراء الكشف الطبي الدوري على الجهاز الهضمي : إذ يجب على الرياضيين الإهتمام بالفحص الطبي لجهازهم الهضمي بغرض التأكد من سلامته والكشف المبكر عن أية متاعب أو أمراض معدية أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية . كما يجب على الرياضيين الذين يعانون من بعض تلك الأمراض أو الإضرابات المعدية استشارة الطبيب المتخصص للعلاج ، إذ أن تلك الاضطرابات المعدية أو الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي تعوق عمليتي الهضم والامتصاص مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية للرياضيين ويؤثر على مستوى أدائهم .

وبوجه عام فإن مؤشر ثبات الوزن يعد من أهم المؤشرات Index الرئيسية التي تدل على إتباع الرياضي في حياتهم لنظام غذائي متوازن من حيث الكم والنوع . إذ أن ثبات وزن الرياضي يعد من حيث المؤشرات أو الدلائل على مراعاة اللقطة في تحديد النسب المقررة في وجباتهم الغذائية اليومية وفقاً للأصول العلمية لتغذية الرياضيين .



كيف تعود الى ممارسة الرياضة بعد التوقف لفترة طويلة



تكن الصعوبة بالعودة إلى التمرين مجدداً بعد الانقطاع، واستعادة الدافع والتحفيز مرة أخرى. إن كنت تترغب بالعودة إلى روتين الرياضة الخاص بك بعد الانقطاع عنه، فمن المهم معرفة سبب التوقف عن التمرين وتحديد سبب المشكلة بشكل مفصل، ربما قد يكون الوقت، الإحباط أو حتى عدم مشاهدة النتائج المرغوبة بمجرد تحديد السبب سيكون من السهل العودة مرة أخرى إلى ممارسة الرياضة واسترجاع اللياقة البدنية، هناك عدة أسباب تدفعك للتوقف عن التمرين ربما بسبب شعورك بالتعب أو المرض أو حتى الملل أو السفر سواء للعمل أو قضاء فترة اجازة فكل هذه العوامل أو غيرها تدعوك للتوقف بعيداً عن روتين التمرين، لكن أحد الأسباب الكبرى التي تستلزم وتجبك على الاستراحة والتوقف عن التمرين هو الإفراط في التدريب. ممارسة الكثير من التمارين أو ممارسة التمارين الرياضية عالية الكثافة يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب والتعب والأرق وضعف الأداء في التمارين. فأخذ راحة والتوقف عن التمرين هو ما تحتاجه للراحة والتعافي وتجديد النشاط، ولكن كم من الوقت يلزم قبل أن تبدأ في فقدان لياقتك؟

إذا كنت ملتزماً باتباع روتين مبهٍ لللياقة منذ وقت طويل، و كنت تزور صالة التدريبات الرياضية بتسع مرات كل أسبوع، و شعرت بأنك أكثر قوة وصحة مما كنت عليه من سنين. لكن بعدها ازدادت مشاغلك في الحياة، أو ربما تعرضت للإصابة أو المرض، أو أيا كانت قصتك، فكانت النتيجة هي توقفك عن متابعة روتينك الرياضي، و صارت العودة إلى عيذك القديم أمر شبيه مستحيل. فلا داعي لأن تجعل أمر استعادة لياقتك بخيفك أو بسبب لك الإحباط، كل ما عليك فعله هو أن تضع النصائح التالية في الحسبان و سوف تستعيد لياقتك في أقرب وقت ممكن.

