



www.algeriematch.dz

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



بلماضي يستقر على
بديل بن ناصر ؟

بلماضي يُقرر مراجعة حساباته في تتلكيلة «الخطر»

4 جويلية موعد
ختام الموسم
الكروي



كأس إفريقيا للأمم (أقل من 17 سنة):

الجزائر كسبت رهان التنظيم

البطولة العربية لألعاب
القوى تحت 23 عاما:

بلال عافر (الوثب العالي)
يهدى الجزائر الميدالية
الذهبية الثانية

ارتفاع عدد ميداليات
منتخب المصارعة



الإصابة تنهي
موسم ديلور
مع نادي نانت

أرقام ماندي
الجيدة تريح
بلماضي قبل
ودية تونس



4 جويلية موعد ختام الموسم الكروي

قائمة الفرق ليلة 1 جويلية، في حال تأجيل التعرف على هوية الفرق المشاركة في المنافسة القارية إلى غاية الجولة 30. وفي السياق ذاته، فقد برمجت الرابطة المحترفة الجولة المقبلة من البطولة (24) يوم 30 ماي الجاري. باستثناء تأجيل مباراة اتحاد الجزائر المعنى كأس الكاف، على أن تجرى الجولة 25 يوم 6 جوان، قبل أن تلعب المباراة الموقعة عن الجولة 21 بين اتحاد الجزائر ومولودية وهران يوم 9 جوان. تسعد الفرق لخوض مباريات الجولة 26 يوم 13 من ذات الشهر، ثم يأتي الدور مجددا على إجراء اتحاد الجزائر مباراة موقعة أخرى، وهذه المرة لحساب الجولة 23، عندما يلقي مولودية الجزائر في التدريب العائلي يوم 16 جوان. يحدث هذا، في الوقت الذي برمجت الرابطة الجولات الأربع الأخيرة بمعدل جولة كل أربعة أيام، حيث ستقام الجولة 27 يوم 19 جوان، والجولة 28 يوم 23 جوان، والجولة 29 يوم 27 جوان، والجولة 30 يوم 1 جويلية. جدير بالذكر، أن البرمجة الحالية، قد تعرف تعديلات بسيطة، وكل هذا مرتبط بموعد نهائي كأس الجزائر، الذي سيتم الكشف عنه قريبا، وليس من صلاحيات الرابطة.



رابطة كرة القدم المحترفة
Ligue de Football Professionnel

حددت الرابطة المحترفة لكرة القدم، تاريخ 4 جويلية المقبل، موعدا لنهاية الموسم الجاري، 2022/2023 والذي سيختتم بإجراء المباراة المتأخرة عن الجولة 24 بين شبيبة الساورة واتحاد الجزائر، على أن تلعب الجولة 30 يوم الفاتح من ذات الشهر. ووجدت الرابطة المحترفة نفسها في وضعية حرجة، بين مطرقة المكتب الفيدرالي والزمامية إنهاء الموسم قبل 30 جوان، وسندان ضغط المباريات الموقعة لاتحاد الجزائر، المتأهل إلى نهائي كأس الكونفدرالية الإفريقية، الأمر الذي جعل المسؤول الأول عن الرابطة عبد الكريم مدار، يطلب الحصول على ترخيص من أجل إنهاء الموسم يوم 1 جويلية المقبل، مع ترك مباراة موقعة بين شبيبة الساورة واتحاد الجزائر إلى 4 من ذات الشهر. المكتب الفيدرالي بقيادة رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم جيهيد زفزيف، صادق على البرمجة المقترحة، مع الاتفاق على إرسال الأندية المعنية بالمنافسة القارية يوم 30 جوان، في حال تضاعف الروية بالنسبة للفرق التي ستسهي الموسم فوق البوديوم، إلا إذا تحصلت رئيس اللقاف على ترخيص استثنائي من طرف رئيس الاتحاد الإفريقي للعبة باتريس موتسيبي، بإرسال

الإصابة تنهي موسم ديلور مع نادي نات



ضده صفقات الاستهجان في العديد من المناقصات، كما أن علاقته به متوترة للغاية. ينال الهجوم الذي طاله في منصات التواصل الاجتماعي مباشرة بعد تعرضه للإصابة الأخيرة، في وقت يقتل فيه نات من أجل نقادي الهبوط إلى دوري الدرجة الثانية، وكنت تعليقات جماهير النادي الفرنسي على تغريدة خروج ديلور بداعي الإصابة قاسية جدا؛ إذ كتب أحد المشجعين: «إنه أسوأ لاعب في تاريخ النادي»، في حين قال آخر: «كنت أحاول الحفاظ على ثقتي به، لكنني الآن أستسلم»، قبل أن يوجه مشجع آخر ملاحظة شديدة القسوة، عندما غرد: «أرحل عن الفريق أيها المرزوق»، في إشارة إلى الصفة التي لطمها لاحت ديلور بسبب كثرة تغييره للأندية ويحده عن الصفقات المالية المجزية. وتعد إصابة ديلور الجديدة خيرا مزعجا لجمال بلماضي قبل مسكر «الخصر» المقبل، الذي سيفقد خلاله أيضا لخدمات العديد من اللاعبين لأسباب مختلفة، على غرار إسلام سليماني وأم زرقان وعبد القهار قناري ويوسف بلابلي بسبب ابتعادهم المبكر عن المنافسة، وإسماعيل بن ناصر بداعي الإصابة. جدير بالذكر أن إصابة ديلور العضلية ستحرمه بنسبة كبيرة جدا من استكمال الموسم وخوض آخر مباراتين لثلاث أمام ليل وأنجيه في «البوغ 1»، على اعتبار أن إصابة معتلة أبعدته عن الملاعب نحو 10 يوما في وقت سابق.

تعرض الدولي، أندي ديلور، نجم نادي نات الفرنسي، إلى ضربة موجهة جديدة إثر إصابته خلال مواجهة فريقه ضد مولودية، اليوم السبت، في المرحلة 36 من الدوري الفرنسي لكرة القدم قبل جولتين من اختتام الموسم الكروي. لتتأكد فرضية الحظ العاثر الذي يلاحقه هذا الموسم، وعلى وجه التحديد منذ انضمامه لنات في يناير كانون الثاني الماضي. وشارك اللاعب البالغ من العمر 31 عاماً أساساً في مباراة نات ومولودية، لكنه اضطر إلى مغادرة أرض الملعب في الدقيقة الخامسة من المواجهة بعد تعرضه لإصابة في العضلة الخلفية للفخذ، وجرى تعويضه بالدولي المصري، مصطفى محمد، وسط صدمة وحيرة شديتين بنت على ميحاً النجم الجزائري الذي حاول الدولي التونسي، وهي الخزري، نجم مولودية، الرقيع من معوياته. وعانى ديلور من كابوس الإصابات بشكل كبير مع نات، الذي انضم إليه شهر يناير الماضي بنظام الإعارة قادماً من نيس، لمدة 6 أشهر مع خيار شراء عدده من طرف النادي الأول. وغاب اللاعب بسبب مشكلة الإصابات عن 6 مباريات كاملة، كما أثرت هذه الوضعية في حصيلة التهديفية مع نات؛ إذ اكتفى بتسجيل هدفين فقط عن طريق ركني جزاء في 16 مباراة، ونال ديلور هجوماً حاداً وقاسياً من جماهير فريقه، التي صفته بأنه أسوأ صفقة في تاريخ النادي، ورفعت

محرز: «لقد أمنت دائما أنه يمكننا الفوز باللقب»

يحتم علينا الفوز غدا ضد تشيلسي لإتفاء المهمة على أكمل وجه»، وأشد قائد المحاربين، بزميله السابق في الفريق، ولاعب أرسنال الحالي أولكسندر زينتشنكو. وقال: «أنا أقله (ينتم)، أتواصل معه دائما عبر الهاتف، نعم إنه صديق، ودائما ما نمزح بشأن العديد من الأشياء». وبين: «لكنه حزين في الوقت الحالي بعض الشيء، لذلك سأنتظر حتى تتمكن من رفع الكأس، وسعد ذلك سأتصل به مجددا». وخسر أرسنال 0-1 من نوتنجهام فورست اليوم، ليتجمد رصيده عند 81 نقطة، وبالتالي حسم السنيي اللقب رسميا قبل لقاء البلوز غدا.

أكد رياض محرز نجم نادي مانشستر سيتي على أنه ورفقه أصبحوا يمتلكون خبرة كبيرة في التعامل مع كل الظروف، وقال محرز في حوار لقنوات «بي إن سبورتس» اليوم السبت: «لقد أمنت دائما أنه يمكننا الفوز باللقب حتى لو كان أرسنال في المقدمة». وشدد على أنه توقع تراجع أرسنال رغم تفوقه في فترات من الموسم، مصرحا: «كنت أعلم أنهم سيخسرون في وقت ما (ويهنرون) النقاط، وأنه لن يكون بإمكانهم التعامل مع المباريات الأخيرة من الدوري». وأردف: «ليس لأنهم دون المستوى المطلوب، بل لسبب واحد فقط أننا نعرف جيدا هذا النوع المباريات الأخيرة، لسف جريسا ذلك لسنوات». وأضاف: «في الوقت الحالي ما يزال

الطباعة/ مؤسسة طباعة الوسط S.I.A ALGER
لطباعة مؤسسة طباعة للشرق
التوزيع / SARL ARINAS PROD
سحب من العدد السابق 2000 نسخة
مدير النشر/ رايح خوردي
لحساب البنكي /
ARINAS PROD SARL - Domiciliation bancaire: CPA
103 - Les Halles - Alger - 004 00103 400009939 30
من أجل إشهاركم توجهوا إلى / المؤسسة الوطنية للنشر والإشهار
، رقم 01 نهج باستور - الجزائر - ANEP
021 73 71 28 - 021 71 16 64 / الهاتف
021 73 99 19. 021 73 95 59 / الفاكس
كل الوثائق التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر.

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عصمت ليدير
- بني مسوس - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة ، العلمة - 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 «أريناس برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD

بلماضي يُقرر مراجعة حساباته



يسعى جمال بلماضي، لمواصلة ثورته داخل التشكيلة التي سيحاول عليها في الاستحقاقات القادمة، من بينها بطولة كأس أمم أفريقيا 2023، المقررة في ساحل العاج مطلع العام المقبل.

جمال بلماضي لم يستقر بعد على هوية الحارس الأساسي لمنتخب «الخضر»، رغم أن كل المؤشرات توحى بنيل حارس فريق كان الفرنسي، أنتوني ماندريا هذا المركز. وتشير المعلومات إلى أن جمال بلماضي وبعد حديثه مع مدرب حراس المرمى في المنتخب، عزيز بوراس، قرر مراجعة حساباته تجاه هذا المركز بسبب المردود المميز الذي يقدمه نجم فريق ميتر الفرنسي، ألكسندر أوكيدجة، ودخوله قائمة المرشحين للفوز بجائزة أفضل حارس في دوري الدرجة الثانية الفرنسية رغم تقدمه في السن. ونفس المصدر نفسه أن يكون بلماضي فكر في إعادة المخضرم، رايس وهاب ميولحي، المحترف حالياً في دوري الدرجة الثانية السعودي مع فريق القادسية، إذ يعترم المدرب الجزائري، الاعتماد على الثلاثي ألكسندر أوكيدجة، أنتوني ماندريا ومصطفى زغبة في الاستحقاقات المقبلة.

أرقام مائدي الجيدة تريخ بلماضي قبل ودية تونس

المشاركة أساسيا في سابقة دوري المؤتمر الأوروبي، التي خرج فيها النادي الإسباني من الدور ثمن النهائي على يد نادي أندلخت البلجيكي، بقيادة النجم الجزائري الآخر، إسلام سليماني.

وعلى الرغم من أن إدارة فيرال قامت الأسبوع الماضي بتعديل عقد المدافع البيول (37 عاما) إلى غاية عام 2024، فإن مساندي لا يفتكر حاليًا في الرحيل عن مسقل «لا سيراميك»، حسب مصادر إعلامية إسبانية، وذلك بسبب قرب رحيل منافسه الآخر، الدولي الإسباني باو توريس، نحو نادي يوفنتوس الإيطالي الصيف المقبل.

ويعاني البيول من كوابس الإصابات في الفترة الماضية، ما دفع إدارة فيرال إلى التمسك بخدمات لاعبيها الجزائري صاحب الخبرة الكبيرة في مناسبات الدوري الإسباني، حيث يخوض موسمه السابع على التوالي في البطولة. وسيكون المنتخب الجزائري على موعد مع خوض مباراتين في جوان المقبل ضد أوغندا في إطار الجولة الخامسة من التصفيات المؤهلة إلى بطولة كأس أمم أفريقيا 2023، وكذلك مسابقة ودية ضد تونس، وخلافاً من المنتظر أن تتضح أكثر نوايا المغرب، جمال بلماضي، حيال مركز حراسة مرمى «الخضر»

ويُحطّ بلماضي للاعتماد على تشكيلتين مختلفتين في المباراتين، وهو يتوفر على خيارين لكليهما في وسط الدفاع؛ الخيار الأول يشمل في مائدي وأحمد توبية، والثاني محمد أمين توعساي ورامي بن سعيدي كما كان عليه في مواجهة المزدوجة أمام النيجر، شهر مارس الماضي في تصفيات «كان 2023»، وبالتالي فإن عودة مساندي القوية تستعد بلماضي، الذي يُرجح أن يعتمد عليه أساسيا في مواجهة تونس الأقوى والأصعب.

وكتفى مائدي في وقت سابق من بداية الموسم



مستوياته المعروفة. وتأتي هذه الأرقام لتريخ بلماضي قبل معسكر الشهر المقبل، ومواجتي أوغندا في تصفيات «كان 2023»، وتونس الودية، وهو بحساسة ماسة وودية تونس الإعدادية على وجه التحديد. وعانى مدافع «الخضر» كثيرا منذ بداية الموسم الجاري؛ بسبب جلوسه المترك على دكة البدلاء، وتفضيل الجهاز الفني لنادي فيرال الثاني باو توريس وراؤول ألبويل في محور الدفاع على حساب النجم الجزائري، الذي اكتفى بالمشاركة في 9 مباريات فقط بالدوري الإسباني (3 مرات أساسيا فقط)، من شهر أوت إلى منتصف شهر مارس، قبل أن تتغير المعطيات منذ ذلك التاريخ.

ومنذ عودة مائدي من معسكر منتخب الجزائر شهر مارس الماضي، عاد للمشاركة أساسيا في مواجهات فيرال بالدوري الإسباني، مستغلا إصابة القائد البيول، حيث خاض لحد الآن 9 مباريات من أصل آخر 10 مباريات لعبها فريق «العواصم الصفراء» في «الليغا»، ومنها مواجهة جيرونا السبت، في الجولة 35 من المسابقة، والتي انتهت بفوز فيرال (1-2)، ما سمح للمدافع الجزائري باستعادة

لاعب جزائري يرفض تمثيل كندا وينتظر استدعائه «للخضر»

رفض اللاعب الجزائري، محمد فارسي، الناشط في نادي كولومبوس كرو، المنتمي إلى بطولة «أم أل أس» الأمريكية، استدعاء رسميا لتمثيل منتخب كندا. وكشف الصحفي فيسنت ديستوشز، المهتم بأخبار الكرة الأمريكية، في تغريدته عبر حسابه الرسمي على «تويتر» بأن فارسي، الذي ينشط في منصب ظهير أيمن، لن يكون قائمة المنتخب بملعبه الكونكاسكاف الذهبية.

وأوضح الصحفي ذاته، بأن صاحب الـ 23 ربيعا، رفض استدعاء رسمي من أجل تمثيل المنتخب السكندري، بسبب رغبته في لعب كأس أمم إفريقيا، كما أبرز، ذات المتحدث بأن فارسي، يفكر في مستقبله الدولي، تمثيل الجزائر. وللإشارة فإن فارسي، كان ينشط في نادي اتحاد عين مليلة، الذي غادره للاعتراف الصانقة الماضية، بتوقيعه مع نادي كولومبوس كرو، عقدا لموسم واحد قابل للتجديد لموسمين.



الجزائر

3 اعترافات مثيرة.. كيف يصل بدر الدين بوعثاني إلى العالمية؟

قال دانتلي نجم منتخب البرازيل السابق وقائد فريق نيس الفرنسي إن زميله الجزائري المساعد بدر الدين بوعثاني ينتظره مستقبل كبير خلال السنوات المقبلة.

واتفق دانتلي مع زميله سفيان ديوب والمدرب دينيه ديغار، بأن اللاعب الملقب بـ «رياض محرز الجديد»، يمتلك كل المؤهلات للانتقال إلى أحد الأندية الأوروبية الكبرى، رغم أنه لا يتجاوز الـ 18 عاما.

وتحدث دانتلي في مقابلة عبر برنامج «تيلي فوت» في قناة «TF1 قائلا: «عليكم تذكر هذا الاسم جيدا، بدر الدين بوعثاني سيذهب بعيدا في عالم كرة القدم.

وأضاف «طوال مشواري الكروي لعبت مع العديد من اللاعبين الموهوبين فنيا، لكن بوعثاني حالة خاصة، لأنه مجهز نفسه فنيا وبدنيا وحتى نفسيا قبل أي مباراة».

وأردف «هذا ما يوضح الضخ الذي يتميز به هذا اللاعب رغم صغر سنه، كما أنه مهذب للغاية ويستمتع للتصالح أصحاب الخبرات، وهذا أمر إيجابي». من جانب، قال سفيان ديوب لاعب خط وسط نيس بخصوص زميله الجزائري: «بوعثاني يساري خارق للعادة بالنسبة لي، هو قادر على مراوغة أي مدافع، وهذا يفسر سعيه للتواجد دائما رجلا لرجل مع المنافس، لأنه يعي بأنه قادر على تجاوزه بكل سهولة نظرا لموهبته الكبيرة». ونال بوعثاني إشادة من مدربه ديغار الذي قال بشأنه: «في التدريبات وحتى في المباريات، لاعبو الفريق أصبحوا يبحثون عنه لتدريب الكرة لتعلمهم بقدرة، وسعيهم لوضعه في الواجهة، وهو ما يوضح الثقة التي يضعونها فيه، رغم نقص خبرته». واختتم بقوله: «عندما كنت أشرف عليه في الفريق الريف، كنت اعتبر الاعتماد عليه غشا، لأن مستواه أعلى بكثير من أن يواجه أقرانه».



البطولة العربية لألعاب القوى تحت 23 عاما / 10000 متر متلي:

تتويج الجزائرية ميليسا تلوم بالميدالية الذهبية



نال العدة الجزائري بلال عافر الميدالية الذهبية في الوثب العالي ضمن النسخة الأولى للبطولة العربية لألعاب القوى تحت 23 سنة التي تحتضنها تونس من 20 الى 24 مايو بملاعب ألعاب القوى برانس (تونس). وفي ذات الاختصاص، أحرز الجزائري الآخر عبد الرحمان جسابر الميدالية الفضية.

ومن جانبها، نال سعيد عامر الميدالية البرونزية في سباق 10000 متر، بينما توجت مواطنته ميليسا تلوم في وقت سابق من نهار اليوم بالميدالية الذهبية لسباق 10000 متر مشي. أما وصال حركاس فقد أحرزت الميدالية الفضية في الوثب الطويل، في الوقت الذي حققت فيه مواطنتها هانية عبد الله الميدالية البرونزية في رمي الرمح. وعلى ضوء هذه النتائج، تهي الجزائر فعاليات اليوم الأول من المنافسة بست (06) ميداليات جاءت كالتالي: 2 ذهبيتان، 2 فضيتان و2 برونزيتان.

ويعرف هذا الموعد العربي مشاركة 216 رياضي من 17 بلدا: تونس، الجزائر، قطر، العربية السعودية، العراق، عمان، البحرين، الكويت، اليمن، مصر، لبنان، جيوتي، الصومال، المغرب، السودان، ليبيا، الإمارات. وتشارك الجزائر في موعد تونس بعشرة رياضيين من بينهم 8 فتيات. وقد تنقل الوفد الجزائري يوم الخميس الماضي إلى العاصمة التونسية حسبما افادته الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى.

