

ماتش الجزائر

Algerie Match

يومية رياضية مستقلة

www.algeriematch.dz

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



الرباعة الجزائرية تحقق إنجازا غير مسبوق في بطولة إفريقيا لرفع الأثقال



كأس الكاف :

اتحاد العاصمة يحضر بجدية لتخطي ميموزا الايفواري

«الفاف» تكننّف موعد و مكان مواجهة الخضر لمنتخب أوغندا



إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا

ميلان من أجل «المعجزة» و الأنتر لتأكيد الأسبقية

ادارة العميد تحدد 3 أسماء للتعاقد معها هذا الصيف



مدرب ليل يتحسر لتأثير الاصابات على مررود آدم وناس



بات مستقبل الجزائري آدم وناس جناح ليل غامضا بشكل كبير رافة الفريق الفرنسي خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة.

وتحسر البرتغالي بارلو فونسيكا، مدرب ليل، على عدم استفادته من خدمات الدولي الجزائري، بالشكل المرغوب فيه طيلة طوال الموسم الجاري من الدوري الفرنسي. وكشف التقني البرتغالي، في حديث لصحيفة «ليكيب» الفرنسية، عن تفاصيل مثيرة بخصوص الوضعية الصحية لمصاحب المراوغات السحرية، وسبب تكرار إصابته في كل مرة، مما يجعله عاجزا عن اللعب بشكل منظم.

وقال فونسيكا: «وضعية وناس مزعجة كثيرا بالنسبة لي، وتسبب لي الحيرة، إنه لاعب خارق للعادة عندما يكون في أتم جاهزيته، ولكن وللأسف فإنه يعاني دائما من إصابات، ولديه مشاكل أكبر بكثير من تلك التي كنا نتوقعها عندما استفدناه الصيف الماضي».

وأضاف: «الطاقم الطبي للنادي يقوم في الكثير من الأحيان بتسريع الأمور بشأنه، من أجل السماح لنا بالتعويل عليه رغم عدم جاهزيته الكاملة، ولكن الوضع صعب، لأنه يعاني من تبعات إصابة قديمة».

وأتم: «وناس لديه ندب كبير على مستوى الركبة التي قطعت أرطيتها منذ سنوات مضت، وهو ما يؤثر عليه سلبا ويجعل في كل مرة يتعرض لإصابات جديّة في نفس المنطقة من جسمه، وهذا مؤسف حقا».

وتشير تصريحات فونسيكا إلى إمكانية تفكير ليل في بيع وناس خلال الصيف المقبل، خاصة وأنه لم يلعب هذا الموسم سوى في 21 مباراة بكل المسابقات، سجل فيها هدفاين وصنع هدفاين.

يذكر أن الدولي الجزائري عاد الأحد لأجواء المنافسة برسم مواجهة فريقه ضد مونكو في الجولة من 35 من الدوري الفرنسي. بعد أن غاب أوتاس عن فريقه في آخر مواجهة بالبيع 1 ضد ريس، بسبب الإصابة التي تعرض لها في الفسخ ضد أجاكسيو برسم الجولة 33 من البيع 1. وشارك أوتاس من جانب فريقه ليل ضد مونكو، احتياطينا بداية من النقيطة 65 من الشوط الثاني، وقدم أداء متوسطا طيلة الفترات التي لعبها، كما نال أوتاس علامة 6,3، ولمس الكرة 64 مرة قدم منها 35 تمريرة ناجحة، في المواجهة التي انتهت بالتعادل السلبي بين ليل ومونكو.



مولودية الجزائر ادارة العميد تحدد 3 أسماء للتعاقد معها هذا الصيف

ودرلو الثان يعرفان بعضهما البعض جيدا، يحكم انهما لعا سوبا بفريق اتحاد العاصمة وصنعا افراحه محليا وقاريا، بالإضافة إلى الإبقاء على أفضل مرر بالفريق طاهر فتح الله، سيصبح للمولودية هجوم قوي في ظل غياب لاعبين مميزين في الخط الأمامي بالرابطه المحترفة، وهو الأمر الذي سيساعد الفريق على لعب المراكز الأولى. التعاقد مع الثلاثي المذكور بالإضافة إلى تواجد قائد المولودية الحالي أيوب عبد اللاوي ومحمد بن خماسة، من شأنه أن يمنح العميد توازنا كبيرا في اللعب، كون الخماسي المذكور لعب منذ سنوات جنبا إلى جنب من الأخصاف الدنيا لاتحاد العاصمة إلى الأكبر، وهو ما سيسمح للعمود الفقري للمولودية أكثر صلابة وقوة الأمر الذي قد يسمح ببناء فريق قوي وتنافسي يعيد للفريق العاصمي أمجاده الضائعة.