قلل من حدة و شدة التمارين بنسبة 20% :

حتى لو توقفت عن ممارسة التمارين الرياضية لوقت قصير، فسوف تندهش عندما ترى قدر التكيف الذي فقدته في مثل هذه الفترة القصيرة. و تقول ميشيل أولسون، الحاصلة على الدكتوراة و الأستاذة في علم التمارين الرياضية في جامعة أوبورن : "الحق يقال أن لياقة القلب (الكارديو) تبدأ في الضعف قليلاً في غضون ثلاثة أيام فقط، ولكنها أيضاً من مؤشرات اللياقة التي يمكن استردادها بسرعة كبيرة نسبياً. تقترح أولسون، بعد التوقف عن ممارسة الرياضة لمدة أسبوع أو أكثر، أن تقلل من شدة روتينك الرياضي السابق بنسبة 20% على الأقل، و تضيف : " قسم روتينك الرياضي التقليدي، و اعطى لنفسك وقتاً للتعافي أثناء ممارسة التمارين، حتى لو لم تكن بحاجة إلى هذا الوقت عندما كنت مواظباً على ممارسة الرياضة و زيارة الجيم. بعد ممارسة التمارين لفترة من 10 إلى 15 دقيقة، اشرب بعض الماء، ثم أضف فترة أخرى من 5 إلى 10 دقائق. لا تسارع بالعودة إلى التدريب لمدة 30 دقيقة متواصلة بسرعتك السابقة". أما اللياقة العضلية التي تمتعت بها سابقاً، فهي تبقى لفترة أطول قليلاً من اللياقة القلبية، حيث تبدأ في خسارة كتلتك العضلية

في غضون ثلاث إلى أربع أسابيع بعد التوقف عن ممارسة الرياضة، تبعاً لقول لوريل سالجمين مدربة اللياقة المقيمة في لينشبرغ في ولاية فيرجينيا : " بعد التوقف عن ممارسة الرياضة لمدة شهرين أو سنتين، يمكن أن تتوقع ضعفاً في العظام والأربطة والأوتار، و هو الوقت الذي يزيد فيه خطر الإصابة بشكل خاص ".

لذا تنصح لوريل بتقليل وزن الأثقال و عدد مرات التكرار و عدد مجموعات التمارين بنسبة 20%، و زيادة فترات الراحة. تنصح أيضاً بالانتباه إلى ما تشعر به أثناء وبعد ممارسة تمارين القوة : " أفضل طريقة لمراقبة إذا ما كان تمارينك مناسباً و أمناً لا هو أن تكون مدركاً و واعياً بجودة تكرار للتمرين، و توقف عندما تشعر بالضعف، أو عندما تلاحظ أن تكرارك للتمرين أصبح بطيئاً، أو أن هيئة جسمك بدأت في الانكسار و الضعف أثناء التدريب ".

بخصوص عدد مرات التمارين أسبوعياً، ابدأ بتمارين الكارديو المعتدلة الشدة ثلاث مرات أسبوعياً، مع ترك يوم واحد على الأقل ما بين أيام التمارين. و قم بأداء تمارين المقاومة و القوة مرتين أسبوعياً مع أخذ يومين من الراحة ما بين أيام التمارين حتى تعطي عضلاتك وقتاً كافياً للتعافي. و تضيف لوريل : " الراحة جزء مهم من أي خطة للتدريبات الرياضية، سواء كنت في مستوى مبتدئ، متوسط أو حتى مستوى متقدم من اللياقة ". و بعد مرور بضعة أسابيع، يمكنك إضافة جلسة إضافية من تمارين الكارديو و جلسة إضافية من تمارين القوة إذا أردت. المزيد : تعرف على أفضل الطرق لخسارة الوزن بعد سن الثلاثين

انتقي حركات التمارين بحرص :

يجب عليك إعادة بناء لياقتك من الأساس، مثلما فعلت عندما كنت تتدرب للحصول على جسم قوي و لياقة عالية في السابق. استغل التمارين الرياضية التي تتدرب الجسم كله (عوضاً عن التمارين التي تركز على عضلة مفردة في المرة الواحدة) و التي تحرك العديد من المفاصل في وقت واحد، مثل تمارين القرفصاء، تمرين

الضغط مع تمرين البايبيس، و تمارين رفع الساقين) . " تجنب أداء روتينات التمارين التي تتضمن الكثير من القفز، و plyometrics و لف الجذع و الحركات السريعة، ريثما تحسن من أدائك و سرعتك في تمارين الكارديو و تمارين القوة ". قالت لوريل سالجمين. التمارين المتقطعة ذات السرعة العالية قد تكون صعبة للغاية في البدايات، إلا إذا سمحت لنفسك بوقت كافٍ من الراحة ما بين الفترات.