وكان خالد عمارة رئيس الجامعة التونسية لألعاب القوى قد أكد خلال ندوة صحفية انعقدت يوم الخميس الفارط بالعاصمة بحضور ممثلين عن الاتحاد العربي لألعاب القوى أن الجامعة حرصت على ادراج مسابقة للغة العمرية لأقل من 23 سنة ضمن برنامج المسابقات العربية السنوية للاتحاد العربي لألعاب القوى. وكان الاتحاد الدولي لألعاب القوى قد قرر ادراج البطولة العربية ضمن رزنامته الدولية لسنة 2023 لتصبح بذلك من بين المسابقات التي تحصد نتائجها ضمن الترتيب العالمي للرياضيين مشيرا إلى نقاط البطولة العربية تمثل فرصة للرياضيين المشاركين لتحسين ترتيبهم العالمي والتأهل لبطولة العالم التي ستحتضنها العاصمة المغربية دبابست في شهر أوت القادم.

الجزائر كأس إفريقيا للأمم (أقل من 17 سنة) - النسخة الـ 14:

الجزائر كسبت رهان التنظيم

المحليين الشبان. وقد توج منتخب السنغال لأول مرة في تاريخها بلقب أقل من 17 سنة، وهو تتويج يؤكد صحة الكرة السنغالية التي أحرزت خلال عام ونصف لقبها القاري الخامس بعد لقب الكرة الشاطئية (2021) و كان-2021 للاكبر في الكاميرون، وكأس إفريقيا-2023 للاعبين المحليين (الجزائر) و كان-2023 لآل من 20 سنة (مصر). بالنسبة للاعبين الشبان الذي تلقوا في هذه الدورة نذكر اللاعب البوركينابي سوليمان غليو الذي اختير كأحسن لاعب في الدورة حيث ساهم غليو بفسط وافر في المشوار الجيد لمنتخب بوركينا فاسو الذي نجح في الوصول للمربع الذهبي والخطف بميدالية برونزية مستحقة. وعن السنغالي سوبريني ضيوف كأحسن حارس مرمرى، حيث لم يستغل شيكاه سوى هدفين، كما حافظ على شيكاه نظيفة خلال الدور الأول والدور ربع النهائي بينما حصل السنغالي عمارة ضيوف على كأس أحسن هدف للبطولة بتسجيله خمسة أهداف. وسلم رئيس الكاف باتريس مونتسيبي الذي كان مصحوبا بوزير الشباب والرياضة عبد الرحمن حماد، ورئيس الاتحادية الجزائرية لكرة القدم جيبند زيفيف و عدة مسؤولين في الكاف الميداليات والمكافآت المتوجين و الكأس لمنتخب القفز. وقد سبق المباراة النهائية للنسخة الـ 14 من نهائيات كأس إفريقيا لأقل من 17 سنة، حفل ببيع للاختتام الدورة تحت شعار «الحلم الإفريقي».

القاف للمواهب الصاعدة). كانت الهيئة الكروية قد وضعت لقائدة الشبان العنصرة للقرارة، برنامجا تكوينيا للمواهب الصاعدة للقفاز، الذي يشرف عليه المدرب السابق لنادي أرسنال الإنجليزي أرسن فتر، والذي خصص له غلاف مالي يقدر ب 200 مليون دولار. وقد تم إبراز تطور كرة القدم الإفريقية في الجزائر على هامش تنظيم كان (دون 17 عاما) من خلال المنشآت الموضوعية تحت تصرف كرة القدم منها الملعب الرافعي «فيلسول سانتينلا» بيراقي، بالصاحبة الشرقية للعاصمة أو المرافق الرياضية التي تستقبل أكثر من 40.000 متفرج بفسطيلية (ملعب الشهيد حملاوي) أو غابة (ملعب 19 ماي 1956). من جهة أخرى تم احترام المنطق الرياضي خلال هذه النسخة الكروية لأقل من 17 عاما، بتتويج أحسن منتخب في الدورة و يتعلق الأمر بأسود السنغال الذين أظهروا كل مكونات النجاح سواء في التسير و التكوين و حسن التكيف بالسلاطين

وأشار مونتسيبي قائلا: «العنصرة جرت في ظروف رائعة للغاية في بلد وشعب يعشقان كرة القدم، الأكد أن الجزائر أثبت أنها بلد كروي بامتياز وقادرة على رفع التحديات واحتضان كبرى التظاهرات الرياضية». وكانت كل الوفود الرياضية المشاركة أقامت في أحسن الظروف الفنية أو من حيث بالإقامة سواء في الجزائر (الجزائر، السنغال، الكونغو و الصومال) أو فسطنية (جنوب إفريقيا، نيجيريا، المغرب و زامبيا) أو غسابة (الكاميرون، جنوب السودان، مالي و بوركينا فاسو) من أجل التفرغ تماما لدورة كرة القدم الشبانية عملا بتوصيات الكاف في مجال التطوير و تكوين المواهب الصاعدة في إفريقيا. نجاح سياسة التكوين للمواهب الصاعدة على الصعيد القاري أظهر شأن المنتخبات الإفريقية المشاركة في النسخة الـ 14 (الآن من 17 سنة)، مدى تطور كرة القدم في القارة السمراء، و أيضا التكال على مستوى أكاديميات التكوين، على غرار تلك الموجودة في الجزائر (أكاديمية

تحت عنوان «الحلم الإفريقي» أسدل الستار مساء أمس الجمعة على النسخة الرابعة عشرة لكأس إفريقيا للأمم لأقل من 17 سنة باعتراف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، بالإنجاز منظمه هذه الظاهرة الكروية التي كرس تتويج شبان السنغال في النهائي. قد نجحت في رهانها من خلال تسخيرها لكل الامكانيات المائية والفنية لراحة المنتخبات المشاركة، كما أثبتت قدرتها على مراقبتها لتطوير كرة القدم القارية و تنظيم المنافسات الكبرى الإفريقية منها و الدولية.

وكان رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (الكاف)، الدكتور باتريس مونتسيبي، قد عبر عن امتنانه للجزائر على مراقبتها وتشجيعها لكرة إفريقيا من خلال النجاح في تنظيم المنافسات القارية عقب نهاية المباراة الترتيبية بين بوركينا فاسو و مالي (1-2) التي جرت سيرة الخميس بملاعب 19 ماي 1956 بعنابة.

وصرح باتريس مونتسيبي عقب إشرافه على مراسم تسليم الميداليات البرونزية للبطولة الإفريقية لأشبال بوركينا فاسو، قائلا: «الكاف والكرة الإفريقية مفتحة كثيرا للجزائر عقب نجاحها في تنظيم كأس أم إفريقيا تحت 17 عاما و لقبها بطولة أم إفريقيا للاعبين المحليين. أود أن أشكر الحكومة الجزائرية على مراقبتها وتشجيعها لكرة إفريقيا، الجزائر تواصل دعم كرة القدم الإفريقية لدى جميع القارات الشبانية وجعلها في أفضل الحالات».



أمل بطيوة يقترب من القسم الأول لكرة الطائرة

انتظار تنظيمه لدورة الثانية و الأخيرة بصفته بطلا لمجموعته. و فاز الأمل عسلى كل من شباب بونورة (غرداية) و مولودية الأغواط و نادي ندرومة على التوالي و بنفس النتيجة (3-0).

وأكد النادي الوهراني تفوقه عسلى منافسيه في سباق الصعود، علما و أنه أنهى المرحلة الأولى من البطولة، رائدا لمجموعته (ومغرب) 42 نقطة جمعها في 14 مباراة لم يتنوق خلالها طعم الخسارة.



خطى فريق الأمل الرياضي لبطيوة (وهران) لسكرة الطائرة (رجال) خطوة عملاقة في طريق الصعود إلى القسم الوطني الأول «أ» خلال دورة الصعود الأولى التي اختتمت مساء أمس السبت بالأغواط و حقق ممثل «الطائرة» الوهرانية الفوز في مبارياته الثلاثة التي لعبها في هذه الدورة التي نظمها وصيفه في المرحلة الأولى من بطولة القسم الوطني «ب»، مولودية بسليسة الأغواط في

ارتفاع عدد ميداليات منتخب المصارعة في البطولة الإفريقية

74 كغ و يقن زوهير 65 كغ ، هشام كوشيت 130 كغ ، نودو إيتسام 53 كغ ، حوف ريان 57 كغ ، وكانت العناصر الوطنية لفة أقل من 20 سنة ، قد أنهت مشاركتها في المنافسة القارية ب 23 ميدالية (3 ذهبية، 9 فضية، 11 برونزية). أما فئة أقل من 17 سنة ، فقد أحرزت 20 ميدالية (4 ذهبية، 12 فضية و 4 برونزية)، لتكون الحصلة الاجمالية 61 ميدالية (14 ذهبية، 27 فضية و 20 برونزية). وتشارك الجزائر في الحدث القاري بتونس في فئة أقل من 17 سنة، ب 26 مصارعا منهم 9 مصارعات، تتلقوا في اختصاصات المصارعة الحرة و المصارعة الإغريقية الرومانية و المصارعة السويدية. أما فئة أقل من 20 سنة، فشارك الجزائري ب 15 مصارعا و 9 مصارعات، في حين منتخب الأكبر شارك في موعد تونس ب 25 رياضي منهم 6 مصارعات.

رفعت العناصر الجزائرية رصيدنا خلال اليوم السادس من البطولة الإفريقية للمصارعة لفة أقل من 17 وأقل من 20 سنة والأكبر (نكور وإثنا) بتونس، إلى 61 ميدالية (14 ذهبيتان، 27 فضية و 20 برونزية). ونال مصارعا فئة الألكبر 18 ميدالية (7 ذهبية، 6 فضية، 5 برونزية). وجاءت الميداليات الذهبية في اليوم السادس ، بفضل كل من خريش عبد الحق 61 كغ ، فاتح بن فرج الله 86 كغ ، نريدي محمد ياسين 55 كغ ، جباري عبد الجبار 63 كغ ، عبد المالك مبراط 72 كغ ، عبد الكريم وكلي 82 كغ ، وبشير سيد عزارة 87 كغ.

وتوج بالفضية فطايوة شمس الدين 79 كغ ، إسحاق غليو 67 كغ ، أكرم بوجميلة 77 كغ ، ندم بوجميلة 97 كغ ، شيلة شيوا 50 كغ و نكور جبيلة الشوق 55 كغ. فيما نال البرونز ، إكل عبد القادر

المنتخب الصحراوي لكرة القدم يخوض أول مباراة له في تاريخه أمام مولودية الجزائر وسط أجواء احتفالية وتضامنية



خاض المنتخب الصحراوي لكرة القدم أول مباراة له في تاريخه، اليوم السبت بملعب «نيلسون مانديلا» أمام أحد أعرق الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، الناشط في الرابطة الأولى المحترفة «موبيليس». وسط أجواء رائعة احتفالا بالثكري الخمسين (50) لإنشاء جبهة البوليساريو وانطلاق الكفاح المسلح. وعاش الملعب المسمى على المناضل الجنوب افريقي الرمز، نيلسون مانديلا، لحظات تاريخية كونها أول مقابلة يخوضها منتخب الصحراء الغربية، والتي عرفت حضور أعضاء من الحكومة من بينهم وزير الشباب والرياضة، عبد الرحمن حماد، وكذا سفير الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية بالجزائر، السيد عبد القادر بعر.

وشهدت المنرجات أجواء احتفالية بحضور عائلات صحراوية سقيمة بالجزائر، إضافة الى عائلات جزائرية، التي استغلت هذه الفرصة لتأكيد تضامن الشعب الجزائري مع شقيقه الصحراوي في نصاله من أجل قبل الاستقلال.

ويأتي اختيار الشعب أمام مولودية الجزائر، بالنظر الى الرمزية التي يحملها كونه أول ناد جزائري تأسس سنة 1921، والذي كان يكافح بطريقة الخاصة من أجل التعبير عن صوت الشعب الجزائري، عندما كان يتطلع الى الحرية والاحترام من الاستعمار الفرنسي. وقبيل إعطاء صافرة البداية نوى الشئيد الوطني الصحراوي أرجاء الملعب لأول مرة في مقابلة كرة قدم، وهو ما تقاطع معه الحضور، لييه بعدها عزف الشئيد الوطني الجزائري.

وبغض النظر عن نتيجة المباراة إلا أنها جرت وسط أجواء أخوية كبيرة بين اللاعبين الذين تبادلوا القصاص لحظة الإعلان عن صافرة الشهاية أمام تحييات وأهازيج كبيرة للجمهور الذي حضر هذا اللقاء التاريخي. وتم الاعلان عن تأسيس الرسمي للمنتخب الصحراوي لكرة القدم، بمفاسية الاحتفال بالثكري الخمسين (50) لإنشاء جبهة البوليساريو وانطلاق الكفاح المسلح، يوم الخميس الماضي بالجزائر

من جهته، أوضح مدرب مولودية الجزائر، الفرنسي باتريس بوميل، قائلا «واجهنا فريقا محفرا كان يرغب في تقديم شيء ما، المباراة أمامه لم تكن سهلة. شاهدت لقطات جيدة للفريقي وأخرى ضياعا فيها الكرات بسبب نقص التركيز. لسفد منحت الفرصة لبعض الاسماء خصوصا العناصر الشابة».

وقال أيضا «التقيت بالمناضل نيلسون مانديلا، وأعجبت بشخصيته كثيرا، كما كان صديقا مقربا كثيرا للجزائر، لقد أحسنت اختيار تسمية هذا الملعب على هذا الرجل تكريما له. وأنا جد فخور بلقعب في هذه المناسبة المسماة على رمز من رموز السلام». واختتم قائلا «الملاعب التي تمتلكها الجزائر تدعو الى الافتخار، لقد ذكرتي بالتّي زرتيها خلال مشاوري التدريب، يرافو الجزائر ولتكم ملاعب رائعة من المستوى العالي».

ويذكر من انتهاء المواجهة فوز مولودية بنتيجة (1-6)، إلا أن المهاجم الصحراوي، مصطفى ترويكوسو، بدون اسمه بأحرف من ذهب، في تاريخ الرياضة الصحراوية عموما وكرة القدم بوجه الصحراء الغربية بتسديدة من بعد 40 مترا، أمكنها شباك الحارس ليتيم في الدقيقة الرابعة من اللقاء، وهو ما فجر حناجر الجمهور الحاضر، لا سيما العائلات الصحراوية، التي عبرت عن فرحتها الكبيرة بهذا الهدف التاريخي، في أول مقابلة يلعبها منتخبهم في حين، سجل أهداف المولودية كل من عبد الملك أركيل (6 و 9)، رضا حلامية (59)، الملعثي رازا (80)، علي هارون (86) و طاهر فتح الله (5+90).

وكان المنتخب الصحراوي لكرة القدم قد حل يوم الثلاثاء بمطار هواري بومدين الدولي بالجزائر العاصمة لخوض هذه المواجهة الودية التاريخية. ويضم المنتخب الصحراوي في صفوفه العديد من اللاعبين الذين ينشطون في إسبانيا، فرنسا، السويد وألمانيا.

ولغريقتنا، خاصة وأنا واجهنا فريقا كبيرا أمام جمهور، أشكر كل من ساهم في تنظيم و انجاح هذا اللقاء (...). هذه المباراة سيكون لها صدى كبيرا وهذا هو أكبر انتصار لنا ولقضيتنا».

وقال أيضا «المولودية فريق كبير وعريق، ولتية تاريخ كبير ونحن جننا نلتبت ان لدينا رياضيين ولدينا مواهب في الصحراء الغربية، حيث خضنا لقاء اليوم بعناصر شابة تتراوح أعمارها ما بين 18 و 19 سنة، مع العلم أننا افتقدنا لبعض اللاعبين بسبب الإصابة».

تدخل الرياضة وأكرة القدم الصحراوية في المناقشات الدولية». وعقب انتهاء اللقاء، صرح المدرب الصحراوي، محمدي عبد الحفي، في ندوة صحفية قائلا: «أولا نتقدم بالشكر الحار للولدة الجزائرية على تنظيم هذه المباراة وللشعب الجزائري على هذا الحضور، ثانيا، فيغض النظر عن النتيجة، إلا أنها تبقى مقابلة تاريخية، لأننا جننا لتمثل منتخبنا الصحراوي».

وأضاف «لا نعتبرها خسارة، بل هو انتصار لبلدنا

العاصمة من طرف سفير الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية بالجزائر، السيد عبد القادر طالب عمر.

وقال السفير الصحراوي بهذه المناسبة: «نعلن من أرض الملون ونصف مليون شهيد أرض الشهاية، الكرامة والمرورة عن تأسيس المنتخب الوطني الصحراوي لكرة القدم بهذا سيقع باب جديد ومرحلة جديدة للرياضة الصحراوية عموما وسيجعلها تصل إلى أماكن مختلفة في العالم، كما سيهدد الطريق لكي

مرتبة ثالثة لمنتخب رفع الأثقال في بطولة إفريقيا



ويروزية) للشباب الكرم شخوشوخ في الحظف (127 كغ) و في النثر (152 كغ) والمجموع (279 كغ) ، (2 فضية وبرونزية) لفرج الله سيمير (73 كغ) في النثر (174 كغ) والإجمالي (315 كغ) ، والحظف (141 كغ) ، (فضية) ميساور محمد أمين (81 كغ) في الحظف (139 كغ)، وشاركت الجزائر في المنافسة الإفريقية 14 ريبعا بينهم 5 فتيات إلى جانب رياضيين من مصر وليبيا والمغرب وجنوب إفريقيا، ليزوتو، جمهورية الكونغو الديمقراطية، نيجيريا، الكاميرون، أوغندا، بوتسوانا، مدشقر، السودان، سيراليون، زامبيا، موريس وتونس (بلد المضيف)، وكذلك أرتيجان، كضيف البطولة.

فضية) لأمين طويبري (102 كغ) الحظف 166 كغ، النثر 203 كغ ، والمجموع برصيد 369 كغ (2 فضية وبرونزية) لقراس طويبري (وزن 89 كغ) في حركة النثر 194 كغ ، والحظف 160 كغ ، والمجموع 354 كغ . وعلى مدار الثلاثة أيام الأولى، نالت العناصر الوطنية 13 ميدالية (7 ذهبية ، 4 فضية، 2 برونزية) ، جاءت تفاصيلها كالتالي : (3 ذهبية) للرباع عامر مسعودي (وزن 81 كغ) بعد رفعه في حركة الحظف (145 كغ)، وفي حركة النثر (170 كغ) والمجموع (315 كغ) . (3 ذهبية) لثانية قطبي (45 كغ) في الحظف 51 كغ و 65 كغ في النثر و 116 كغ إجمالا، (ذهبية، فضية

حركة الحظف بعد رفعه 193 كغ ، وجاءت القضية والبرونزيتين بفضل الرياضة أمينة يحي مامون (وزن 87+ كغ) في حركة الحظف بعد رفعها 82 كغ، والنثر 93 كغ، والمجموع برصيد 175 كغ ، تواليا. أما اليوم الرابع من المنافسة ، فكانت حصولية الجزائر 12 ميدالية (4 ذهيات ، 7 فضيات ، برونزية) ، وجاءت كالتالي (3ذهية) من نصيب سليم البور (96 كغ) في حركة الحظف 152 كغ ، و حركة النثر 180 كغ ، والمجموع 232 كغ ، و(ذهبية وفضيتين) لحريش بشرة فاطمة الزهراء (وزن 76 كغ) في حركة النثر 103 كغ ، و حركة الحظف 81 كغ ، والمجموع برصيد 184 كغ ، (3

أنهى المنتخب الوطني الجزائري مشاركته في بطولة إفريقيا لرفع الأثقال أكبر (إناث وذكور) بتونس، ثلثي المحطات الموهلة للالعاب الأولمبية باريس 2024، مهرة امس الجمعة في المركز الثالث، برصيد 29 ميدالية (12 ذهبية، 12 فضية، 5 برونزية). وفي ترتيب الرجال حل منتخب الجزائري في المركز الثامن، فيما نال فريق السيدات المرتبة الثالثة، وكانت حصولية الرباعيين الجزائريين خلال اليوم الخامس والأخير من المنافسة أربع ميداليات (ذهبية – فضية – 2 برونزية).

وتوج بالميدالية الذهبية الرباع بيديني وليد (وزن 109+ كغ) ، في

الأسطورة الخالدة لرياضة كمال الأجسام «رونني كولمان»... أفضل جسم خارق في المدى لسنتين متواصلتين



كان كندا للمحترفين في عام 1995، كان هذا العرض مليئا بمجموعة من أبرز النجوم العالمية وقتها، لكن هذه المرة تمكن رونني من التغلب على خصومه.