السريع هذا الموسم. ستعزّم إدارة المولودية التعاقد مع درفلو لتعزيز خطها الهجومي، للفتضاء على العمق الهجومي الذي يطرأها بالبحاج هذا الموسم، حيث لم يتمكن مهاجمو الفريق من تسجيل سوى 16 هدفا من أصل 22 مواجهة خاضها الفريق في الرابطة المحترفة، كثنائي أضعف هجوم في البطولة بعد فريق هلال شلغوم العيد، لغلة الحلول الهجومية والإصابات التي أنهت موسم هداف الفريق خير الدين مرزوقي والغالي إيسو ميكرا، وتركت الوافد الجديد على هارون بصراخ وحيدا في الخط الأمامي، الأمر الذي اضطر المدرب التونسي السابق فوزي البنزرتي، والمغرب الفرنسي الحالي باتريس بوميل، للاستعانة بالمندافع المحوري بوعلام مصمودي في منصب مهاجم حر لمساعدة الفريق.

تعمل إدارة مولودية الجزائر جلب الجناح الأيسر عبد الرحمن مزيان خلال الميركاتو الصيفي، هو الذي ينتهي عقده مع الاتحاد شهر جوان المقبل حتى تستفيد من تقاتيه مجاناً، وذلك لحل معضلة غياب جناح أيسر حقيقي التي يعاني منها الفريق هذا الموسم. ويعد ابن مدينة المدية وخريج فريق اتحاد العاصمة الحل الأمثل لإدارة المولودية وطاقمها التقني، خصوصا أنه يتمتع بخبرة واسعة في الرابطة المحترفة، هو الذي لعب 140 لقاء بالوان اتحاد العاصمة وأمل الأربعة.

قررت إدارة الفريق، تأخير استراتيجيتها بخصوص الاستقادات الصيفية المقبلة، حيث وضعت هدف جلب لاعبين يتمتعون بالخبرة محليا وقاريا، من أجل دخول الموسم الكروي (2023 - 2024) بقوة لمحاولة المنافسة على لقب البطولة الذي ينتظره عشاق النادي منذ 13 عاما والعمل على التأق في المنافسة القارية إذا حافظ الفريق على مركزه الموهل حاليا لمنافسة كأس الكونفدرالية الأفريقية، بالرغم من أن المولودية تستفيد العودة الموسم المقبل للتنافس في رابطة الأبطال.

من جديد.. يوسف بلايلي في مرمى عقوبات الفيفا ؟



موعد مع الدخول في نزاع قانوني جديد على مستوى الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، باعتبار أن نادي أجاكسيو يرغب في تقديم شكوى ضده، كونه لم يلتزم بعقد العمل الذي كان يربطه مع الفريق.

شهد مسلسل مشكلات يوسف بلايلي نجم « الحضر» حلقة جديدة خلال الساعات القليلة الماضية، تزامنا مع دخوله في صدام جديد مع مسؤولي فريقه أجاكسيو الفرنسي.

وكان محارب الصحراء غادر منذ أسابيع الأراضي الفرنسية دون رجعة، تاركا فريقه يتخبط في الدوري الفرنسي الذي ودعه أبناء جزيرة كورسيكا بصفة رسمية. وخسر أجاكسيو مؤخرا أمام باريس سان جيرمان 5-0 في الجولة من 35 من الدوري الفرنسي، ليتوقف رصيده عند 23 نقطة في المركز 18، بفارق 11 نقطة عن أول مراكز النجاة قبل 3 جولات فقط من النهاية.