إذا كان سبب توقفك عن ممارسة الرياضة هو الإصابة، فعليك التزام المزيد من الحذر. و يقول بيت مكال، عضو هيئة التدريس المساعد في قسم علوم التمارين الرياضية في جامعة ميسا : " إذا كنت من العدائين الذي يريدون معاودة الجري، فقد يكون من الحكمة أن تبدأ بممارسة بعض التمارين التي لا تحمل جسمك وزناً زائداً مثل تمارين ركوب الدراجات في الجيم. أما إذا كنت من راعي الأثقال، فقد يكون من الأفضل أن تعادو التدريب عن طريق الآلات الرياضية - التي توفر الثبات لجسمك - قبل معاودة رفع الأثقال الحر. "

عند التوقف عن ممارسة الرياضة هي من المشاكل الأخرى التي سوف تواجهك عند التوقف عن ممارسة الرياضة هي اكتساب الوزن الزائد. و تقول سالجمين : " قد يؤدي حمل وزن إضافي في الجسم إلى تآكل و تلف المفاصل أثناء ممارسة الأنشطة ذات التأثير الكبير مثل الجري و القفز، (اتبع هذه النصائح للبدء في رحلة إنقاص الوزن). لذا أوصي بالالتزام بممارسة السباحة و ركوب الدراجات و رفع الأثقال و اليوجا الساخنة و التمارين الرياضية منخفضة التأثير إذا كنت أقل من وزنك المثالي، و أن تركز بجدية على تعديل نظامك الغذائي حتى يصبح وزنك أكثر ملاءمة للمفاصل و العظام في جسمك ". تعرف أيضاً على أسهل الطرق لخسارة الوزن بعد سن الثلاثين

حدد لنفسك اطار زمني منطقي لاستعادة اللياقة :

كلما زادت فترة توقفك عن ممارسة الرياضة، كلما زاد الوقت الذي تحتاجه لاستعادة لياقتك و قوتك السابقة. و يقول مكال : " بالنسبة للشخص المتوسط الذي

يتمرن ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، فسوف يستغرق الأمر حوالي 4 إلى 8 أسابيع للعودة إلى القوة الكاملة. لكن أيا كان نوع التمارين التي تمارسها، ننصحك بعدم التسرع. " و تذكر أن التمارين الرياضية ما هي إلا إجهاد بدني، و أداء الكثير منها في وقت قصير قد يؤدي إلى إصابتك و تعطيلك أكثر عن الوصول إلى أهدافك في اللياقة. لذا من الأفضل زيادة التمارين بشكل تدريجي من أجل التقدم - مثل رفع رطل أو رطلين زيادة أو زيادة فترة الجري بخمس دقائق " . و حتى

ان لم تتعرض للإصابة، فإن الاندفاع و الاستعجال للحصول على نتائج قد يؤدي إلى حدوث الألام مبرحة في العضلات، ويزيد من الفترة التي تحتاجها العضلات للتعافي ما بين جلسات التمارين. تعرف أيضاً على تمارين مد العضلات لإنهاء الألام الركبية .

من الطرق الأخرى للتأكد من أنك لا تبذل في ممارسة التمارين الرياضية في وقت قصير، هو أن تقسم جلسات التمارين إلى أقسام أصغر، مثل أن تمشي بسرعة لمدة 15 دقيقة في فترة الصباح، و لمدة 15 دقيقة أخرى في المساء. و تقول أولسن : " أن قضاء مجرد 10 دقائق في ممارسة التمارين سينتج عنه تغييرات إيجابية في الصحة مثل تقليل الشعور بالإرهاق، التمتع بالمزيد من الطاقة، و نوماً أفضل ".