تمكن من تجاوز رياضيين مثل ريتش جاسباري وميلوس سارسييف، وأخيرا رونني يحصل أول لقب له كمحترف كمال أجسام. دفعه هذا النصر إلى دائرة الضوء، وأصبح ينظر إليه كواحد من النجوم المقلدة في المستقبل.

مستر أولمبيا - صناعة التاريخ

على مدار السنوات العشر القادمة، حقق رونني عدداً من الانتصارات متتالية، حيث سيطر على معظم البطولات التي خاضها - فقد حصل على 24 كماً ليصبح لا يهزم.

خلال هذه الفترة، سجل اسمه في دفتر اهم و أقوى بطوله في العالم كله "مستر أولمبيا" وفاز بها 8 مرات، وتكمن من التغلب أثناء مسيرته على أبطال أمثال

كيفن ليفرون و لي بريس و فليكس ويلر و جاي كاتلر و فليكس ويلر وغيرهم و أصبح رونني، معروفاً كواحد من أعظم لاعبي كمال الأجسام في تاريخ هذه الرياضة.

اعتزال

بعد أن أمضى 15 عامًا في المنافسة على أعلى مستوى، اتخذ كولمان قرار الاعتزال بعد مستر أولمبيا 2007.

وقال كلمته الشهيرة: "سيكون يوم 29 سبتمبر آخر مرة أحطو فيها إلى بطولة مستر أولمبيا. أريد أن أشكر الله وعائلتي وأصدقائي وجميع المعجبين الذين ساندوني على مر السنين".

ترك رونني كولمان هذه الرياضة كأسطورة، متغلباً على عدد القاب مستر أولمبيا لـ أرونولد شو أرنولدرج، وحل اسمه من بين أساطير مستر أولمبيا.

رونني كولمان أثناء الاعتزال

الجراحة

بعد اعتزاله كان من الواضح أن رفع رونني كولمان للأوزان الثقيلة خلال جلسات التدريب المكثفة أضرب جسمه. بحلول عام 2016، أجبر الفائز بـ 8x مستر أولمبيا على إجراء 7 عمليات في الظهر - بما في ذلك جراحة قويه استمرت لمدة 11 ساعة. نتيجة لذلك كان على بطل 8x التغلب مع كرسي متحرك لفترة من الوقت.

وبعد الجراحة عندما سؤل رونني كولمان - هل ندمت على حمل كل هذه الأوزان؟ وإذا كانت لديك فرصة للقيام بذلك مرة أخرى فهل يمكنك تغيير أي شيء؟ اجاب: نعم - شيء واحد.

"عند تمرين الاسكوات كنت أقوم برقع 800 رطل مجموعتين لكن لو رجع بي الزمن سأقوم بـ 4 مجموعات بطل من 2"

جراحة رونني كولمان

ريادة الأعمال

بعد الاعتزال كان رونني كولمان حريصاً على البقاء مشاركاً في صناعة اللياقة البدنية ونتيجة لذلك، قرر إنشاء شركة مكملات غذائية خاصة به.

قام رونني أيضاً بالظهور المتكررة في معارض كمال الأجسام في جميع أنحاء العالم، حيث قابل ملايين من المعجبين به (وكل ذلك قام بترويج لشركته)

شركه مكملات رونني كولمان

في النهاية كل هذا ما جعله أسطورة حقيقية والسبب في انه أهم لاعبي كمال الأجسام في كل العصور.

التمرين المفضل

لكل منا تمرين المفضل و التمرين المفضل لـ رونني كولمان هو تمرين الاسكوات



كونه موهوباً بشكل طبيعي، فقد تمكن من بناء أزرع هائلة - وهو ما أقره الرياضيون الآخرون بأنه مستر أولمبيا المتكامل برغم انه ما زال هاوي. مع هذا التشجيع، دخل رونني في بطولة العالم للهواة لعام 1991، وسافر إلى بولندا على أمل تقديم اسم نفسه - وهذا ما فعله بالضبط.

أعجب الحكام بأسلوب رونني الرياضي الطغي على منافسيه، وبالتالي حصل على المركز الأول. لكن هذا لم يكن كل شيء.

بالتفوق بأكثر عرض له حتى الآن، حصل رونني على بطاقة Pro Card المرموقة - ليصبح لاعب كمال أجسام محترف في سن 27.

الحياة كمحترف

رونني كولمان لم تكن بداية سهلة لحياته المهنية، كان أول عرض له في بطولة شيكاغو للمحترفين لعام 1992، والتي تضمنت تشكيلة قوية من لاعبي العالم المحترفين - أمثال سوب باريس، كيفن ليفرون، وميلوس سارسييف، لقد احتل المركز الـ 11، بين عامي 1992 و 1994، دخل رونني في 10 مسابقات أخرى ومع ذلك كان أعلى مستوى تمكن من وضعه هو الثالث.

الطريق للنجاح

في سن الـ 31، فاز رونني بأول بطولة له كمحترف

بعد أشهر قليلة توجه مالك الجيم برايان دوسون ورونني كولمان وهو في حالة ممتازة لبدء مسيرته التنافسية في كمال الأجسام. وقد ظهر في معرض المسيد تكساس عام 1990 باعتباره من الهواة غير المعروفين.

ومع ذلك، فإن العمل الشاق والتصميم الذي قام به رونني يعني أنه اقترب من كاسه الأول وهو في سن 26 عامًا - حيث هزم مدربه والعديد من الرياضيين الأكثر خبرة في هذه العملية.

أخذ استراحة

بعد فوزه الأول أخذته الحماسة وأدرك رونني كولمان، قدرته على النجاح في هذه الصناعة لم يضيع الوقت، ودخل مسابقة أخرى في ذلك العام - بطولة تكساس الوطنية لنواب الشعب 1990.

لكنه لم يستطع مواصلة بداية حلمه وحصل رونني كولمان على المركز الثالث خلف أمثال جيري رودجرز وإيجاز فينتشر، كانت هذه البطولة هي التي أقتعه أن يأخذ بعض الوقت بعيداً عن المسرح، لتطوير جسمه.

بطاقة برو

بعد أخذ بقية عام 1990 بعيداً عن الأضواء، عاد رونني كولمان، مصمماً على هزيمة الرياضيين الأكثر خبرة على المسرح.

رونني كولمان، هو هو واحد من أعظم لاعبي كمال الأجسام على الإطلاق، حيث فاز بمستر أولمبيا 8 مرات، وفشل في الفوز بكأس واحد، لكنه عاد بقوة لتعزيز اسمه في تاريخ هذه اللعبة، واستطاع رونني تحطيم الرقم القياسي في العديد من البطولات، وحصل على 26 لقب.

حياة رونني كولمان الشخصية من البداية للاحتراف

السنوات المبكرة

ولد ونشأ رونني كولمان في بيليكان بولاية لويزيانا (الولايات المتحدة الأمريكية) ترعرع رونني (ronnie coleman) على يد أم عزباء.

كان طفلاً رياضياً للغاية، وصل إلى مستويات عالية في كرة القدم الأمريكية أثناء لجه في المدرسة الثانوية - ساعده بنيانه الجسدي الضخم بشكل طبيعي في الوصول إلى التنوع على الآخرين من أقرانه، وأصبح معروف بشخصيته المهيبة.

بسبب سمعته المتنامية في كرة القدم، أصبح رونني (ronnie coleman) مصمماً على البقاء أقوى من أقرانه. لقد عمل بلا كلل لاكتساب القوة والحجم. في النهاية، هذا هو ما دفعه لبدء في رفع الأثقال والانطلاق في رحلة لياقته البدنية.

رونني كولمان أثناء الجامعة

التخرج - الانتقال إلى تكساس

بعد حصوله على شهادته في المحاسبة، انتقل رونني كولمان (ronnie coleman) إلى تكساس - حيث اعتقد أنه سيكون هناك المزيد من فرص العمل في الدولة المجاورة.

ومع ذلك، فقد كافح للعثور على وظيفة، وانتهى به الأمر في توصيل البينزا لشركة مطعم بدلاً من ذلك. لم يعض وقت طويل حتى أصبح رونني كولمان غير سعيد بموقفه، كان يعلم أنه خلق لأشياء أكبر، وبدأ البحث عن مهن أخرى.

"كانت دومينوز (مطعم بيتزا) أصعب وظيفة حصلت عليها على الإطلاق. كنت أخاف كل يوم من العمل هناك، لكنني كنت على يقين أنني متجه نحو شيء أفضل."

ضابط شرطة

أثناء البحث عن وظائف أخرى، وجد رونني كولمان وظيفة في مركز شرطة أرلينغتون، تكساس في الصحيفة وبعد فترة وجيزة تقدم بطلب للحصول على وظيفة الجديدة وحصل عليها بنجاح في عام 1989 - في سن 25.

واصل رونني كولمان التدريب في الصالة الرياضية، وتمكن من رفع الأثقال حول نمط حياته الجديد في قوة الشرطة وأحسن الحظ، تم تجهيز مركز الشرطة مع صالة رياضية خاصة.

تم تشجيعه هنا على الانضمام إلى صالة ألعاب رياضية أخرى، بعد أن أصبح قوياً جداً بسبب المعدات المحدودة المتوفرة في مركز الشرطة. نتيجة لذلك، اشتراك رونني في صالة الألعاب الرياضية على الطريق، حيث تم تقديمه سريعاً إلى المالك، برايان دوسون.

مدرب رونني كولمان

أي لاعب في العالم مهما وصل من خبره لا بد من متابعه مع مدرب و مدرب رونني كولمان هو برايان دوسون.

أبدى برايان اهتماماً كبيراً بالرياضي الواعد بعد إدراك قدرته على النجاح كالألعاب كمال أجسام، عرض على رونني كولمان عضوية مجانية مدى الحياة إذا سمح لبراين بتدريبه على المنافسة.

كان هذا كافياً لإقناع بطل المستقبل للدخول في عزمه الأول. بدأ إعداد المكثف، واستعد للتحقق على خشبة المسرح لأول مرة.

مدرب رونني كولمان برايان دوسون البطولة الأولى





أشهر أقوال روني كولمان

"الجميع يريد ان يكون لاعب كمال اجسام ولكن لا أحد يريد حمل تلك الأوزان الكبيرة"
 "التدريب والعمل الشاق ليس هناك وصفه سريعة ارفع ثقيلا ، اصعل بجهد واهدأ إلى أن تكون الأفضل"
 "لقد أصبت ببعض الإصابات أثناء تدريبي ، وإذا لم تصب في هذه الرياضة [كمال الأجسام] ، فأنت لا تفعل شيئا"
 "انا لم اعتبر نفسي حقاً أفضل لاعب كمال اجسام. أحاول دائماً ترك الناس يقررون ذلك. أحاول فقط أن أبذل قصارى جهدي في كل ما أفعله"
 "إذا أخذت مطرقة وضربت شيئاً ما مراراً وتكراراً ، فسيتم تدميرها. لا أريد تدمير جسدي لأنني أريد أن يدم جسدي لأطول فترة ممكنة. إذا كنت تتدرب بقوة كل يوم ، فسيبدأ جسمك في التآكل. لذلك اعطي جسدي الوقت للتعافي."

السيرة الذاتية لبطل العالم لكمال الأجسام روني كولمان

رونالد دين كولمان ، المعروف باسم روني كولمان هو لاعب كمال اجسام محترف ولد في 13 مايو عام 1964م بولاية لويزيانا في الولايات المتحدة الأمريكية ، وتمكن من الحصول على لقب مستر أولومبيا لثلاثين أعوام متتالية ، واستطاع روني تحطيم الرقم القياسي في العديد من البطولات ، وحصل على 26 لقب .

السيرة الذاتية لروني كولمان :

في عام 1986م تخرج روني كولمان بامتياز من جامعة جرامينج ، وأصبح يحمل شهادة محاسبة ، ولكنه كان يباحسو في جامعة جرامينج ، وفي نفس الوقت يلعب كرة القدم ، كما عمل كضابط شرطة في أريبنغتون بولاية تكساس بعد تخرجه (1989م- 2000) ، وعمل كضابط احتياطي حتى عام 2003 .

اقترح عليه زميله الضابط غوستافو حضور نادي متروفليكس ، الذي يمتلكه لاعب كمال الاجسام بريان دويسون ، وعندما رأى كولمان عرض عليه أن يمنحه عضوية مجانية لمدة الحياة في مقابل أن يقوم بتدريبه وتجهيزه لمسابقة مستر تكساس لكمال الاجسام .

وبالفعل وافق كولمان وشارك في المسابقة ، وتمكن من الفوز بالمركز الأول في فئة الوزن الشامل والوزن الثقيل ، كما أنه هزم منديه دويسون ، وفي أول منافسة له كلاعب محترف في بطولة كندا برو عام 1995م فاز بالمركز الأول ، وفاز في مسابقة أخرى في السنة التي تليها مباشرة ، واحتل المركز الأول في مسابقة روسيا الكبرى عام 1997م ، وبعد أن حقق نجاحا منقطع النظير كلاعب محترف ، حضر افتتاح العديد من الصالات الرياضية كضيف شرف .

قام كولمان بتسجيل العديد من أشرطة الفيديو للتدريب وتعليم كمال الاجسام ، وقدم من خلالها العديد من المعلومات والخبرات ، وكان كولمان يفضل الأوزان الحرة ، على غرار الآلات ، حتى يتمكن من الحصول على المزيد من المرونة ، النمو زمدى متوسط للحركة ، وكان كولمان يتدرب 4 أيام خلال الأسبوع بعدما حدد من جوالاته العالمية ، وبدأ يدعم ألعاب داخلية مختلفة ، كما شارك في تأسيس منظمة أرنولد شولرتزيجر ، التي تتجع على المنافسة بين أبناء المدينة في مجالات مختلفة وذلك في عام 1991 م .

حصل كولمان عام 2001م على شهادة بواسطة البحرية في تكساس وحاكم ولاية ريك بيري ، نظراً لما قام به من انجازات هامة في تعزيز اللياقة البدنية وكمال الاجسام ، ثم قال عبر راديو مسيل سيورث في يوم 30 يونيو عام 2009 م أنه سيقوم بالمنافسة في بطولة أولومبيا عام 2010م ، وصرح بأنه لن يشارك في مناسبة عام 2009م ، لأنه لا يمتلك الوقت الكافي للتدريب والاستعداد لها ، ولكن لم يشارك في أي من المنافسات .

حياة كولمان الشخصية :

يدين كولمان المسيحية ، يبلغ وزنه 135 ك وطوله 180 سم ، وتعرض للخضوع إلى جراحة في العمود الفقري نتيجة الإزلاق العضروفي ، كما أنه يمتلك شركة للمكملات الغذائية تحمل اسمه .

إنجازات روني كولمان في كمال الاجسام :

- 1990 - مستر تكساس
- 1991 - بطل العالم للوهاء في الوزن الثقيل
- 1995 - كأس كندا للمحترفين
- 1996 - كأس كندا للمحترفين
- 1997 - بطل الجائزة الكبرى (روسيا)
- 1998 - بطل مسابقة ليل الأبطال
- 1998 - بطل بطولة تورنتو للمحترفين

واحد، ولكنه عاد بقوة لتعزيز اسمه في تاريخ هذه اللعبة.

روني دين كولمان ولد في 13 مايو 1964 في مونرو، لويزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية. وتخرج بامتياز من جامعة Grambling State University في عام 1984 مع بكالوريوس في المحاسبة.

ولعب كرة القدم الأمريكية كلاعب خط وسط مع فريق جي إس يو تاجر تحت إشراف المدرب إيدي روبنسون. وبعد التخرج ، مثل في العثور على عمل كمحاسب وعمل بدلا من ذلك في أحد فروع دومينوز بيتززا، حيث كان يأكل البيتزا المجانية كل يوم نظراً لكونه فيترا لدرجة أنه بالكاد يستطيع تحمل الأكل خارج العمل، ثم أصبح ضابط شرطة في أريبنغتون، تكساس ، حيث شغل منصب ضابط من عام 1989 إلى عام 2000 وضابط احتياطي حتى عام 2003.

اقترح عليه أحد أصدقائه (غوستافو أروشا) الذهاب إلى نادي «ميتروفليكس» الرياضي ، الذي يمتلكه لاعب كمال الاجسام برايان دويسون. عرض دويسون على كولمان عضوية مجانية مدى الحياة كما قام بتدريبه على منافسة Mr. Texas

bodybuilding competition) في تلك السنة. فز كولمان بالمركز الأول في كل من الوزن الثقيل والنفقات الشاملة كم فز كولمان بأول منافسة له كمحترف ، كأس كندا برو في عام 1995. وفي العام التالي ، فاز في المسابقة مرة أخرى ، ثمه الفوز بالمركز الأول في(Russian Grand Prix) عام 1997.

على مدى السنوات العشر التالية ، خاض روني سلسلة نجاحات متتالية ، حيث سيطر على معظم المسابقات التي دخلها وأصبح لا يقهر . خلال هذه الفترة ، سطر اسمه ضمن أساطير هذه اللعبة وأصبح أسطورة في حد ذاته بسجل لا يقهر وفاز ل 8 مرات في البطولة المرموقة والاقوى في عالم رياضة كمال الاجسام (مستر أولمبيا). وهزم خلال مسيرته أبطال هذه اللعبة أمثال

فليكس ويلر ، شون راي ، كين ليفرون ، لي كاهن ، وجاي كاتلر - أصبح روني معروفا كواحد من أفضل لاعبي كمال الاجسام في تاريخ هذه الرياضة بعد أن حقق رقما قياسيا في 15 عاما من المنافسة على أعلى مستوى ، اتخذ روني قرار الاعتزال بعد عام 2007 مستر أولمبيا

وقال « 29 سبتمبر ستكون آخر مرة أخطو فيها مسرحة مستر أولمبيا. أريد أن أشكر الله وعائلتي وأصدقائي وكل المشجعين العظام الذين دعوني على مر السنين»

ترك روني هذه الرياضة كأسطورة ، متغلبا على سجل أرنولد شوارتزيجر لمستر أولمبيا ، وحفر اسمه من ضمن أساطير هذه اللعبة بسجل لا يقهر حتى يومنا هذا بقاعدته كان من الواضح أن روين تدريبه القاسي والمكثف خلال مسيرته قد أضر بجسمه بحلول عام 2016 أجبر البطل الحاصل على 8 ألقاب على إجراء 7 عمليات جراحية في ظهره ، بما ذلك جراحة استمرت لمدة 11 ساعة متواصلة.

وعند سؤال روني عن هذا ، قال «هل لدي أي دور؟ اذا كان لدي الفرصة للقيام بذلك من جديد، فهل سأغير أي شيء؟ نعم، شيء واحد»

هذا عندما قمت برفع 800 رطل (سكوات) سأقوم ب 4 مجموعات بدلا من 2. هذا هو أسفي الوحيد»

بعد تقاعده ، حرص روني على المشاركة في صناعة اللياقة البدنية. ونتيجة لذلك ، قرر إنشاء شركة مكملات خاصة به - التي تقوم بتسويق مجموعة من المنتجات والمكملات الغذائية. كما قام بالظهور في العديد من البطولات كضيف شرف في جميع أنحاء العالم. حيث التقى بالملايين من المعجبين بالإضافة إلى ترويجه لشركته الخاصة لقد كان موهوب بشكل طبيعي وكان له بداية رائعة في مسيرته ، من خلال أخذ كأس في أول ظهور له (1990). ومع ذلك ، من عام 1992 إلى نهاية عام 1994 ، لم يفز روني بأي عروض - وكان أفضل إنجاز له هو تحقيق المركز الثالث خلال هذه الفترة لكنه لم يستلم. بدلا من ذلك ، دفع روني حدوده كل يوم في صالة الألعاب الرياضية في نهاية المطاف ، هذا ما جعله أسطورة ، وهو السبب في أنه معروف بأنه واحد من أعظم لاعبي كمال الاجسام في كل العصور.