لا تركز كثيراً على قدر اللياقة

الذي كنت تتمتع به في السابق : قد يكون الرجوع إلى لياقتك السابقة أمراً غير مشجع، و خاصة لو كنت تتذكر بكل وضوح قدر اللياقة الذي كنت تتمتع به في السابق. و توصي سالجمين بالتركيز على الوقت الحاضر بدلاً من البكاء على الحليب المسكوب، و تقول : " حافظ على متابعة قياسات أدائك للتمارين - مثل أرتطال الوزن التي ترفعها و المسافات التي تجريها - و استمتع بمراقبة زيادتها من أسبوع لآخر. بإمكانك حتى أن تخطط لمكافأة نفسك بجلسة تديك في أحد منتجعات السبا، بمجرد وصولك إلى أحد أهدافك الكبيرة في اللياقة "

السنغال بطلا لكأس أفريقي للسنتين في دورة الجزائر

وانطلقت مواجهة بسرعة؛ إذ هدد أمارا ديوف مرمرى المغرب مبكرا بمخالفة مباشرة، قبل أن يرد عليه عبد الحميد آيت بودلال بقوة، حين تمكن من تسجيل هدف التقدم برأسية رائعة في الدقيقة (14)، وهو الهدف الذي انتهى عليه الشوط الأول من المباراة.

ونجح المنتخب السنغالي في إدراك التعادل في الدقيقة (80) عن طريق قلب الدفاع سيرين ديوف من ركلة جزاء، احتسبها الحكم بعد العودة إلى تقنية الفيديو المساعد «VAR»، إثر لمس الكرة باليد من مسجل الهدف آيت بودلال، قبل أن يتمكن البديل ماسادو سافاني من تسجيل الهدف الثاني للسنغال في الدقيقة (83) بضربة رأسية قوية. جدير بالذكر، أن المنتخبين المغربي والسنغالي كانا قد ضمنا تأهلهما إلى نهائيات كأس العالم للناشئين المقررة هذا العام في بلد سيتم تحديده لاحقا، وهو الأمر نفسه بالنسبة إلى منتخب مالي وبوركينا فاسو اللذين بلغا الدور نصف النهائي من البطولة.



توج المنتخب السنغالي بلقب كأس أمم أفريقيا للناشئين تحت 17 عاما، إثر فوزه على نظيره المغربي في المباراة النهائية سهرة الجمعة بنتيجة 2-1 على ملعب «نيلسون مانديلا» بالجزائر، ليحقق اللقب للمرة الأولى في تاريخه. وسبق انطلاق المواجهة حفل افتتاح قصير دام نحو 20 دقيقة، شهد بعض المعزوفات الموسيقية واستعراضا للزي التقليدي الجزائري، فيما حضر النهائي شخصيات رياضية بارزة؛ على غرار وزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، ورئيس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم بياتريس موتسيبي، ورئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم جهيد زرفاف، وسجل وليد الرركاكي، المدير الفني للمنتخب المغربي الأول وصاحب الإنجاز الكبير في كأس العالم قطر 2022، حضوره في ملعب المباراة، حيث قدم دعمه لأشبال الأطلس وهو الذي كان قد ساندهم قبل بداية البطولة بخطاب حماسي.



3 عوامل تقرب بن طالب من أولمبيك مارسيليا

مرشح بقوة للرحيل عن نادي أولمبيك مارسيليا خلال ميركاتو الصيف. ويرتبط غوندوزي المنحدر من أصول مغربية بعقد مع نادي الجنوب الفرنسي يمتد حتى عام 2025، غير أن الندية تتجه لبيعه في فترة الانتقالات الصيفية. وخرج ماثيو غوندوزي مؤخرا من حسابات مدرب إيغور تودور، ليتراجع وقت لعبه بشكل لافت مقارنة بما كان عليه الحال في النصف الأول من الموسم.