ريال مدريد يحدد قائمة من 6 مهاجمين لاختيار منافس لبزيميا



حدد ريال مدريد الإسباني قائمة مختصرة تضم 6 مهاجمين، من أجل التعاقد مع أحدهم رسمياً خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، بهدف تعزيز الدومينيكاتي ماريو دياز ومناصفة الفرنسي كريم بنزيمة. وينتهي عقد دياز بنهاية هذا الصيف، بانتظار رحيله مجاناً عن صفوف ريال مدريد الإسباني، خاصة أن المهاجم الدومينيكاتي اكتفى بخوض 11 مباراة مع ريال مدريد دون تسجيل أي أهداف هذا الموسم. من ناحيته، واجه المهاجم الفرنسي كريم بنزيمة صعوبات كبيرة هذا الموسم، في ظل الاعتماد عليه وحيداً لتسجيل الأهداف، الأمر الذي دفع النادي الملكي للبحث عن مهاجم آخر من أجل مساندة بنزيمة الموسم المقبل.

وحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن قائمة ريال مدريد بتصدرها: هاري كين مهاجم توتنهام هوتسبير الإنجليزي، والأرجنتيني جوليان ألفاريز مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي والذي سجل هدفاً في مرعى ريال مدريد مؤخراً بدوري الأبطال. وتتضمن قائمة ريال مدريد أيضاً، خوسيلو مهاجم إستانبول البالغ العمر 33 عاماً، والبرتغالي غونزالو راموس، مهاجم بنفيكا البالغ من العمر 21 عاماً، إلى جانب المصري نوسان فلاهوفيتش لاعب يوفنتوس الإيطالي، وهي أسماء لا تحظى باعتراف موافقة مثل الأسماء السابقين.

وتنتهي قائمة ريال مدريد باسم الأوروغواياني الفيلسو رودريغيز ومهاجم "الكاسيتو" في ريال مدريد، حيث قد يعتمد "الميرينغي" على خدماته عند تصعيده بصورة رسمية الموسم المقبل، من أجل توفير الأموال في إتمام التعاقدات الأخرى أكثر أهمية في خطى الوسط والدفاع. جدير بالذكر أن ريال مدريد واجه مشكلات عدة هذا الموسم، حيث خسر لقب الدوري الإسباني لصالح برشلونة بفارق 14 نقطة، إلى جانب السقوط المبكر أمام مانشستر سيتي في دوري أبطال أوروبا.

أنشيلوتي يرفض التشكيك في بزيميا ويقيم موسم الفريق



أعلن الإيطالي كارلو أنشيلوتي، مدرب ريال مدريد الإسباني، رفضه التشكيك في قائد الفريق، الفرنسي المخضرم كريم بنزيمة، حامل الكرة الذهبية الموسم الماضي، وتحمله مسؤولية الخسارة على أرض مانشستر سيتي الإنجليزي 0-4، الأربعاء في إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا في كرة القدم. وقال المدرب الإيطالي: "التشكيك بكريم لا معنى له. قد يقدم مباراة سيئة، هذا وارد، لكنه لم يكن الوحيد الأربعاء. كان وسيفيني لاعباً مهماً جداً، أسطورة في هذا النادي. إذا لم يقدم مباراة كبيرة، فلن يتفكر شيء. الفريق بأكمله لم يكن جيداً الأربعاء، وليس كريم وحده". وقيم أنشيلوتي موسم الفريق، وذلك بقوله في مؤتمر صحفي السبت، عشية مواجهة مضيفه فالنسيا في المرحلة الـ35 من الدوري الإسباني الذي ضمن عريمه برشلونة لقبه ويحتل النادي الملكي المركز الثاني في بفارق نقطتين عن جوار أتلتيكو مدريد: "كان موسماً جيداً، لكن طبعاً كان يمكن أن يكون أفضل". وأضاف المدرب الإيطالي: "يجب أن نرى ما طرق التحسين. لسنا راضين عن (مسار الفريق في) الدوري، لكن في المسابقات الأخرى، فزنا بالكأس وجارينا حتى اللحظة الأخيرة في دوري الأبطال". ويسعى الريال عقب الإقصاء المؤلم من مانشستر سيتي في نصف نهائي دوري الأبطال إلى إنهاء الدوري بافضل شكل ممكن واحتلال المركز الثاني، بعد أن ضمن برشلونة التتويج باللقب.

برشلونة ينتظر قراراً جديداً من رابطة الليغا بخصوص الميركاتو



عليها، إذ يرى تجلي علامات ارتياح من الليغا، ويأمل تسجيلهم بالمستقبل. وأكملت، في حال تمكن النادي الكتالوني من تسجيل اللاعبين أعلاه؛ سيخجل النادي في معركة تجديد الفريق من بيعه عدداً من اللاعبين بالاعتماد على قاعدة (1/1) أي بيع لاعب وشراء آخر مكانه، الأمر الذي يعزز فرص الفريق في إتمام التعاقد مع نجمه السابق ميسي الذي يُعد أحد أبرز المرشحين للانضمام إلى البارسا خلال الميركاتو الصيفي المقبل. وكان إدوارد روميرو، نائب الرئيس الاقتصادي لبرشلونة كشف عن خطة الجدوى التي سيقوم بها الفريق بالمرحلة القادمة، بتأكيد إنها صرامة الخطة صارمة وأنها مُحاطة للغاية. وأضاف أنها خطة مُمتدة لمدة عامين، وقد اكتملها النادي إلى حد كبير، وتنتص على رفع دخل النادي إلى 70 مليون يورو سنوياً، مشدداً على أنه مُؤكد من حصول الموافقة

قال تقارير إعلامية اليوم السبت، إن نادي برشلونة ينتظر أن تعلن رابطة الدوري الإسباني، يوم الإثنين القادم، عما إذا كانت خطة الجدوى المقدمة مقبولة أم لا؛ من أجل تسجيل اللاعبين. وأكدت صحيفة "سبورت" الكتالونية أن إدارة برشلونة متفائلة بموافقة "الليغا" على المقترح، وستبدأ في تجديد عقود بعض اللاعبين، وكذلك إتمام التعاقد مع نجم الأرجنتيني ليونيل ميسي مهاجم باريس سان جيرمان الفرنسي بصورة رسمية. وأضافت الصحيفة أن الأروية لبرشلونة هي تسجيل لاعبي الحاليين الشباب ويتعلق الأمر بكل من: غافي، سرجي روبرتو، ورنالد أراوخو، ماركوس أولنوسو، إيدانكي بينيا وأليخاندرو باسدي، حيث لم يستطع النادي تسجيل هؤلاء اللاعبين في فترة الانتقالات

فريكي دي يونغ يرحب بعودة ليونيل ميسي إلى برشلونة



أعرب الهولندي فريكي دي يونغ لاعب خط وسط برشلونة الإسباني، عن أمنيته في عودة النجم الأرجنتيني المخضرم ليونيل ميسي إلى صفوف النادي الكتالوني الموسم المقبل. وقال دي يونغ في تصريحات صحفية نقلها موقع "fichajes": «ليونيل ميسي لاعب رائع، ستكون عودته إلى برشلونة أمراً رائعاً غير معقول»، وتابع: «لا أعرف إن كان من الممكن عودة ميسي إلى صفوف برشلونة الصيف المقبل، في ظل الصعوبات التي تعرقل الصفقة في الوقت الراهن». وتطرق النجم الهولندي البالغ من العمر 26 عاماً إلى علاقته بخوان لابورتا، رئيس برشلونة، بعدما كان النادي الكتالوني قريباً من التوقيع به في الصيف الماضي، بالقول: «أحفظ بعلاقات جيدة مع لابورتا، إنه رئيس النادي، صحيح أنني كنت قريباً من الرحيل؛ لكنني الآن لاعب مهم في برشلونة وأشعر بسعادة حيال هذا الأمر». وكانت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، قد أكدت في وقت سابق أن برشلونة سيسعى إلى استعادة الأرجنتيني، مع تأمين الميزانية المخصصة لذلك، من خلال عرض الخماسي فرانك كيسي وإيريك غارسيا وفيران توريس وماركو أونسو ورافينيا دياز للبيع في الميركاتو الصيفي القادم. وتوسّع إدارة البلوغرانا من خلال هذه الخطوة إلى توفير رواتب اللاعبين الخمسة، من أجل إتاحة الفرصة أمام استقطاب ميسي وتسجيله بصورة قانونية، دون معارضة رابطة الدوري الإسباني، إلى جانب العمل على تخفيض رواتب عدة لاعبين آخرين في صفوف الفريق، بتقديمهم فريكي دي يونغ. ويؤمن برشلونة بأن عودة نجمه السابق إلى الفريق ستزيد من أرباح النادي بنسبة تصل إلى 25% عن كل موسم يرتدي فيه قميص

النادي الكتالوني، دون الكشف عن قيمة الراتب الذي سيحصل عليه النجم الأرجنتيني المتوج بلقب مونديال قطر 2022 بعد العودة إلى "الكامب نو". جدير بالذكر أن ميسي لعب 16 موسماً مع برشلونة، خاض فيهم 778 مواجهة، محرراً 672 هدفاً مع تقديم 303 تمريرات حاسمة، وينتهي عقده مع باريس سان جيرمان بنهاية الموسم الحالي.

مانشستر يونايتد يصر على ضم أوسيمين الصيف القادم



أكدت صحيفة "ميرور" البريطانية، يوم السبت، أن نادي مانشستر يونايتد المنهض في الدوري الإنجليزي الممتاز يستهدف التعاقد مع النيجيري فيكتور أوسيمين، مهاجم نابولي، بطل الدوري الإيطالي، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وقالت إن إدارة مانشستر يونايتد اتخذت خطوة للتعاقد مع أوسيمين، بعد أن لمست رغبة من المهاجم النيجيري في الانتقال إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، على حساب باريس سان جيرمان متصدر الدوري الفرنسي. وبينت الصحيفة أن باريس سان جيرمان أبدى رغبة في التعاقد مع أوسيمين، لكن النيجيري يفضل الانتقال إلى الدوري الإنجليزي، رغم رحلته الأخيرة التي قام بها إلى العاصمة الفرنسية ونكرت أن الهولندي إيريك تين هاغ، المدير الفني لـ"الشياطين الحمر" أعطى التعاقد مع مهاجم نابولي الأولوية لتدعيم هجوم الشياطين الموسم المقبل، إذ يحظى اللاعب البالغ من العمر 24 عامًا بتقدير كبير من المدرب وإداريين مانشستر يونايتد.

وأضافت أن كشاف يونايتد قد تابعوا مباراة نابولي في دوري أبطال أوروبا ضد ميلان الشهر الماضي، وأبدوا إعجابهم بمستواه الفني، خاصة وأن النيجيري تمكن من هز شبك المنهض، لكن هدفه لم يكن كافيًا لتأهل فريقه إلى نصف نهائي المسابقة الأوروبية.

يُذكر أن أوسيمين صاحب الـ 24 عامًا قد نابولي للتوقيع بقلب الدوري الإيطالي للمرة الثالثة في تاريخه، حيث يتصدر حاليًا ترتيب هدافي الدوري الإيطالي برصيد 23 هدفًا.

تن هاغ واثق من تجديد عقد راشفورد



قال مدرب مانشستر يونايتد إريك تن هاغ، إنه واثق من أن ماركوس راشفورد سيقبل على عقد جديد يقيه في النادي المنهض في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم حتى مع استبعاد المهاجم الإنجليزي لدخول العام الأخير من عقده الحالي.

ويستمتع راشفورد بأفضل موسم في مسيرته بعدما سجل 29 هدفًا في كافة المسابقات مع يونايتد بينها 16 هدفًا في الدوري الإنجليزي الممتاز.

ومع ذلك، فإن خريج أكاديمية يونايتد البالغ من العمر 25 عامًا لم يوقع عقدًا جديدًا حتى الآن على الرغم من أن تن هاغ قال إنه يعرف سبب تأخر المفاوضات، لكنه رفض الكشف عن أي تفاصيل.

وقال تن هاغ للمصاحفين قبل مواجهة بورنموث في وقت لاحق من اليوم السبت: "نعم، أعرف (لماذا)، لكنني لن أتحدث عن العملية، دع العملية تضيء، مرة أخرى، هذا ليس مهما في الوقت الحالي بالنسبة لي أو لراشي".

وتابع: "ما يهمه تسجيل المزيد من الأهداف هذا الموسم، إنه يقدم موسمًا رائعًا والفريق كذلك، علينا أن نضمن التأهل لدوري أبطال أوروبا ونركز على ذلك". وأضاف: "ماركوس يريد البقاء ونريده أن يبقى، لذلك أعتقد أننا سنجد بعضًا البعض".

ويحتل يونايتد المركز الرابع في الدوري برصيد 66 نقطة ولسه مباراة واحدة مؤجلة مقارنة بليفربول الذي يتأخر بفارق نقطة واحدة في صراع المربع الذهبي.

كما تأهل فريق تن هاغ إلى نهائي كأس الاتحاد الإنجليزي، حيث سيحتل إلى حرمين غريمه مانشستر سيتي من ثلثية تحققت مرة واحدة فقط في إنجلترا عن طريق مانشستر يونايتد موسم -1998-1999.

وقال: "عندما تبقى لك ثلاث مباريات على النهاية، نعم، سأستمتع بها، أعتقد أنه يتعين علينا مواصلة ما فعله طوال الموسم بتحسين الأداء كل يوم وكل مباراة. التركيز على المباراة القادمة هو الأهم".

للمرة التاسعة.. مانشستر سيتي يبتلي بطلاً للدوري الإنجليزي

رسمياً وقبل انقضاء الدوري الإنجليزي، توج مانشستر سيتي بطلاً لـ"البريمير ليغ" لموسم 2022-2023، عقب خسارة أرسنال أمام مضيفه توتنهام فورست السبت بنتيجة 0-1. أهدى توتنهام فورست، لقب الدوري الإنجليزي لمانشستر سيتي بعد تغلبه على أرسنال المعززة المباشر للسيتي، كما ضمن الفريق الفاء في قسم الأضواء وتوج مانشستر سيتي بلقبه الثالث توالياً بقيادة المدرب بييب غوارديولا، والتاسع في مسيرته الكروية.

ويحتل مانشستر سيتي الصدارة بـ 85 نقطة، ويفارق 4 نقاط على أرسنال، الذي لعب مباريات أكثر من السيتي. ويواجه السيتي غدا الأحد فريق تشيلسي على استاد الاتحاد، في تمام الساعة 19:00 بتوقيت أبوظبي ضمن الجولة 37 من "البريمير ليغ"، وهي فرصة للاحتفال أمام أنصار النادي باللقب الأعلى.

وأكّد مانشستر سيتي أنه الأكثر نجاحاً في السنوات الأخيرة حيث توج باللقب للمرة الخامسة في غضون آخر 5 مواسم. ويواصل السيتي معنماته محلياً وأوروبياً، إذ بلغ نهائي دوري أبطال أوروبا، عقب الفوز على ريال مدريد بنتيجة 5-1 في مجموع المباراتين، كما بلغ نهائي كأس إنجلترا أمام مانشستر يونايتد. ويطمح رجل بييب غوارديولا هذا الموسم بالتوجح بـ"الثلاثية".



رقم قياسي تاريخي لهاري كين في البريمير ليغ



الممتاز، ليظفر اللاعب الملقب بـ"الأمير" برقم قياسي جديد قبيل انتهاء الموسم الحالي من البريمير ليغ. يُذكر أن هاري كين يُعدّ الهداف التاريخي لتوتنهام هوتسبير برصيد 278 هدفاً، كما يُعدّ ثاني الهدافين التاريخيين للدوري الإنجليزي الممتاز برصيد 211 هدفاً، متخلفاً بـ 49 هدفاً عن هندايف البطولة التاريخي، الأن شيرر.

أحرز مهاجم توتنهام هوتسبير، هاري كين، هدفاً من تسديدة رائعة، ليمنح ناديه التقدم (1-0) على برينتفورد، اليوم السبت، ضمن منافسات الجولة 37 (قبل الأخيرة) من بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم "بريمير ليغ" هذا الموسم 2022-23.

ومزّر السويدي دين كولوسيفسكي كرة إلى الإنجليزي هاري كين، في تنفيذ ذكي لمخالفة بعيدة المدى، قبل أن يُسدد كين بقوه، ليهز شبك حارس مرمى برينتفورد، الإسباني دافيد رابا، مع الدقيقة 8 من عصر المباراة التي أقيمت على أرضية ملعب "توتنهام هوتسبير" بالعاصمة الإنجليزية لندن، وانتهت بخسارة توتنهام 3-1. ويُعدّ هذا الهدف الـ 28 لكين في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، ليُعزز اللاعب صاحب الـ 29 عامًا مركزه الثاني بترتيب هدافي المسابقة، خلف مهاجم مانشستر سيتي، النرويجي إيرلينغ هالاند (36 هدفاً). ووفقاً لما أورده شبكة "البيزنس ريبورت" العالمية، فإن كين أصبح أول لاعب يسجل في 25 مباراة أو أكثر بموسم واحد مكون من 38 جولة في الدوري الإنجليزي

رئيس توتنهام: انتظروا الألقاب الموسم المقبل

وأمدت فترة عدم تتويج الفريق بأي لقب للموسم الخامس عشر على التوالي، كما أن آمال الفريق في احتلال أحد المراكز الأربعة الأولى في الدوري انتهت، مع تزايد الاضطرابات الجماهيرية وسط نقص ملحوظ في التوجيه أو الشفافية من مجلس إدارة النادي. وأصبح ريان ماسون هو ثالث مدير فني للفريق هذا الموسم، بعد إقالة كريستيان ستيليني من منصبه بعد فترة كارثية استمرت لأربع مباريات، وبما أن فترة البحث عن مدير فني استدخل الشهر الثالث الأسبوع المقبل، فإن الجماهير هتفت بشكل متكرر

أطلق رئيس نادي توتنهام الإنجليزي دانييل ليفي وعدا للجماهير بأنه سيتم قضاء شهر الصيف في محاولة لتحقيق النجاحات على أرض الملعب للنادي.

وتكررت وكالة الأنباء البريطانية "بي.إيه. ميديا" أن توتنهام عانى موسمًا صعبًا مع المدرب الإيطالي أنطونيو كونتي، الذي رحل عن مناصبه الماضي، قبل أن يستقيل فابيو باتريشي من منصبه كمدير لكرة الشهر الماضي، عقب عقوبة دولية بسبب مزاعم عن حسابات مزيفة خلال الفترة التي عمل بها في يوفنتوس.

ليفربول وتشيلسي يتنافسان على ضم نجم وسط لشبونة أوغارتي

يتنافس ناديا ليفربول وتشيلسي الإنجليزيان على التعاقد مع لاعب الوسط الأوروغوياني ماتيو أوغارتي من فريق سبورتنغ لشبونة البرتغالي في ميونخ الصيف المقبل، حسب مصادر يومية "ريكوردي" البرتغالية اليوم السبت. ويات من المنطقي ورجل أوغارتي عن لشبونة هذا الصيف عطفًا على مستوياته القوية التي جذبت أنظار كبار أروبا، وعلى رأسهم ليفربول وتشيلسي اللذان وضعا مبلغًا لا يقل عن 50 مليون يورو لإستقدام اللاعب الدولي الشاب. يمتلك اللاعب عقدًا مع لشبونة يمتد إلى صيف 2026، مع وجود بند جزائي بقيمة 60 مليون يورو، ويقال إن رئيس تشيلسي، رجل الأعمال الأمريكي تود بوولي، يحظى بعلاقات مميزة مع وكيل اللاعب، البرتغالي خورخي مينديز.

أوغارتي كان قد وفد إلى لشبونة صيف 2021 من نادي فاميليكو البرتغالي مقابل 10.5 ملايين يورو، بدلاً للاعب الوسط جواو بالينها الذي رحل إلى فويفام الإنجليزي، لكن النجم الأوروغوياني بات على مشارف توقيع نادي العاصمة البرتغالي خلال الأشهر القادمة.

وأضافه إلى ليفربول وتشيلسي، أدى استنوا فيلا بقيادة مدربه الإسباني أوتاني إيمري اهتمامًا ملحوظًا بالتعاقد مع أوغارتي، البالغ من العمر (22 عامًا)، في الميركاتو الصيفي القادم.



www.algeriematch.com

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 المنصورة
بلدية المنصورة

إعلان عن طلب عروض مفتوح باشتراك قدرات دنيا رقم: 2023 / 02

السلطة المتعاقدة: المجلس الشعبي البلدي لبلدية المنصورة
عنوان العملية: تهيئة المقارن الابتدائية (إنجاز ساحات لعب بالعباب الاصطناعي للمدارس الابتدائية بالبلدية: ابتدائية بن حمودة العربي، ابتدائية أولاد العيد كاد، ابتدائية أولاد سيدي عمر بن قاسم، ابتدائية تنجورة المحسن).
2023/ من أجل التصديق مشروع 02 حول رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية المنصورة عن طلب عروض مفتوح باشتراك قدرات دنيا رقم: إنجاز ساحات لعب بالعباب الاصطناعي للمدارس الابتدائية بالبلدية: ابتدائية بن حمودة العربي، ابتدائية أولاد العيد كاد، ابتدائية أولاد سيدي عمر بن قاسم، ابتدائية تنجورة المحسن.
يمكنك التوصل مباشرة صالحة التأهل من الدرجة الثالثة (03) أما فوق نشاط رئيسي في البناء أن تسحب دفتر الشروط من مكتب التجهيز لبلدية المنصورة مقابل دفع مبلغ 2000.00 دج لحساب البريدي CCP باسم أمين الخريفة ما بين الديات لبلدية المنصورة غرداية رقم: ج / ح / 45 - 3089 الملتاح 63. بوزع العروض المتكوتة من ملف الترشيح والعرض التقني والعرض المالي مع الوثائق المطلوبة لدى مكتب التجهيز بلدية المنصورة ولاية غرداية. الوثائق المطلوبة هي:

- 01- التصريح بالترشيح ملووه ومضني ومختوم وموزع.
- 02- التصريح بالترشيح ملووه ومضني ومختوم وموزع.
- 03- القانون الأساسي للشركات
- 04- الوثائق التي تتعلق بتقويضات التي تسمح للأشخاص بإلزام المؤسسة
- 05- شهادة التأهل والتصنيف المهني في الدرجة الثالثة (03) أما فوق نشاط رئيسي في البناء.
- 06- الحصول المالية لثلاثة السنوات الأخيرة مؤطرة من طرف مصالح الضرائب (2019 - 2020 - 2021).
- 07- الوثائق المالية تكون مصدقة بالمطابق الرسمية شهادة التأمين سارية المفعول بولي حلة الكراء تقديم عقد موثق لا تتعدى صلاحية ستة أشهر وأحد عدد ايداع العروض مدع بالمطابق الرسمية شهادة التأمين سارية المفعول للمالك الأصلي. ومختصر قضائي لتقاضي الغير مشترك لا تتعدى صلاحية ستة أشهر وأحد عدد ايداع العروض.
- 08- توثيق الشرة للشهادة تكون مبررة براسطة شهادات الانتساب صادرة عن مصالح الضمان الاجتماعي سارية المفعول عند ايداع العروض بالدفعة
- 09- شهادات في الانضمام للموظفين
- 10- شهادات ختمة بايجاز مشاريع مماثلة في طبيعة الأشغال شهادتين على الأقل وأن لا تتعدى أربع سنوات الأخيرة فترة إنجازها.

ملاحظة: طلب الترخيص التي غير المعلومات التي تحويها التصريح بالترشيح من الحظر على الصلحة العمومية ذات يوم تقريبا في أجل سواء 10 أيام ابتداء من تاريخ الظهور طبق المادة 69 من المرسوم الرئاسي 247-15 الصادر بتاريخ 02 لوج الحجة 1436 الموافق ل16 ديسمبر 2015 والمتضمن تنظيم الصفقات العمومية والتوريدات المرفقة لهم وفي: شهادة ايداع العطاءات للشركات الاجتماعية سارية المفعول. نسبة من الوثائق المالية رقم 03 للملك المتعهد أو المصور سلامة لمدة 03 شهر. نسبة من مستخرج ضريبة الدخل أو من حزين الإصدار سلامة لمدة 03 شهر. نسبة من الوثائق التي تابعة: CNAS - CASNOS - CACOBATPH. نسبة من مستخرج ضريبة الدخل أو من حزين الإصدار سلامة لمدة 03 شهر. نسبة من الوثائق التي تابعة: CNAS - CASNOS - CACOBATPH.

- 01- التصريح بكتابة ملووه ومضني ومختوم وموزع.
- 02- المكشورة التقنية التبريرية مصدقة ومختومة وملووه.
- 03- مقرر الشروط الخاصة بالصقلقة مضني ومختوم ومكتوب في آخره قرين وإقل بعط اليد.
- 04- زرانة أجل التنفيذ مصدقة وموزعة ومختومة مطابقة لأحد الأجزاء.

3- عرض مطبق يتضمن:

- 1- رسالة التعهد (ملووه ومختومة ومضني ومختوم).
- 2- جدول الأسعار الوحدية (ملووه ومضني ومختوم).
- 3- الكشك الكمي والتقديري (ملووه ومضني ومختوم).

يكون ملف الترشيح والعرض التقني والمالي متباينين ومحتويين في ثلاثة أشرطة مختلفة عليها عبارة (ملف الترشيح) و (عرض تقني) و (عرض مالي) لكل واحد منها وتوضع في ظرف واحد منهم الهوية لا يحمل سوى عبارة: لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح وتقييم العروض

طلب عروض مفتوح باشتراك قدرات دنيا رقم: 2023/02
إبتدائية أولاد العيد كاد، ابتدائية أولاد سيدي عمر بن قاسم، ابتدائية تنجورة المحسن.

توجه العروض لدى مكتب التجهيز بلدية المنصورة: دائرة المنصورة ولاية غرداية وذلك يوم: من الساعة 08:00 - 08 صباحا (10 صباحا) ويحق للمتقدمين ماز من عرضهم لمدة 120 يوم ابتداء من تاريخ ايداع العروض. مدة تحضير العروض حدد أجل تحضير العروض بـ 15 يوما (خمس عشرة يوما) ابتداء من تاريخ الإعلان الأول عن طلب العروض المتكوت في الجرائد الوطنية والنشرة الرسمية للمقاولات العمومية (BOMOP) وحدد تاريخ ايداع العروض باليوم من مدة تحضير العروض ابتداء من الساعة الثالثة صباحا في غاية الساعة الثالثة صباحا وتفتح الأشرطة بعد ذلك في نفس اليوم في جلسة عامة وعلنية بقصر بلدية المنصورة ولاية غرداية وإذا صاف هذا اليوم يوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن مدة تحضير العروض تمدد إلى غاية يوم العمل الموالي.

ANEP réf.2316012631 يومية "الجزائر ماش" العدد: 1002 بتاريخ 22 ماي 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
مديرية التجهيزات العمومية
لولاية غرداية

إعلان عن المنح المؤقت

رقم التعريف الجبائي 000247015005258

المشروع: تهيئة المؤسسات المدرسية على مستوى الطور الابتدائي عبر الولاية

طبقا لأحكام المادة 65 من المرسوم الرئاسي رقم 247/15 المؤرخ في 2015/09/16

المتضمن تنظيم الصفقات العمومية وتفويضات المرفق العام.

تعلم مديرية التجهيزات العمومية لولاية غرداية جميع العارضين الذين شاركوا في طلب العروض المفتوح مع اشتراط قدرات دنيا الصادرة في الجرائد الوطنية جريدة: الجزائر ماش بتاريخ: 2023/04/13

وجريدة LE REDACTEUR بتاريخ: 2023/04/12

أبعد منه تحليل وتقييم العروض بتاريخ: 2023/05/08 وفق للمعايير المنصوص عليها في دفتر الشروط رقم: 2023/30 المصادق عليه بتاريخ: 2023/04/04 والتي أسفرت على النتائج التالية:

الملاحظات	مدة الإنجاز	النقطة التقفية	المبلغ (ج.د.) بعد التصحيح	المقابلة المختارة ورقم التعريف الجبائي	الأشغال
أقل عرض	شهرين	/	3.537.394.00	بطاش بلخير 198447060105923	الحصة 19: أشغال تهيئة المدرسة الابتدائية حجاج إبراهيم نوزور غرداية
أقل عرض	03 أشهر	/	3.304.630.00	رذاق ربيع 198647010087027	الحصة 20: أشغال تهيئة المدرسة الابتدائية عائشة أم المؤمنين تيبة المخزن غرداية
أقل عرض	شهرين	/	3.050.630.45	بوشاراب السعيد 179470100495101	الحصة 21: أشغال تهيئة المدرسة الابتدائية الشيخ أبي إسحاق إبراهيم طفيش بني برفن غرداية (مخصصة للمؤسسات المصغرة)

كل متعهد معارض لهذا الإختيار يمكنه أن يقدم طعنا أمام لجنة الصفقات بالولاية خلال 10 أيام

من أول صدور لهذا الإعلان في الجرائد الوطنية أو النشرة الرسمية للمتعامل العمومي طبقا لأحكام

المادة 82 من المرسوم الرئاسي 247/15 وتفويضات المرفق العام بتاريخ: 2015/09/16 المتضمن

تنظيم الصفقات العمومية.

طبقا للمادة 82 من المرسوم الرئاسي 247/15 المتعاقدون مدعوون للتقرب من مصالحنا

للإطلاع على نتائج التقييم التقني والمالي في أجل 03 أيام ابتداء من أول نشر إعلان عن منح مؤقت.

ANEP réf.2316012403 يومية "الجزائر ماش" العدد: 1002 بتاريخ 22 ماي 2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية البويرة
دائرة الأغلبية
بلدية معلقة

رقم الصنف الجبائي: 098410145093619

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم 2023/01

يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لمعالة عن طلب عروض مفتوح يتلخص بـ:

اقتناء آلة الحفر والشحن لفائدة بلدية معالة.

يمكن للمؤسسات المهتمة بطلب العروض هذا(مصنعي، موزعي، مستوردين) والذين قاموا بإجاز مشروع بمثل واحد (01)

على الأقل مثبت بشهادة حسن التنفيذ صادرة عن هيئة عمومية سحب دفتر الشروط من مكتب الصفقات التابعة لمصالح

البلدية قبل انهاء الأعمال القانونية لإيداع العروض مقابل دفع مبلغ 5 000.00 دج.

ترسل العروض إلى السيد رئيس المجلس الشعبي البلدي لمعالة في ظرف رئيسي واحد يحتوي على ثلاثة أشرطة: "ملف الترشيح"،

"العرض المالي"، "بمحل عبارة طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا رقم: 2023/01" اقتناء آلة

الحفر والشحن لفائدة بلدية معالة. لا يفتح إلا من طرف لجنة فتح الأشرطة وتقييم العروض.

تتطلب المشاركة في طلب العروض إرفاق العروض بالوثائق التالية:

- 01- ملف الترشيح يحتوي على الوثائق التالية:
 - التصريح بالترشيح ملووه حسب النموذج موزع، مضني ومختوم.
 - التصريح بالترشيح ملووه حسب النموذج موزع، مضني ومختوم.
 - نسبة من السجل التجاري، شهادة الامتداد أو القانون الأساسي للشركة.
 - الحاصلات المالية لثلاثة سنوات الأخيرة.
 - الوثائق الجبائية والشبه جبائية (CNAS-CASNOS-CACOBATPH)
 - الوثائق المطلوبة في دفتر الشروط.
- 02- العرض التقني يحتوي على الوثائق التالية:
 - دفتر الشروط مضني، ملووه ويحتوي في آخر صلحة منه على عبارة "أول" قبل "مكتوبة بخط اليد.
 - التصريح بالاكتاب ملووه حسب النموذج موزع مضني ومختوم.
 - مذكرة تقنية تبريرية تحتوي على إكشبات المؤسسة ملووه حسب النموذج موزعة، معادة و محتومة.
- 03- العرض المالي يحتوي على الوثائق التالية:
 - رسالة التسهلة ملووهة حسب النموذج موزعة، معادة و محتومة.
 - جدول الأسعار الوحدية ملووه حسب النموذج موزع، مضني ومختوم.
 - الكشك الكمي والتقديري ملووه حسب النموذج موزع، مضني ومختوم.
 - حدد آخر أجل لإيداع العروض بخمسة عشر (15) يوما ابتداء من تاريخ أول نشر لهذا الإعلان في الجرائد الوطنية أو BOMOP.
 - يحق للمتقدمين ملووه عرضهم طبقا 90 يوما ابتداء من التاريخ التالي لإيداع العروض.
 - يتم عملية فتح الأشرطة في جلسة علنية بقر البلدية في آخر يوم ايداع العروض على الساعة العاشرة و خمسة عشر دقيقة (10:15 صباحا). يعتبر هذا الإعلان بمثابة دعوة للمتقدمين لمضور عملية فتح الأشرطة.

ANEP réf.2316012537 يومية "الجزائر ماش" العدد: 1002 بتاريخ 22 ماي 2023

غوندوغان يتجاهل برشلونة ويقرر البقاء في مانشستر سيتي

إنتر ميلان، حيث يريد قائد النادي الإنجليزي، التوقيع بالبطولة التي فشل في حصدتها مرتين مع بوروسيا دورتموند الألماني عام 2013، وفريقه الحالي مانشستر سيتي عام 2021. الجدير بالذكر أن غوندوغان هذا الموسم ظهر بشكل جيد مع مانشستر سيتي، وشارك حتى الآن في 48 مباراة بخلاف المسابقات، تمكن خلالها من تسجيل 9 أهداف، وسط تقديم 7 تمريرات حاسمة.

وبينت الصحيفسة أن العرض الجديد من مانشستر سيتي سيكون أعلى بكثير من حيث الراتب، عن ذلك العرض الذي تقدم به برشلونة في وقت سابق. كما سيضمن بنذا لتجديد التلقائي لعام آخر، وهي إغراءات دفعت غوندوغان للموافقة على البقاء في إنجلترا.

سيتي، حيث رفض اللاعب الألماني المقدم من ناديه وهو التجديد لعام واحد فقط. وأكملت الصحيفة قولها إن اللاعب البالغ من العمر 32 عامًا، اشترط الحصول على عقد يمتد لثلاثة مواسم مع مانشستر سيتي، بعد تقديمه موسمًا رائعًا هذا العام، وهو الأداء الذي دفع النادي الإنجليزي إلى تقديم عرض جديد يسلمى رغبات غوندوغان وشروطه المختلفة.

كشفت صحيفة «صنداي تايمز» البريطانية أن الدولي الألماني إيلكاي غوندوغان يتجه للبقاء ضمن صفوف فريقه مانشستر سيتي بطل الدوري الإنجليزي، وتجاهل عرض برشلونة بطل الدوري الإسباني، من أجل الحصول على خدماته. وأضافت أن برشلونة يضع غوندوغان ضمن أولوياته، لضمه خلال الصيف المقبل، في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع مانشستر

الكاف يرفض تعديل موعد مباراة مصر وغينيا رسميًا

مباراة الإياب أمام الوداد. قبل انتظار المنتخب في المغرب، حيث تقام مباراة مصر وغينيا هناك يوم 14 جوان.

حق غينيا، حيث أخطر كاف الاتحاد المصري أن ترتيب موعد المباراة تم بالشكل القانوني خلال الأجنحة الدولية ولا يوجد ما يستدعي التعديل. وأكد مصدر بالاتحاد المصري لكرة القدم في تصريحات له أن الجهاز الفني لمنتخب مصر كان يرغب في خوض مباراة ودية قبل مواجهة غينيا، وإراحة لاعبي الأهلي بسبب ارتباطهم بنهائي دوري الأبطال.

الدولية. وكان الاتحاد المصري لكرة القدم طالب الكاف ونظيره الغيني بتعديل موعد المباراة؛ نظرًا لارتباط لاعبي الأهلي بخوض الدور النهائي من بطولة دوري أبطال أفريقيا والمقررة يومي 4 و 11 يونيو في القاهرة والدار البيضاء على الترتيب. وسرعان ما رفض «كاف» طلب الاتحاد المصري، مؤكدًا أن تحديد موعد المباراة من

أرسل الاتحاد الأفريقي لكرة القدم (كاف) خطابًا رسميًا لنظيره المصري يعلمه برفضه تعديل موعد مباراة غينيا ومصر في الجولة الخامسة من التصفيات المؤهلة لبطولة كأس الأمم الأفريقية 2023. وحدد الاتحاد الغيني يوم 14 جوان المقبل، موعدًا لإقامة المباراة التي تقام في المغرب؛ نظرًا لعدم جاهزية الملاعب في غينيا وعدم حصولها على ترخيص الكاف لخوض المباريات

نائب رئيس برشلونة يفتح باب العودة أمام ليونيل ميسي

عن باريس سان جيرمان، في مهب الرياح بعد حديث نائب الرئيس الكاتالوني، وفقًا لما تؤكد بعض الصحف العالمية.

الصحيفة القريبة من البيت الكاتالوني: «أرفض الحديث حاليًا عن إمكانية التعاقد مع ليونيل، خاصة أن النجم الأرجنتيني ينافس مع فريقه على التتويج بلقب الدوري الفرنسي، وعليه يجب احترام هذا الأمر». وفي نفس السياق بات عرض الهلال السعودي، للنجم الأرجنتيني، والذي قدرت قيمته بنحو 400 مليون دولار، نظير الظفر بخدماته بعد رحيله

النادي الباريسي والذي ينتهي في جوان القادم. وقال بوستي في حديثه لصحيفة «سبورت» الإسبانية، «في كل مرة يتم فيها الحديث عن عودة ميسي يتسبب لنا الأمر بالمشاكل؛ لكن سيكون من الرائع أن يحسم النجم الأرجنتيني قراره من أجل إنهاء قصته الجميلة التي بدأها هنا منذ صغره». وتابع رافائيل حديثه في التقرير التي نشرته

فتح رافائيل بوستي، نائب رئيس برشلونة الإسباني، الباب أمام عودة الدولي الأرجنتيني، ونجم باريس سان جيرمان، ليونيل ميسي، إلى ملعب «الكامب نو» الصيف المقبل. وكان البرغوث الأرجنتيني قد رحل عن صفوف برشلونة عام 2021 وانضم إلى باريس سان جيرمان، بعد 16 عامًا من التعلق بقميص الفريق الإسباني، دون أن يقرر البرغوث تجديد عقده مع

إبراهيم دياز يثير الشكوك حول استمراره في ميلان

المدرّب لقيامه بعمل كبير معي، ومع الآخرين، لمساعدتنا على التمتع»، وأردف نجم ميلان: «أدرك مدى جودتي، ودائمًا ما أقدم كل شيء، وأعمل في التدريبات على ما أحتاج لتطويره».

سيتي الإنجليزي: «كانت (القيلة) لشكر كل المشجعين، لما قاموا به من أجلنا هذا الأسبوع. لقد شعرت بذلك بقلبي، قبلته (الشعار) بقلبي». وأضاف دياز: «لا أعرف ماذا أقول بخصوص المستقبل، أنا سعيد جدًا هنا. ما يزال هناك مباراتان متبقيتان هذا الموسم، وبدوري أراغب في تقديم كل شيء لهذا الفريق». وتابع دياز: «أنا شاب، وما زلت أحتاج للتضج. أشكر

ويمك ميلان خيارًا لشراء بطاقة دياز نهائيًا مقابل 22 مليون يورو، مع احتفاظ ريال مدريد بحق إعادة شراء اللاعب مقابل 27 مليونًا فقط، حسب ما أفاد به موقع «فوتبول إيطاليا» الناطق بالإنجليزية. وقيل دياز شعار ميلان في احتفاله بنهف سجله خلال الفوز 5-1 على سامبدوريا، أمس السبت، ضمن منافسات دوري الدرجة الأولى الإيطالي، وفي تصريحات عقب المباراة، قال النجم السابق لمانشستر

أثار الإسباني إبراهيم دياز الشكوك حول استمراره في ميلان الإيطالي الموسم المقبل، بالتزامن مع تقارير منتشرة عن إمكانية عودة اللاعب صاحب الـ23 عامًا إلى ريال مدريد. وأظهر دياز قدرات فنية كبيرة، خلال إعارته المستمرة من ريال مدريد الإسباني إلى ميلان، ومن المقرر أن يفصل اللاعب صاحب الأصول المغربية في مستقبله المهني مع نهاية الموسم الكروي الحالي 2022-23.

كابوس «خضم النقاط» يلاحق يوفنتوس في الدوري الإيطالي مجددًا

وبغیره من الأندية في صفقات انتقال اللاعبين. وطلب مجلس الضمان الرياضي التابع للجنة الأولمبية الإيطالية وقتها في بيان من المحكمة التابعة للاتحاد مراجعة العقوبات المفروضة على النادي وبعض الشخصيات الرئيسية، بما في ذلك نائب رئيس مجلس الإدارة السابق التشيكي بافيل نديفيد الذي طالته عقوبات بموجب الحكم الأصلي.