إعجاب إيغور تودور كشفت مصادر إعلامية فرنسية أن المدرب الكرواتي لمارسيليا يبدى إعجابا كبيرا بالنجم الجزائري بعد تألقه اللافت خلال منافسات الدوري الفرنسي. ويأمل إيغور تودور في الفوز بخدمات بن طالب في الميركاتو المقبل، خاصة وأنه يمتاز بمرونة تكتيكية كبيرة تسمح له باللعب في عدة مراكز. يذكر أن بن طالب شارك في 28 مباراة مختلفت بالمسابقات خلال الموسم الحالي سجل فيها 4 أهداف وأدى 4 تمريرات حاسمة.



دخل النجم نبيل بن طالب حسابات نادي أولمبيك مارسيليا، وفقا لما كشفت عنه تقارير إعلامية فرنسية. وارتفعت أسهم لاعب الوسط الجزائري صاحب الـ 28 عاما بعد تقديمه لمستويات قوية مع أنجيه خلال النسخة الحالية من الدوري الفرنسي.

ووفقا لموقع «butfootballclub» الفرنسي، فإن نبيل بن طالب يتواجد ضمن القائمة المختصرة للاعبين الذين يرغب نادي الجنوب الفرنسي في التعاقد معهم في ميركاتو الصيف.

حدد نادي أنجيه مبلغ 8 ملايين يورو من أجل منح موافقته على رحيل نجمه الجزائري الذي يرتبط معه بعقد يمتد حتى عام 2025. وتعتبر هذه الصفقة في المتناول وخاصة وأن الأمر يتعلق بلاعب من أصحاب الخبرات، حيث سبق له أن أثبت وجوده في الدوري الإنجليزي مع نادي توتنهام.

ويعاني الراعي الرسمي لـ «فريق السعرب» في فرنسا من مشاكل مادية كبيرة، كمل بلغ العجز المالي للنادي مبلغ 31 مليون يورو وفقا لتقارير صادرة عن هيئة الرقابة المالية لكرة القدم الفرنسية. لاعب وسط منتخب فرنسا

زين الدين بلعيد أمام فرصة ذهبية للتواجد في قائمة «للخضر»؟



يعود المنتخب الوطني في شهر جوان المقبل بملاكمة أوغندا ضمن تصفيات أمم أفريقيا ومن بعدها تونس وديا.

ويعسى يطل أفريقيا في مناسبتين لاستغلال المواهبين من أجل منح الفرصة لبعض الوجوه الجديدة، تحسبا لمشاركته بداية العام المقبل في بطولة كأس أمم أفريقيا «كوت ديفوار 2023».

جمال بلماضي مدرب «محرابي الصحراء» يخطط لمنج الفرصة للدفاع اتحاد العاصمة زين الدين بلعيد، خلال فترة التوقف الدولي المقبلة. وتأتي هذه الخطوة من قبل بلماضي بعد اقتناعه بالمستويات القوية التي قدمها الدفاع صاحب الـ 24 عاما خلال الموسم الحالي. ويعاني المنتخب الوطنيين مشاكل في محور الدفاع، في ظل تراجع مستوى الحرس القديم عيسى مادي

وجمال بلعمرى بجانب نقص خيرات محمد أمين توغاي.

ويسعى النجم الأسبق لمانشستر سيتي لتثبيت خط الدفاع قبل الموعد الكبير الذي ينتظر «الخضر» بداية العام المقبل، من خلال خوض المسابقة الأبرز في القارة على صعيد المنتخبات.

من هو زين الدين بلعيد؟

بدأ الدفاع الواعد مسيرته الكروية من بوابة نادي نصر حسين داي، وهو فريق عريق في الجزائر، أخرج عدة نجوم من بينهم الأسطورة رابح ماجر والدافع رفيق حليل.

والضغ زين الدين بلعيد للنادي اتحاد العاصمة عام 2020، وشارك معه في 81 مباراة بمختلف المسابقات. أسهم خلالها في 9 أهداف ما بين صناعة وتسجيل.