قضت نهاية شهر أفريل الماضي، بتعليق عقوبة حسم 15 نقطة ليوفنتوس على خلفية نشاط مالي غير مشروع، مشيرة إلى ضرورة إعادة النظر في القضية. وطعن يوفنتوس، أكثر الأندية الإيطالية تنويجا بسالكالنيو، ضد حكم محكمة مختصة في شؤون كرة القدم صدر في يناير/ كانون الثاني الماضي، بعد تحقيق في تعامل يوفنتوس

الدوري الإيطالي الأمر الذي يهدد مشاركته في بطولة دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل. وتحت عنوان «يوفنتوس-12 في الهواة»، أكدت الصحيفة أن فريق السيدة العجوز يترقب قرار محكمة الاستئناف، ويأمل في ألا يخسر فرصة المشاركة في دوري الأبطال الموسم القادم. وكانت أعلى محكمة رياضية في إيطاليا،

قالت صحيفة «كورييري ديلو سبورت» الإيطالية في افتتاحيتها، يوم الأحد، إن نادي يوفنتوس يواجه خصم 12 نقطة من رصيده مجددًا على خلفية «فضايا المكاسب الرأسمالية». وأكدت الصحيفة أن يوفنتوس يواجه غدا الإثنين محكمة الاستئناف التي من الممكن أن تخسم 12 أو 13 نقطة من رصيده في بطولة

هاليب تطالب بمحكمة مستقلة بعد اتهام جديد بتأتان المنشطات



وحسب: بل أواجه تعنتاً دائماً من الوكالة الدولية لتزاهة التنس، لسبب لا أستطيع تفسيره بغية إثبات أنني مذنبة، بينما لم أفكر مطلقاً في تناول أي مادة غير مشروعة".

بيان الرومانية سيمونا هاليب

ونفت هاليب بشدة أنها تناولت المادة المحظورة عن علم، وقالت إن لديها أدلة تثبت أن كميات منخفضة من العقار المضاد للفقر الدم دخلت جسدها بسبب مكمل غذائي مُصرَّح به قد شابهت تلك المادة المحظورة.

وأضافت: "لقد حاولت مرتين أن يتجوا لي الفرصة للخضوع للمحاكمة أمام محكمة مستقلة، لكن الوكالة الدولية لتهمة التنس وجدت باستمرار أسباباً للتأجيل.

أردفت: "الشيء الوحيد الذي أتمناه في هذه المرحلة هو أن تكون هناك إمكانية للوقوف أخيراً أمام قضاة مستقلين ومحامين في محكمة. هذا سيمنحني الفرصة لإثبات براءتي".

وتعلقت الاتهامات الإضائية بالمخالفات في جواز السفر البيولوجي للرياضيين الخاص باللاعب الرومانية بناءً على تقييم ملفها الشخصي من جانب لجنة الخبراء المستقلة التابعة لوحدة جواز السفر البيولوجي للرياضيين.

وقالت نيكول سابيتيد، كبيرة مديري مكافحة المنشطات في الوكالة الدولية لتزاهة التنس، في بيان: "نتفهم أن إعلان اليوم يضيف تعقيداً إلى وضع صعب بالفعل... ظللنا ملتزمين بالتعامل مع السيدة هاليب بطريقة تتسم بالتحاطف والفعالية وفي الوقت المناسب. وتابعت: "سيكون من غير المناسب لنا التعليق على التفاصيل، حتى انتهاء العملية، لكننا سنواصل التعامل مع محكمة النزاعات الرياضية المستقلة وممثلي السيدة هاليب بأسرع وغير ممكنة".

طلبت الرومانية سيمونا هاليب، المصنفة الأولى عالمياً سابقاً، بعد محاكمة بإشراف محكمة مستقلة، وذلك بعد اتهام الوكالة الدولية لتزاهة التنس إياها بانتهاك آخر ومُنْهَصل لبرنامج التنس لمكافحة المنشطات، أمس الجمعة. وأوقفت اللاعب (31 عاماً)، بطلة ويمبلدون وفرنسا المفتوحة سابقاً، مؤقتاً منذ أكتوبر/ تشرين الأول 2022 بعد أن ثبت تعاطفها

عقار روكاسوستات المعزز للدم في بطولة أمريكا المفتوحة العام الماضي. وطالبت هاليب هيئة مكافحة المنشطات في التنس بالسماح لها بتزاهة ساحاتها وشككت في التأخير الطويل في جلسة استماعها بعد حرماتها من حق الاستماع إليها أمام محكمة مستقلة. وقالت اللاعب الرومانية في بيان عبر حسابها في تويتر: "لم يُلْوث اسمي بأشع طريقة ممكنة"

فورمولا 1 تبرع بمليون يورو لمضري الفيزانات في إيطاليا

أعلنت بطولة العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات، اليوم الجمعة، أنها ستبرع بمليون يورو (1.10 مليون دولار) لدعم المجتمعات المتضررة من الفيضانات في منطقة إميليا رومانيا بإيطاليا.

وكان من المفترض أن تستضيف حلبة إيمولا سباق الجائزة الكبرى لإيطاليا رومانيا بإيطاليا مطلع الأسبوع المقبل، لكن تم إلغاء السباق بسبب الدمار الذي لحق بالمنطقة وأعلنت بطولة العالم لفورمولا 1 في بيان لها، أن الأموال سيتم تبرع بها لوكالة السلامة الإقليمية والحماية المدنية في المنطقة. وقال ستييفانو دومينيكالي، الرئيس التنفيذي لفورمولا 1 الذي ولد ونشأ في إيمولا، إن المجتمعات المحلية تواجه وضعاً مروّعاً. وأضاف: "يجب أن نبذل قصارى جهدنا لدعمهم في هذا الوقت العصيب، ولهذا السبب نقرر للمساعدة في دعم جهود الإغاثة على الأرض... تعاطفياً نبذة عن أوساط فورمولا 1 بأكملها، مع كل المتضررين، ونريد أن نشكر خدمات الطوارئ على عملهم الرائع. وتم تسمية حلبة إيمولا على اسم مؤسس شركة فيراري إنزو وأبنه دينو، كما أعلنت شركة صناعة السيارات الرياضية الإيطالية الفاخرة ومقرها مارanello عن تبرع بقيمة مليون يورو للمتضررين.

بعد تجاوز السباق رقم 1000: موتو جي بي على وقع بروز الجيل الجديد

كانت المرحلة الخامسة من بطولة العالم لـ"موتو جي بي"، التي أقيمت الأحد الماضي في فرنسا، مميزة وتاريخية، بما أنها حملت رقم 1000 في سجل بطولة العالم، وهو ما جعل كل متسابق يحرص على الفوز حتى يوثق اسمه في تاريخ البطولة من خلال الفوز بمرحلة رمزية، لينتسب الحظ في النهاية إلى الإيطالي ماركو بيزيكي. وشهدت المرحلة عودة بطل العالم سابقاً، الإسباني مارك ماركيز للمنافسة، الذي تعافى من إصابته بعد الحادث الذي تعرض له في المرحلة الأولى من البطولة في البرتغال، وفرضت عليه خلال آخر 3 جولات، ولكن عودته رافقها تعرضه لنزاع قبل لفات قليلة من نهاية السباق ليخسر أمام أفضل السائقين في الموعد، وخاصة الإيطالي فرانسيسكو بياتي، بطل العالم 2022، وكذلك الفرنسي فابيو كورتازو بطل العالم 2021، ولكن كل واحد منهما تلقى صدمة حيث سقط الإيطالي منذ التفات الأولى، بعد تصادم مع الإسباني مارك فينيلاس. وقد حضر العديد من النجوم السابقين، من أجل الاحتفال بهذا الموعد التاريخي، ومن بينه الإيطالي فالنتينو روسي بطل العالم في 9 مناسبات في مختلف التخصصات، الذي يملك الرقم القياسي في عدد المرات التي صعد خلالها على منصة التتويج، حيث كان من بين الثلاثي الأول في 235 مناسبة، متقدماً على مواطنه جيكو موغونستي (159) والإسباني داني بيدرؤسا (153). ورغم أن مارك ماركيز توج ببطولة العالم في العديد من المناسبات وسيطر على المنافسة، فإن روسي لعب دوراً كبيراً في أن تكتسب هذه الرياضة شعبية كبيرة، خاصة أنه داهم على بطولة العالم مع العديد من النجوم مثل ستونر الأسترالي، وماكس بياجبي، وخورخي لوروسو، قبل اعتزاله منذ عامين كما كان فريق هوندا الأفضل على مر التاريخ، حيث كان يضم أحسن الدراجين في العالم وأقوى المرحكات، وقد توج في 817 مناسبة (في مختلف الأنواع والفئات)، وطبعاً فإن التنافس كان قوياً مع فريق باهاما، قبل أن تبرز بعض الفرق الأخرى، مثل دوكانتي وغيرها، التي لم تقدر على منافسة هوندا، رغم تراجعها في آخر عامين. وقد أظهر السباق رقم 1000، أن المواسم القادمة ستكون مثيرة، في ظل التنافس القوي بين الدراجين من الجيل الجديد، ذلك أن آخر 4 بطولات عالم شهدت بطلاً جديداً في كل مرة، كما أن أول خمس مراحل من هذا الموسم شهدت تنوع 3 سائقين مختلفين. كما أن التعديلات الجديدة التي أقرها الاتحاد الدولي، ستعطي المنافسة قوة إضافية، وتساعد في أن تبرز فرق جديدة تكسر هيمنة الفرق التقليدية، خاصة أن العديد من الأكاديميات الخاصة بتكوين الدراجين انتشرت في العالم، وأبرزها أكاديمية فالنتينو روسي. ولن يكون من السهل معرفة اسم بطل العالم في سنة 2023، ذلك أن هناك تقارباً كبيراً بين المتسابقين، إضافة إلى أن معظم نجوم "موتو جي بي" متقاربون في السن، وسيواصل الصراع بينهم سنوات إضافية بشكل يسجل التنافس أقوى بكثير.

الملاكم جوشوا يجد منافسه الجديد ويحدد موعد التزاريضات أخرى

وجد الملاكم البريطاني أنطوني جوشوا منافسه الجديد، وهو الأمريكي ديوتساي وايلدر، بعدما جرى تحديد موعد التزال الذي تنتظره الجماهير الرياضية، حيث سيقام في السعودية خلال شهر ديسمبر المقبل. وحسب ما نقلته صحيفة ديلي ميل البريطانية أول من أمس الخميس، عن المروج إيدي هيرن الذي يتولى تنظيم المواجهات لأنطوني جوشوا، فإن التزال المرتقب بين الملاكمين سيكون في شهر ديسمبر بالسعودية، حيث يجري العمل على إنهاء العقود بين جميع الأطراف. وأكد هيرن في حديثه للصحيفة أن جميع الأمور سيجري حسمها خلال الأسبوع المقبل، بعدما طلب جوشوا مواجهة الملاكم الأمريكي ديوتساي وايلدر، وسيدخل الطرفان، خلال الفترة المقبلة، في معسكرين من أجل التحضير للتزال. واحتكمت الصحيفة بالقول إن جوشوا يريد مواجهة وايلدر من أجل إعادة تألقه مرة أخرى في عالم الملاكمة، بعدما تعرض لهزيمة مذللة على يد الملاكم الأوكراني ألكسندر أوسيك، في السعودية، في أوت الماضي.

رونه يقبل الطاولة على رود ويبلغ نهائي دورة روما



الخامس في التصنيف العالمي.

استمرت ساعتين و 41 دقيقة. وبحال فوزه باللقب يوم الأحد، سيسعد رونه إلى المركز

بلغ الينماركي الشاب هوغر رونه، المصنف سابعاً، نهائي دورة روما لماسكز في كرة المضرب، بفوز "اسكندنافي" صعب ومشوق السبب على التروجي كاسير رود المصنف رابعاً 6-7 (2-7) و 6-4 و 6-2. وهذا أول فوز لرونه على رود في خمس مباريات، وسيواجه في النهائي الفائز بين اليوناني سبقيفانوس ستيفسياس المصنف خامساً وصيف العام الماضي، والروسي دانييل مدفيديف الثالث الذين يلعبان في وقت لاحق. وقبل ثمانية أيام من بطولة رولان غاروس الفرنسية، ثاني البطولات الأربع الكبرى، يوكدر رونه (20 عاماً) الذي أقصى الصربي نوكاد دجوكوفيتش من ربع النهائي، موسمته التصاعدي. وكان رونه، المشارك للمرة الأولى في دورة روما، متأخراً بمجموعة وكسرت للإرسال 2-4، عندما حقق عودة قوية منحنه فوزه السابع والعشرين هذا الموسم، في مباراة

ريباكينا تلحق بكالينينا في نهائي روما

إيفا شفيونتيك حاملة اللقب مرتين والمرحة الأوفر حظاً للظفر باللقب قبل البطولة بداعي الإصابة فيما كانت النتيجة متعادلة بمجموعة لكل منهما. من جهتها، أهدت كالينينا فوزها في دور نصف النهائي إلى بلادها التي تواجه عزواً روسياً مستمراً منذ أكثر من عام. وقالت "من المهم للغاية أن نحاول الفوز في كل مباراة مع الأخذ في الاعتبار ما تمر به أوكرانيا". وتعد كالينينا اللاعب الأندسي تصفيغاً، التي تخوض نهائي الدورة منذ العام 1986، وستحضر تقديماً هتلاً في التصنيف العالمي حيث ستعود لتحل المركز الـ 28، الأعلى لها في مسيرتها.

ضربت الكازاخستانية إيلينا ريباكينا المصنفة السادسة عالمياً موعداً في نهائي دورة روما الإيطالية لألّف نقطة للسيدات في كرة المضرب بإسم الأوكراية أنهيلينا كالينينا الـ 47 عالمياً بعد فوز الأولى على اللاتفية يلينا أوستابينكو 6-2 و 4-6، والثانية على الروسية فيرونيسكا كودرميتوفا 7-5 و 5-7 و 6-2، الجمعة. وستواجه ريباكينا التي بلغت نهائي بطولة أستراليا المفتوحة في كانون الثاني/يناير الماضي، مع كالينينا، السبت، في المواجهة النهائية. وتأهلت ريباكينا إلى دور الأربعة بعد انسحاب منافستها في دور الثمانية البولندية



مسيرة البطل "الخالد" ريجيان إيريسيل في عالم فنون القتال



يستعد ريجيان إيريسيل أحد أعظم المقاتلين في العالم، للدفاع مرة أخرى عن حزامه الذهبي في الملاكمة التايلاندية (مواي تاي) عن فئة الوزن الخفيف في الحدث الرئيسي لعرض ONE Fight Night 11. إيريسيل 30 عاما، يواجه تحديا صعبا آخر يتمثل في المقاتل البارز سابقا في وزن الوسط في Glory Kickboxing، الروسي ديميتري مينشيكوف، صاحب الرقم القياسي 27-2 وسلسلة انتصارات متتالية في 11 قتالا.

خطواته الأولى في الرياضات القتالية

ولد إيريسيل في بزاماريو في سوريا، وهي مستعمرة هولندية سابقة. عندما كان في الرابعة من عمره انتقلت عائلته إلى هولندا بحثا عن فرص حياة أفضل. لأجل الدفاع عن النفس وإفراغ الطاقة الإيجابية لديه، بدأ ريجيان رحلته مع الفنون القتالية بممارسة رياضة التايكواندو وهو في الثامنة من عمره. في سن الـ 15 عاما، أصبح يتربص في Sityodtong Gym في أمستردام وهي صالة ألعاب رياضية ساعدته كثيرا على تطوير مهاراته القتالية، وخلق طريقه نحو النجومية.

من الهواية إلى الاحتراف

بتحقيقه النجاح في التايكواندو والكيك بوكسينغ للهواة، قرر إيريسيل الانتقال إلى الاحتراف، ومنذ ذلك الوقت وهو يشق طريقه بنجاح ويحظى بسمعة كموجة مثيرة للاهتمام بعدما أصبح رياضيا محترفا في فئة وزن، واجه الشباب صعوبات في العثور على منافسين في هولندا، فبحث عن بطولات خارجية مثل بطولة K1 في أذربيجان، التي تأهل فيها للتأهلات لكن الحظ لم يحالفه للحصول على اللقب. بعد ذلك، دعا إيريسيل للمشاركة في مسابقات عدة بمسقط رأسه سورينام وروسيا واليونان وألمانيا وتركيا (Mix Fight Gala) والولايات المتحدة (Legacy and Lion Fight) والصين (Wu Lin Feng: Glory of Heroes). عام 2016، توج إيريسيل بلقب له في مسيرته الاحترافية بعد فوزه ببطولة Lion Fight للمواي تاي عن فئة وزن المتوسط التي أقيمت في الولايات المتحدة الأمريكية.

قصة لقب "ذا إيمورتل" وغطاء الرأس

يشتهر إيريسيل بـ "ذا إيمورتل" أي "الخالد"، وهو لقب أطلقه عليه زملاؤه في الفريق لأنه لم يستخدم إطلاقا وقت الاستراحة بين الجولات للجلوس واسترجاع الألفاس. وأصبح البطل العالمي: "شركاتي في التدريب قالوا إنني لا أتعب أبدا" ذلك انطلاقا على لقب "الخالد"، وهو في الحقيقة اسم مستخدم من فيلم "الصادر عام 2006 والذي يروي قصة الفرسان الخالدون، وهم جيش الخفية في الإمبراطورية الأخمينية". فكرة ارتداء غطاء الرأس الشهير قبل المبارك، بدورها مستوحاة من الفيلم ذاته مثلما أوضح النجم في تصريحات سابقة: "تحصني مدير أعمالني بشراء القناع وارتدائه قبل القتال. فكرة سيديها الناس". طغلت له في البداية، لا يمكنني فعل ذلك. عند الخروج بقناع، سأبدو كالأممق. لكن مديري أصّر علي وقال لي "فقط جرّب".

مسيرة لامعة في بطولة "ون"

بعد عام من انضمامه لبطولة "ون"، توج السورينامي ببطولة العالم للكيك بوكسينغ عن فئة الوزن الخفيف في 17 أيار/مايو 2019، بانتصاره على الهولندي نيكى هولزكن في ONE: Enter the Dragon. بعد ذلك نجح إيريسيل في الدفاع عن حزامه ضد كل من هولزكن والإيطالي مصطفي هيدا والروسي إسلام مرتضاييف والألماني أريان سانديكوفيتش. أصبح الهولندي ملكا على رأس رياضتين في بطولة "ون" بعد تنويجه بلقب بطولة العالم في المواي تاي عن فئة الوزن الخفيف على حساب النجم التايلاندي سينساموت كلينتي. في حملة دفاعه الأولى عن حزامه الذهبي في فن الأطراف الثانية، أسقط بطل العالم سبع مرات نفس الخصم بالضربة القاضية في الجولة الرابعة من القتال محافظا على سجله التظيف 7-0 تحت راية "ون". حاليا، يمتلك النجم السورينامي رقما قياسي في مسيرته 60-4، ويعد نفسه في سلسلة انتصارات من 21 نزالا. كما أنه يحمل بغير بطولة العالم للمواي تاي للوزن الخفيف والكيك بوكسينغ.

ميامي هيت يتقدم على سيالتيكس 2-0 في نهائي المنطقة الشرقية



يتحدث الناس معي، أقول لنفسي... حسنا، أنا لاعب متأهب؛ إذا أردتم التحدث معي، ثم أوضح بالترتيب الذي سجلت 35 نقطة في المباراة الأولى: "لكنها مجرد منافسة. رغم ذلك أحترمهم. فهو جزء كبير مما يحاولون القيام به. لا أعرف إذا كنت الشخص المناسب للتحدث معه".

جمالية النضال

ورأى مدرب ميامي إيريك سوبلسترا أن روح النضال وعدم الاستسلام قد صقلها فريقه في الدوري المنتظم، حيث تأهل إلى الأدوار الإقصائية (بلاي أوف) بثقل النفس إثر حلوله في المركز الثامن في المنطقة الشرقية، ثم تغلب على ميلووكي باكس المتصدر 4-1، ونيويورك نيكس 4-2 قبل سوبلسترا: "هذه السنة كانت فريدة. هناك جمالية في النضال". ولقي باتلر دعما هجوميا من كليلب مارتن صاحب الـ 25 نقطة، فيما بقي المعلاق بام أندييو ركيزة أساسية في كل المجالات وللحظات الحاسمة مسجلا 22 نقطة و17 متابعه و9 تمريرات حاسمة. وأضاف للفائز البديل دانكن روبيسون 15 نقطة بينها ثلاث ثلاثيات.

انضباط وتركيز

في المقابل، تحسرت بوسطن على خسارة جديدة في ملعبه، رغم 34 نقطة و13 متابعه و8 تمريرات حاسمة من نجمه جايستون تايتوم، وسجل النجم الآخر جايلن براون 16 نقطة فقط (7 من 23 محاولة)، فيما أضاف كل من روبرت ويليامز ومالكوم بروغتون 13 نقطة. ألقى جو مازلو و مدرب بوسطن بلووم على ضفاف الانضباط والوقرة الذهبية قائلا: "يتعلق الأمر بالتفاصيل الصغيرة... وهذه سلسلة من الانضباط والقوة الذهبية. هناك أوقات في المباراة لم تكن فيها الأكثر انضباطا". وأقر أن الإيهيار الأخير لفريقه تعلق بالتواحي الذهبية حيث قال: "بالفعل، هو شأن ذهني بحث فيما يتعلق بمن هو قادر على تنفيذ الخطط بشكل صحيح في الوقت المناسب، ومن قادر على القيام ببعثات بسيطة، ومن قادر على الفوز بهذه التفاصيل الصغيرة. نعم، بالتأكيد هو ذهني". لكن تايتوم أصّر على أن السلسلة لم تنته بعد متأخر بمبارتين على أرضه وفقدان الأفضلية داخل الأرض: "هذا قاس. إنه تحدي. فلا طائل -إن- من الحزن. جاؤوا إلى هنا وإفراقوا في مبارتين... لعبوا جيدا، ويستحقون ذلك. لكننا لم ننت بعد. لا زلت وأنا بنسبة كبيرة".

تمريرات حاسمة مع 6 متابعات

قال باتلر (33 عاما) مبتهجا على خط الملعب "لقد قاتلنا، وأحببنا، أحب كل جزء من ذلك". وتابع لاعب فريق كل النجوم ست مرات "الشبان لا يستسلمون أبدا، نحبت اللعب مع بعضنا البعض. نثق كثيرا ببعضنا البعض". وجاء تسع من نقاط باتلر الـ 27 في مارتون الرابع الأخير، فيما كان متحمسا بعد مشاطحة نشبت وجها لوجه مع غرانت ويليامز. انداك كان بوسطن متقدما 89-96. قبل أن يقبل ميامي الطولة عليه رغم الزخم الجماهيري الكبير في قاعة "تسي دي غارن". أقر باتلر أن الاستهزاء الواضح من ويليامز قد حفزه في نهاية المباراة الرائعة حيث قال: "نعم، لقد حصل ذلك". وتابع: "لكن المنافسة في ذروتها. سدد كرة جميلة. ثم بدأ بالحديث معي، أحب ذلك. أنا جاهز لمثل هذه الأمور. تدفعني لتحقيق المزيد من الانتصارات". وأردف اللاعب الذي بدأ مشواره في الدوري مع شيكاغو بولز: "تدفعني إلى الضحك. عندما

قاد جيبي باتلر فريقه ميامي هيت في معركة شرسة في الربع الأخير، فتوقّف على مضضيه بوسطن سيالتيكس مرة أخرى تواليًا، الجمعة (فجر السبت حسب توقيت المنطقة العربية) في نهائي المنطقة الشرقية للدوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين (NBA). وصمد هيت صاحب الأرض 105-111، ليتقدمه 2-0 قبل انتقال السلسلة إلى ميامي في المبارتين الثالثة والرابعة، حيث سيكون هيت قادرا على حسمها 4-0 وبلوغ نهائي الدوري، لملاقاة الفائز بين دنفر ناغتش ولوس أنجلوس ليكرز (2-0)، وتقام المباراة الثالثة على أرض ميامي في فلوريدا يوم الأحد (فجر الإثنين). وتأخر ميامي بفارق 11 نقطة مطلع الربع الأخير، ثم قبل تسع دقائق من النهاية بيد أن باتلر (27 نقطة) قاد ميامي لتسجيل 20 نقطة مقابل 9 فقط لخصمه في الدقائق الأخيرة من المباراة التي وضعت هيت على مقربة من بلوغ نهائي الدورة مرة ثانية بعد 2020 عندما خسر أمام ليكرز.

باتلر سجل 27 نقطة وقدم 8

أضاع آخر 19 رمية ثلاثية.. هل هي بداية النهاية للعلاق ليبرون جيمس؟



الباقية وأنهى اللاعب الملقب بـ"ملك" المباراة برصيد 22 نقطة، و9 متابعات و10 تمريرات حاسمة، مع 4 تدخلات دفاعية ناجحة، و2 "بلوك" نجح خلالها في عملية الصد، وذلك خلال الأربعين دقيقة التي شارك خلالها ويبدو أن هذه الأرقام قد بدأت تؤشر لبداية النهاية وربما الاعتزال لجيمس، الذي تقدم في السن وأصبح يبلغ من العمر 39 عاما، خصوصا أنه عزّج جماهير فريقه على أرقام أفضل، رغم أن البعض اعتبر أن ما حدث فجر الجمعة لا يعدو أن يكون سوى كبره جواد.

تعرض لوس أنجلوس ليكرز لهزيمة جديدة، فجر اليوم الجمعة، أمام نادي دنفر ناغتش بنتيجة 108-103، في المباراة الثانية من الدور نصف النهائي للدوري الأمريكي للمحترفين في كرة السلة، وهي الهزيمة الثانية له في انتظار بقية المباريات. وقالت صحيفة ماركيا الإسبانية إن نجم ليكرز المعلاق ليبرون جيمس عاش خلال الربع الأخير من المباراة واحدة من أسوأ مبارياته طيلة 25 عاما، بعد أن سدد 20 مرة في محاولة منه لتسجيل رميات ثلاثية، لم ينجح إلا في الأولى منها، بينما أضاع الـ 19 رمية

ريال مدريد يهزم برشلونة ويضرب موعدا مع أولمبياكوس بنهائي اليوروليج للسلة

بلغ ريال مدريد نهائي الدوري الأوروبي لكرة السلة "اليوروليج"، بعد فوزه في الكلاسيكو على مواطنه برشلونة الإسباني في مباراة مثيرة، حيث سيلاقي نظيره أولمبياكوس اليوناني في النهائي، الذي انتصر اليوم الجمعة بدوره على نظيره موناكو. وفاز النادي الملكي بنتيجة 66-78 على نظيره برشلونة، رغم أن الأخير كان متوقفا بعد انتهاء الشوط الأول (الربع الثاني)، حيث هيمن الأبيض على الربع الثالث وأنها لمصلحته 13-20 في الربع الأخير. وكان نجم الرأس الأخضر، والتر تافريز (31 عاما)، لاعب ريال مدريد أفضل مسجل في اللقاء برصيد 20 نقطة، فيما كان الكيس أبرينيز أفضل مسجل لبرشلونة برصيد 16 نقطة. وفي لقاء آخر تأهل أولمبياكوس بفوزه على موناكو بنتيجة 62-76، بعدما تألق في صفوفه اللاعب اليكساندار فانينكو، الذي سجل 19 نقطة. ويسعى ريال مدريد للوصول للقب رقم 11 في تاريخه، بعدما حقق اللقب 10 مرات سابقا، بينما يريد أولمبياكوس اللقب الرابع.



التغذية السليمة ودورها في وقاية الجسم من الأمراض

أن التغذية ونقصها هنا التغذية السليمة شيئا ضروريا لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته. فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحرركنا، ولابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة منها: أمراض القلب - مرض السكر - نزيف المخ - مسامية العظام - بضع الأنواع من السرطانات، كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لابد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة

تذكر الدكتور رالف عبراني اختصاصي التغذية أن التغذية السليمة تعتمد على الحظنة الكاملة والسرز الكامل ويقدر الإمكان تنبئ بعض الحبوب كالقمح والشعير وإضافتها للطعام كالمسلط. وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ بل وعن كبار السن فكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية. للتعرف على النظام الغذائي السليم لابد من التعرض للعلاقات المتداخلة بين العناصر التي ذكرها والتي يكون عنصر التغذية هو القاسم المشترك

الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لضمان صحة الجسم

يقصد بالغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبكميات مناسبة للاحتياجات اليومية، ولا يوجد غذاء في الطبيعة يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لذا فإن عملية توازن الغذاء تعتمد على دمج مجموعة من الأغذية مع بعضها البعض لغرض تكميل النقص في قيمتها الغذائية. لتسهيل عملية اختيار الأغذية لتكون وجبة متوازنة تم تقسيم الأغذية إلى 5 مجموعات رئيسية وهي الحبوب وبنادنها، الخضراوات والفاكهة، واللحوم وبنادنها، الألبان وبنادنها ومكملات الطاقة. وتختلف نسبيا كل مجموعة فيما تحتوي من العناصر الغذائية. ويمكن استخدام أنظمة المجموعة الواحدة كبديل لبعضها البعض حتى يمكن التنوع في الطعام قدر الإمكان وبما يتناسب مع أنوار الناس. إن الغذاء الصحي يساعد على الوقاية ليس فقط من أمراض القلب والسكري والسرطان وتصلب الشرايين بل أيضا من الكثير من الأمراض مثل الإسهال، السمنة، اضطرابات المعدة وتسمم الأسنان.

التغذية السليمة للجسم السليم

شتمل الغذاء المتوازن على أنواع متعددة من مجموعات الطعام الخمس الرئيسية (الدّهون- البروتينات- السكريات- الفيتامينات- الكربوهيدرات) بالإضافة إلى الكثير من الماء والمواد، ويجب أن يعد الغذاء المتوازن الجسم بمقدار كاف من السرعات الحرارية للحصول على الوزن الصحي المطلوب. وفي الصححات التالية نستعرض بعض فوائد الأطعمة الغذائية المختلفة، مع بيان بعض العادات الغذائية المطلوبة.

الوصايا العشر في التغذية السليمة

- 1- امضغ الطعام جيدا.... وتجنب الإسراع في تناول الوجبة حتى لا تصاب بالانتفاخ واضطرابات الهضم.
- 2- تجنب شرب الماء أثناء الوجبة حتى لا تتعرض إلى الانتفاخ المزمن... وتناولها بين الوجبات بجرعات صغيرة فهذا يساعد على الرار البسول والتخلص من السموم.
- 3- تناول كوبا من الماء على الريق صباحا.... يفيد صحتك ويفيد من كثير من الأمراض.
- 4- خمس وجبات صغيرة أفضل من ثلاث وجبات كبيرة.... فالوجبة الخفيفة بين الوجبات الرئيسية تزيد من نشاط الجسم وتقلل من شراهة التهام الوجبة الرئيسية.
- 5- زيادة تناول الطعام توسع المعدة وتزيد من تشببه لتهايم الوجبة.... وتزيد حاجتك إلى الطعام... فلا تفرط في تناول كميات كبيرة من الطعام.
- 6- لاتعود النوم بعد الطعام مباشرة.... فهذا يعرقل أداء المعدة وعمله الهضم... كما أن الطعام الساس أو الزائد يسبب اضطراب النوم.
- 7- وجبة الإفطار مهمة جدا... فيجب عدم اغفلها حفاظا على صحتك السليمة.
- 8- لا تغفل تناول السلطات قبل الطعام فهي غنية بالفيتامينات والأملاح.... وتناول الفاكهة بعد الأكل بثلاث ساعات حتى لا تسبب لك عسر هضم.
- 9- تجنب مزاوله العمل أو الرياضة بعد الأكل مباشرة... لمساعدة الجسم على إنجاز مهمته في عمله الهضم.
- 10- تناول الوجبة المتأخرة التي تحتوي على العناصر الغذائية الخمسة: البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح.... فلا تغفل عنصرها على حساب الآخر.

التغذية السليمة هي أساس الصحة - كل إنسان يحتاج إلى أربعة عناصر غذائية أساسية وهي :
- الماء - الكربوهيدرات (التشويات) - البروتين - الدهون



هذه العناصر الغذائية تسمى بالعناصر الغذائية الكبرى وهناك أيضا عناصر غذائية صغرى وهي :
- الفيتامينات والمعادن.
تستعمل العناصر الغذائية الكبرى والصغرى لبناء الجسم وفي حالة وجود نقص في هذه العناصر في الجسم تتفقد الأعضاء المختلفة الكثير من وظائفها الحيوية مما قد يؤدي إلى خلل وأمراض مختلفة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته 00
هناك أربعة مجاميع غذائية، وكل مجموعة تحتوي على نسبة من العناصر الغذائية ممثلة بأنواع مختلفة من الأطعمة :
- والأربعة مجاميع هي :
- مجموعة الحبوب : تحتوي على الحبوب، الشج، السمك، الأجن، البلبه، اللبن، روب.
- مجموعة اللحوم : تحتوي على اللحم، الشج، السمك، البيض، والمكمرات.
- مجموعة الحبوب : تحتوي على الأرز، المعكرونيات بأواعها، الفصح، الفزة، والحبز.
- مجموعة الفاكهة والخضراوات : تحتوي على جميع أنواع الفاكهة والخضراوات.

التغذية وعلاقتها بالأمراض

الغذاء سر الحياة يحتاج إليه الإنسان كما تحتاج إليه سائر الكائنات الحية وهو العامل الأول لنشأة الخلايا وبناء الأنسجة والأعضاء عند الأسنان والحيوان والنباتات لذلك يقضي على الإنسان أن يتخذ تغذية صحية وسليمة ليس خلال شهر أو سنة إنما طوال حياته

أهمية الغذاء السليم

- التغذية السليمة تزيد قدرة الأنسجة على تعويض التلف من خلالها وزيادة حيويتها مثل تعويض الفقد من الدم نتيجة النزيف وكذلك التنام الجروح والكسور
- الغذاء الكامل والمناسب له أهمية في الحفاظ على المستوى الصحي للإنسان وحمايته من الأرهاق البدني والنفسي
- الغذاء الكامل والمناسب له أهمية في استرجاع صحة المريض وتقليل فترة النقاهة
- سر التغذية عند الأطفال قد يتسبب في اصابتهم بالأمراض المختلفة وقد يؤدي إلى تأخير نموهم

العناصر الغذائية

- 1- البروتينات/ لها دور هام في بناء الجسم وتويضة عن ماقد من نسجة وتكوين الأنزيمات اللازمة لهضم الطعام
- 2- المواد التشوية والسكريات/ من أهم المصادر التي تمد الجسم بالطاقة وتساعد في علاج بعض الأمراض التي تحتاج فيها الجسم إلى طاقة عالية مثل الحميات وزيادة إفراز الغدة الدرقية
- 3- المواد الدهنية/ تعد مصدر الطاقة الأساسي وتعمل كمخازن حراري للحفاظ على درجة حرارة الجسم لأنها تحتزن تحت الجلد وتساعد على وقاية الجسم من الصدمات
- 4- الأملاح المعدنية/ تؤدي دور هام في العمليات الكيميائية التي تجري في الجسم فضلا عن أهميتها في بناء الهيكل العظمي والأسنان
- 5- الفيتامينات/ من العناصر الضرورية لحياة الإنسان وأهميتها تكمن في تأثيرها الكيمو فيزيائي على جسم الإنسان
علاقة التغذية بالأمراض
هناك عوامل تؤدي دور ام في المحافظة على الصحة

التغذية والحمية في حالة المرض

قل الرسول صلى الله عليه وسلم (ان الله اذا احب عبدا حساه من الدنيا كما يحسني احكم مريضة من الطعام والحمية نظام غذائي يمنع فيه المريض من انواع معينة من الطعامو هي حمية عن مايجلب المرض والحمية من افغ الوسائل التي تمنع الداء وتتمتع تزايدة اذا وقع وعقول علماء العرب ان مراتب الغذاء ثلاث احدهما مرتبة الحاجة والتانية مرتبة الكفاية والتالته مرتبة الفصلة ويقول الامام الذهبي في صمد الغداء(في وقت الحاجة سبب لنوام الصحة واما اخذ من غير حاجة اليه فانه يورث الامراض تلعب التغذية المتوازنة والصحية دورا مهما في الوقاية من الأمراض خاصة تلك الأمراض المرتبطة بالتغذية خاصة اذا كان أحد عناصر المجموعة الغذائية ناقصا فمثلا إذا حدث نقص في عنصر (الكالسيوم) الموجود في مشتقات الألبان في الوجبة تؤدي إلى لين العظام، أما إذا كان هناك زيادة في استهلاك الطعام فهذا يؤدي مضاعفات وأمراض عديدة مثلا زيادة استهلاك الطاقة من الدهنيات والتشويات يؤدي إلى السمنة.

أعراض سوء التغذية

هناك ارتباط بين التغذية والهجاز المناعي حيث أن الغذاء الجيد يساعد على تكوين اجسام مناعية ومضادات للأمراض أهم أعراض سوء التغذية ضعف المناعة ضد الأمراض المختلفة حيث تلاحظ في زيادة معدلات الإصابة بالأمراض وتكون هناك قابلية للإصابة بمرض الدرن وغيرها للحصول على جسم صحي والتقليل من الأمراض المزمنة أو مقاومتها يجب أن نتبع الآتي :
- تجنب الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والتي تؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الدم والتقليل من اللحوم الحيوانية واستبدالها بالسمك أو الدجاج مزروع الجلد والبقول وكذلك تجنب القلي أو إضافة الزبدة والشحمة للأكل.
- احرص على تناول التشويات الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر لما لها تأثير جيد على صحة وسلامة الفرد.
- التقليل من تناول السكر الذي يدخل في صناعة كثير من الأغذية مثل الحلويات، واحرص على تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم (الألبان) معاه لتأثير جيد على بناء العظام ومنع تخلخلها خاصة عند السيدات في ما بعد سن اليأس.
- أما عند كبار السن فيفضل تناول الألبان (حليب - لبن - جبن) قليلة السهم وذلك لتقليل من تأثير الدهون المشبعة فيها
- احرص على أن تتضمن وجبتك يوميا على نسبة جيدة من عنصر الحديد وهو موجود في اللحوم الحمراء وصفار البيض والخضراوات الورقية والبقول والكنبد، ويفضل عدم شرب الشاي والقهوة بعد الوجبة لما لها من تأثير على امتصاص عنصر الحديد في الطعام.
- يجب التأكيد على تناول كميات كافية من السوائل أو الماء لما له من فائدة كبيرة عند الوجبة لما لها من - قلل من تناول ملح الصوديوم(ملح الطعام) لارتباط كثرة

تناوله بارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص المعرضين لذلك

أفضل عشر أغذية للوقاية من الأمراض السرطانية

تستدر أبحاث كثيرة التي اربطت نوعا الغذاء بخفض احتمال الإصابة بالسرطان والوقاية منه، بقي علينا ان نسلطها ضمن لائحة الطعام الخاصة بنا، اليكم افضل هذه الاغذية:
1) السمك:
يعتوي السمك على أكثر من 72 معدن الضرورية لعمل جهاز المناعة، وهي توفر افضل وقاية من الأمراض السرطانية. والاستهلاك العال للسمك قد يفسر انخفاض معدلات الإصابة بسرطان الثدي في سري لانكا إلى 25 مرة أقل من الدول الغربية. إضافة إلى ذلك، فقد سجلت معدلات الإصابة بسرطان البروستات في سري لانكا انخفاضاً بـ 137 مرة أقل من الدول الغربية، وسرطان القولون بـ 187 مرة. ينصح بتناول السمك يوميا مغليا أو طازجا، ومن المهم تجنب قليه.

2) البندورة:

بالإضافة إلى احتوائها على مستوى عال من فيتامين C، وتواجد في البندورة كمية مركزة من اللبوكسين، وهو المركب المسؤول عن اللون الأحمر في البندورة، وتعتبر الديات التي تحتوي على مركب اللبوكسين بخفض من احتمالات الإصابة بسرطان الرئة، الرحم، البروستات والتم.

3) ثمار العنبة (blueberries):

تحتوي ثمار العنبة على كمية مركزة من مركبات flavonoids التي تحمي الجسم من أنواع عديدة من الأورام السرطانية. إضافة إلى ذلك، كشفت الدراسات أن تناول كمية من ثمار العنبة تعادل الكوب الواحد تحسن توازن، تتناسب الجسم، والذاكرة، كما وتطهى من عليه الهرم.

4) الخضار من العائلة السليبية:

الزهر والملفوف والبروكلي تنتمي إلى العائلة السليبية التي تتميز بأحتواها على مركب خاص يدعى indole الذي يمتلك خصائص مضادة للسرطان. إضافة إلى ذلك، فهي تحتوي أيضا على مركبات flavonoids وكمية عالية من الكالسيوم، ينصح بتناولها عدة مرات في الأسبوع على مر طيلة.

5) السبانخ:

يعتبر السبانخ من الخضار الورقية المميزة حيث أنه غني بفيتامين C، بيتا كاروتين، وحامض الفوليك. دراسات عديدة بحثت في دور السبانخ في الوقاية من الأمراض السرطانية، ووجدت معظمها أن استهلاك السبانخ مرتين إلى ثلاثة مرات في الأسبوع يقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الرئتين، والثدي.

6) اللوز:

للوز فوائد صحية كثيرة، من بينها أنها تحتوي على كميات عالية من مركبات الكبريت التي تحمي من الأمراض السرطانية وتطهى من نموها. وفي دراسة أمريكية حديثة التي نشرت في دورية Lowa Women's Health Study وجد أن النساء اللواتي يستهلكن اللوز مرة بالأسبوع على الأقل تخفض لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الثدي بمعدل 32%.

7) الحبوب الكاملة:

في دراسة حديثة أجريت في جامعة آيوا في الولايات المتحدة، كشف الباحثون أن النساء اللواتي يتناولن الحبوب الكاملة (البرغل، الفريكة، الأرز البني، المعكرونة والحز المصنوع من طحين قمح كامل) تتخض لديهن بنسبة ملحوظ احتمالات الإصابة بسرطان الثدي وكذلك بأمراض القلب والشرايين. وفي هذه الدراسة التي تلقت نتائجها مع 40 دراسة أخرى أجريت على 20 نوعا من الأمراض السرطانية، وجد أن استهلاك المنتجات المصنوعة من طحين قمح كامل يخفض خطر الإصابة بهذه الأمراض بمعدل 33% مقارنة مع أولئك الذين لا يتناولوه.

8) البرتقال:

يشتهر البرتقال بأنه غني بفيتامين C، بالإضافة إلى 170 مركبا اضافيا التي تحمي الجسم من الأمراض السرطانية. يرتبط استهلاك البرتقال بتخفيض من احتمالات الإصابة بسرطان المعدة، والثدي.

9) الفراولة:

كشفت باحثون في جامعة هارفرد في دراسة اشتملت على 1271 شخص أن استهلاك الفراولة مرتبط بانخفاض في الإصابة بالأمراض السرطانية بمعدل 70%.

10) الفول:

تحسوي جميع أنواع الفول على مركبات خاصة من نوع protease inhibitors تمنع تنغل الخلايا السرطانية إلى الخلايا المجاورة.

احذر من الإفراط في الرياضة حتى لا تصاب بهذه الأمراض

ممارسة الرياضة بشكل عام تعطي شعورا بالحيوية والصحة، لكن هل فكرت يوما في عواقب الإفراط في ممارستها؟! فإذا كنت تهوى الرياضة أو تمارسها لتحقيق الفوز في البطولات أو حتى لفقدان الوزن، فالإفراط يؤدي إلى مجموعة من الأمراض.



الرياضية، أم حتى متابعة أحداثها على التلفاز، أم التمتع بممارستها عبر ألعاب الفيديو. Volume 0% جاءت أهمية الرياضة في المجتمع لأن الأمم المتحدة أعلنتها كحق مشروع من حقوق الإنسان ف جاء نص هذا الحق كالآتي: (إن الرياضة واللعب حق من حقوق الإنسان يجب احترامها وتنفيذها في جميع أنحاء العالم، والاعتراف بها بشكل متزايد، واستخدامها كأداة منخفضة التكلفة، وعالية التأثير في الجهود الإنسانية والتنموية وبناء السلام) فوائد الرياضة

يمكن تلخيص فوائد الرياضة في النقاط الآتية:

تساعد الرياضة على تحسين المزاج، فبمجرد الإفراط في النشاط البدني، فإن الدماغ يفرز مواد كيميائية تجعل الشخص يشعر بالسعادة، والراحة، وبالتكثير من الأسترخاء. تحسن اللياقة البدنية من خلال التحول في تحديات رياضية جديدة ضمن فريق اللعب. تسمح بإقامة علاقات اجتماعية وطيدة ضمن بيئة ترفيهية ناعمة. تحسن الذاكرة، وتساعد على الحفاظ على مستوى المهارات العقلية الرئيسية، كال تفكير، وال إدراك، والتعلم، واسترجاع المعلومات، خصوصا مع التقدم في العمر، فقد أظهرت الأبحاث أن ممارسة

على الرغم من فوائدها الصحية والنفسية الكثيرة إلا أن الإفراط في ممارسة الرياضة قد يؤدي إلى الأرق أو الاكتئاب وربما إلى حدوث إصابات جسدية. هذا ما أكدته المجلس الأمريكي للرياضة في موقعه على الإنترنت. ويقول سابرينا جو، وهو مدرب رياضي، إن متلازمة الإفراط في التدريب تعتبر من أخطر الأشياء التي يمكن أن تؤدي لأمراض كثيرة مثل الاكتئاب والإجهاد والأرق وضعف المعاعة. ويضيف أن «أول علامة على الإفراط في التدريب هي عندما يبدأ أداء الشخص في التمارين ينخفض مما يترتب عليه أعراض أخرى مثل اضطرابات النوم، وعدم وجود الحافز والمزاج المتقلب».

المشي والتمارين الرياضية لعلاج القلق

ويضيف جو بشارك، جراح عظام بجامعة فرجينيا، إن متلازمة الإفراط في التدريب تحدث في الغالب للرياضيين من النخبة. ولكن يمكن أيضا أن تصاب بها الرياضيون الهواة، مثل العدائين لمسافات طويلة. وربما يؤدي فرط التدريب إلى الإصابة بتمزق الأربطة والتواء الكاحل أو القدم وربما شعور بالم شديد في أجزاء متفرقة من الجسم. ويضيف براك أن الألم الناتج عن التمارين الطبيعية يختلف عن ذلك الناتج من فرط التدريب ويجب التفريق بينهما. فالألم الطبيعي يزول بعد ما يقرب من 10 أيام، أما إذا استمر فيجب استشارة الطبيب لتقييم حجم الإصابة. كما أن ممارسة الرياضة الزائدة قد تسبب في إصابة الجسم بالجفاف حيث يفرز الجسم العرق لتنظيم درجة حرارة الجسم، وزيادة فقدان الجسم للسوائل تتطلب زيادة كميات الاستهلاك اليومي لتعويض ما فقده. كما يتسبب الإفراط في التمارين في إفراز الجسم لهرمون الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون الإجهاد مما يجعل الجسم عرضة لأمراض نتيجة إضعاف جهاز المناعة.

وبالنسبة للرياضيات الإناث، يمكن أن يكون غياب فترات الحيض أيضا علامة على فرط ممارسة الرياضة. وعلى الرغم من أن معظم الإناث يعتبرن ذلك مريحا إلا أنه في حقيقة الأمر يسبب مشاكل صحية الهرمونات الأمر الذي يترتب عليه مشاكل صحية أخرى. وانفق الخبراء على أن زيادة التدريبات تدريجيا هي إحدى الطرق لتجنب أعراض الإفراط في التمارين. كما ننصحوا بعدم تكثيف التمارين لتجويض الأيام التي لم تتمكن فيها من ممارسة الرياضة.

لعبت الأحداث الرياضية دورا محوريا في المجتمعات في جميع أنحاء العالم، وفي الوقت الحاضر أخذت دورا حيويا أكبر مع ازدياد الوعي نحو الاهتمام بالصحة، وتجنب أمراض العصر الناتجة عن السمنة، لئلا نجد أن معظم فئات المجتمع، وبفضل الإنترنت، والتلفاز يسعون إلى ممارسة الرياضة، سواء أكان من خلال الاشتراك في الأندية

المزمنة الناتجة عن السمنة، كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وغيرها، وباتت تلك عن طريق ممارسة الرياضة الفردية كالجري، أو رفع الأثقال، أو ركوب الدراجات؛ لأنها جميعا طرق فعالة في حرق السعرات الحرارية في الجسم، وبالتالي إنقاص الوزن. تعزز الثقة بالنفس، وتساعد على احتسار الذات، وزيادة القدرة على التحمل، والشعور بالإيجابية، والطاقة المتجددة، مما يقود إلى النجاح في أداء مهمات عديدة سواء أكانت داخل الملعب أو خارجه.

أثر الرياضة على صحة الفرد

للرياضة وغيرها من الأنشطة البدنية أثر كبير في الصحة الجسدية للأفراد، يمكن تلخيصها فيما يلي: فقدان الوزن تعزز الرياضة من فقدان الوزن، وتزيد من معدلات الأيض في الجسم، مما يزيد الكتلة العضلية، وتقلل الكتلة الدهنية الضارة المسببة بالسمنة، فعلى الرغم من أن معدل حرق الدهون يختلف من شخص لآخر بحسب نوع الجسم، وطبيعة النشاط البدني المبذول، إلا أن ممارسة الرياضة تحافظ على وزن صحي وجسم رشيق، فأكدت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة على أن ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة تتراوح من ساعتين ونصف إلى خمس ساعات في المتوسط يمكن أن تساعد على تحقيق استقرار الوزن، بينما ممارسة الرياضة عالية الكثافة، يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يرغبون بإنقاص وزنهم، أو تساهم في فقدان كبير في الوزن.

صحة القلب والرتين

تساعد الرياضة على المحافظة على صحة القلب والرتين والأوعية الدموية وتحسينها، فالنشاط البدني يساهم في التقليل بشكل كبير من خطر الإصابة بالمشكلات الدماغية، ومرض الشريان التاجي، فقد أكد المكتب البرلماني البريطاني للعلوم والتكنولوجيا أن حوالي أربعين بالمئة من الوفيات المرتبطة بمرض القلب التاجي، نتجت عن عدة أسباب أهمها: السمنة، وارتفاع ضغط الدم، وعدم كفاية النشاط البدني، كما يمكن للرياضة أن تساعد على كل هذه القضايا المادية، مما يقلل من خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي بنحو خمسين في المئة.

الصحة النفسية

تعزز الرياضة الصحة النفسية عند الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، فهي قد تكون شكل من أشكال العلاج النفسي لهم، خصوصا لمن يعانون من الاكتئاب، وفقدان تقدير الذات، كما يمكن أن تقلل من خطر التدهور المعرفي الذي يأتي مع الشيخوخة، إضافة لدورها في تقليل القلق عند المراهقين.



التمارين الهوائية، مع التمارين العضلية لمدة نصف ساعة، وبمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعيا، يساهم بشكل كبير في رفع الفوائد الصحية، والعقلية للجسم.

تقلل من الإجهاد والشعور بالاكتئاب والتوتر، فممارسة الأنشطة البدنية تساعد على تحفيز إنتاج هرمون الإندورفين المسؤول عن تحسين المزاج، ونقل من مستويات هرمونات التوتر في الجسم، مما يخفض احتمالية الشعور بالاكتئاب أو التوتر، كما أن هرمون الإندورفين يعمل على منح الشعور بالراحة، والاسترخاء بشكل أكبر بعد أداء التمارين الرياضية الشاقة، ومن الجدير بالذكر أن الخبراء يتفقون على أن هناك حاجة إلى إجراء مزيد من البحوث النوعية لتحديد العلاقة بين الرياضة والاكتئاب.

تساعد على تحسين نوعية النوم، فممارسة التمارين الرياضية، أو أي نشاط بدني آخر يساعد على النوم بسرعة وعمق مما يحفز الفترات العقلية للفرد في اليوم التالي، ويساهم في تحسين مزاجه، لذلك، ننصح بعدم ممارسة الرياضة في ساعات متأخرة من المساء، لأنها ستسبب بالقلق، وتقليل ساعات النوم. تحافظ على الوزن الصحي، وتتمتع من السمنة، إذ توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية (CDC)، بالمشاركة الرياضية المستمرة، كوسيلة صحية للحفاظ على الوزن، وتجنب الإصابة بالأمراض



ناديان إنجليزيان مهتمان بالتعاقد مع آدم زرقان

دوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، إذ يحتل المركز الثماني في جدول ترتيب الدوري الفرنسي «الليغ 1»، برصيد 75 نقطة وبفارق نقطتين عن أولمبيك مارسيليا صاحب المركز الثاني، قبل 3 جولات من نهائية الموسم الكروي الجاري.

وعلى الرغم من أن نجم منتخب الجزائر يبحث عن الانضمام إلى النادي الذي سيسمح له بالمشاركة في دوري الأبطال ابتداء من الموسم المقبل، فإن القرار الأخير لن يكون بيده، حسب مصادر إعلامية بلجيكية، على اعتبار أن نادي شارل لوروا يبحث عن السعر العرض المالي الأعلى، والذي سيكون بنسبة كبيرة جدا من ناديي الدوري الإنجليزي الممتاز برايتون وولفرهامبتون، مقارنة بنادي لانس صاحب الميزانية الضعيفة في الدوري الفرنسي.

ويسعى وكيل أعمال زرقان إلى حسم صفقة الانتقال الشهر المقبل، قبل بداية التحضيرات لموسم الكروي الجديد 2023-24، حتى يسمح لوكيله بالتحضير الجيد للموسم الجديد، وهو الذي يسعى للانتقال إلى المستوى الأعلى بعد موسمين في بلجيكا، شارك خلالها في 70 مباراة بمختلف المسابقات، سجل فيها 7 أهداف وقدم 14 تمريرة حاسمة.

نادي بارادو الجزائري المعروف بأكاديميته الشهيرة لتكوين اللاعبين، والتي يطلق عليها لقب «لاماسييا الجزائر»، بعقد تمتد آنذاك لأربعة مواسم؛ أي إلى غاية صيف 2025، لكن إدارة النادي البلجيكي قررت تمديد عقده لموسمين إضافيين بعد تألقه اللافت في الفترة الماضية.

ويخطط النادي البلجيكي للحصول على مقابل مادي كبير مقابل بيع عقد لاعب خط الوسط الموهوب، وهو الذي دفع مبلغ مليون يورو فقط من أجل ضمه من نادي بارادو، وكانت مصادر إعلامية بلجيكية كشفت في وقت سابق أن إدارة شارل لوروا ترغب في الحصول على 10 ملايين يورو في هذه الصفقة المحتملة.

وجاء في تغريدة منصة «سيورس زون»، يوم الجمعة: «آدم زرقان يريد الرحيل عن شارل لوروا»، مضيفة: «النجم الجزائري يريد المشاركة في مسابقة دوري أبطال أوروبا»، وأردفت: «أندية وولفرهامبتون وبريتون ومارسيليا وليل مهتمة جدا بخدمته، لكن في الوقت الراهن نادي لانس هو الأقرب للفوز بالصفقة».

وبتأي تقدم نادي لانس على الأندية الأخرى؛ بسبب اقترابه من حسم مشاركته في مسابقة

كشفت منصة «سيورس زون» الألمانية عبر حسابها الرسمي في «تويتر» عن أن العديد من الأندية تتنافس على ضم الدولي الجزائري آدم زرقان، نجم نادي شارل لوروا البلجيكي، الصيف المقبل، وفي مقدمتها نادي برايتون الإنجليزي أكبر مفاجآت «البريميرليغ» هذا الموسم، فضلا عن مواطنه وولفرهامبتون، وأندية أولمبيك مارسيليا وليل ولانس الفرنسية. وكان النجم البالغ من العمر 23 عاما، انضم إلى نادي شارل لوروا صيف 2021، قادما من



مورينيو ينصف «المهمتل» محرز



باير ليفركوزن الألماني. واستدل المدرب البرتغالي رياض محرز قائلا: «لقد فقدنا 4 أو 5 لاعبين، ولذلك عطينا كثيرا.. لسا مانشستر سيتي الذي يمتلك لاعبين بقيمة 40 و70 مليون يورو على دكة البدلاء».

وأردف: «اللاعبون أمثال محرز، فيل فونن وجوليان الفاريز، دخلوا كبديل أمام ريال مدريد.. هذا يوضح الفرق في المستوى والإمكانيات بيننا».

وأم «لا يمكن أن تكون مثل مانشستر سيتي، لأننا استثمرنا 7 ملايين يورو فقط في سوق الانتقالات، ونحن الآن في النهائيات». وتأتي تصريحات «السيشال وان» لتوضح المكافأة التي يصف فيها رياض محرز من عمالة التدريب في القارة العجوز.

انصف البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب روما الإيطالي، رياض محرز، رغم التهميش الذي يعاني منه داخل مانشستر سيتي الإنجليزي. وعانى محرز من تجاهل من قبل مانشستر سيتي، مما دفعه إلى غوارديولا من خلال عدم الاعتماد عليه في المباريات الكبيرة بدوري أبطال أوروبا.

مورينيو، الذي قاد «ذئاب» روما لثلاثي الدوري الأوروبي هذا الموسم، تعرض للعديد من الانتقادات بخصوص طريقة اللعب التي اعتمدها خلال مباراة إياب المربع الذهبي أمام

3 أسباب تدفع الترجي لاستعادة يوسف بلايلي

على التغلب على مشاكله الهجومية التي أثرت سلبيا على نتائجه خلال الموسم الحالي. وتآلق مهاجم «محماري الصحراء» خلال النسخة الحالية من الدوري الفرنسي، حيث أسهم في 11 هدفا ما بين صناعة وتسجيل خلالها 23 مباراة شارك فيها. وسبق لهذا الأخير أن خاض 104 مباريات مع الترجي التونسي سجل خلالها 21 هدفا وأدى 37 تمريرة حاسمة.



ينتهي عقد يوسف بلايلي مع نادي أجاكسيو الفرنسي في نهاية الموسم الحالي، وهو ما سيجعله متاحا بالمجان في سوق الانتقالات. وتراجعت أسهم الأخير بشكل لافت بعد تكرار حالات عدم التزامه في مغامراته الأخيرة مع الأندية العربية والفرنسية. وتجدد الإشارة إلى أن يوسف بلايلي تقاضى راتبا شهريا يقدر بـ 35 ألف يورو في آخر تجربة احترافية له مع نادي أجاكسيو يوسف بلايلي يقمض أجاكسيو الفرنسي إضافة فنية مضمونة التسعق مع يوسف بلايلي من شأنه مساعد عمال الكرة التونسية

والذهبي» على فترة الانتقالات الصيفية من أجل تقوية صفوفه بعناصر مميزة في جميع مراكز اللعب بهدف التغلب على نقاط الضعف التي يعاني منها. وكشفت تقارير إعلامية متطابقة عن تواجد النجم الجزائري يوسف بلايلي على رأس قائمة السلاعين الذين يستهدفهم «شيخ الأندية التونسية».

رحيل حمندو الهوني يواجه «شيخ الأندية التونسية» خطر خسارة نجمه حمندو الهوني الذي ينتهي عقده مع الفريق يوم 30 يونيو/حزيران المقبل. وتبدو حظوظ الفريق ضعيفة للإبقاء على نجمه الليبي، خاصة أن الأخير يتواجد على رادار عدة أندية عربية كبرى تسعى للفوز بخدمته خلال ميركاتو الصيف. ويعتبر الهوني لاعبا مؤثرا للغاية في صفوف بطل تونس في 32 مناسبة، إذ ترك غيابه فراغا كبيرا في صفوف الفريق خلال الأسابيع الأخيرة.

بدأ الترجي التونسي التخطيط لجملة من الخطوات التصحيحية تحسبا لمناسقات الموسم الجديد الذي سيخوض فيه الفريق عدة تحديات.

وتنتظر الفريق رهانات كبيرة في الموسم المقبل، من بينها كأس العرب للأندية الأبطال، وأيضا دوري السوبر الأفريقي، بجانب دوري أبطال أفريقيا والمسابقات المحلية أيضا.

ويحاول «فريق الدم