وكشف تقارير اعلامية أن يوسف بلايلي سيكون على

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

المقر الاجتماعي : 01، شارع عبد العزيز
موزاوي - الجزائر.
الإدارة و التحرير : 64، تعاونية عيسات إيدير
- بني مسوس - الجزائر
الهاتف و الفاكس : 023346674
مكتب الشرق / 34، شارع الثورة، العظمة - سطيف.
الهاتف :
0553 74 73 94
036 48 35 90 / الفاكس
WWW.ALGERIEMATCH.DZ
CONTACT@ALGERIEMATCH.DZ

هاتش الجزائر
www.algeriematch.com
جمعية رياضية مستقلة
«الجزائر ملت» يومية رياضية تصدر عن الشركة ذات
المسؤولية المحدودة « آر إن إس برود» رأسمالها 100000 د.ج.
SARL ARINAS PROD



القاف تكثف موعدا ومكان مواجهة الخضر لمنتخب أوغندا

الإفريقي لكرة القدم «الكاف» حكما من الغابون، لإدارة مباراة المنتخب الوطني، وأوغندا، ضمن الجولة الخامسة من تصفيات كأس 2023. وحسب الموقع الرسمي لـ«الكاف»، تم تكليف الحكم الغابوني بيارغيسيلان تشو، بإدارة هذه المباراة المقررة يوم 18 جوان، بالكامرون. كما سيدير الحكم بيار تشو، هذا اللقاء، بمساعدة الأوغندي جاسون دوس سانتوس، والسغالي بورييس سارثيس تشوغا، بالإضافة للغابوني الأخر باتريس مينام، كحكم رابع. ومن جهة أخرى اختارت «الكاف»، تعيين الكونغولي جون ديدي ماسينا مالوغا، كمحافظ في هذه المباراة.

الجزائري أن الحكم الغابوني بيير جيسيلان تشو سيدير هذه المباراة وسيساعد حكما من أنجولا والجابون. يذكر أن بعد مواجهة أوغندا سيخوض المحاربين مباراة ودية على أرضه في مدينة عنابة أمام شقيقه التونسي يوم 20 جوان استعدادا لنهائيات كأس الأمم الأفريقية المقررة مطلع العام المقبل. يذكر أن المنتخب الوطني، وسيد أربع جولات من دور المجموعات لتصفيات «كاف» الكوت ديفوار 2023، يتصدر مجموعته السادسة بـ12 نقطة، فيما يتواجد منتخب أوغندا في المركز الأخير بنقطة واحدة حكم غابوني لإدارة مواجهة الخضر وأوغندا عينت لجنة التحكيم التابعة للاتحاد

على ملعب جابوما، بسبب تحفظه على كفاءة الملاعب في أوغندا. وجاء ذلك القرار المفاجئ ليعيد المحاربين إلى ملعب جابوما الذي شهد خروجه من كأس الأمم الأفريقية 2022 وتجريده من لقبه حينها. بعد الخسارة 1-3 من كوت ديفوار في دور المجموعات رغم أنه كان مرشحا قويا لحصد اللقب. وخاض المنتخب الوطني مبارياته الثلاث في أمم أفريقيا الأخيرة على ملعب جابوما، حيث تعادل في الأولى سلبا مع سيراليون قبل أن يتلقى هزيمتين من كوت ديفوار 1-0 ثم 3-1، ليودع البطولة في ذيل مجموعته ودون تحقيق أي فوز. وأضاف الاتحاد

للتصفيات، بعدما حقق العلامة الكاملة خلال مبارياته الـ4 الأولى بالفوز على أوغندا وتنزانيا (0-2) ثم النيجر مرتين (1-2 و0-1). وسيلعب محاربي الصحراء في الجولة الخامسة للتصفيات خارج أرضهم أمام أوغندا من جديد يوم 18 جوان المقبل، قبل أن يستضيفوا تنزانيا في الجولة الأخيرة في سبتمبر المقبل. وكثف الاتحاد الجزائري لكرة القدم (الاتنين) أن نظيره الأفريقي (كاف) قرر إقامة مباراة محاربي الصحراء أمام أوغندا في مدينة دوغالا بالكامرون، وبالتالي تحديد

يستأنف المنتخب الوطني نشاطه من جديد في شهر جوان المقبل. لاستكمال باقي مبارياته في التصفيات المؤهلة لكأس أمم أفريقيا 2024. وضمن رفقاء القائد محرز التأهل إلى نهائيات كأس الأمم الأفريقية المقبلة من الجولة الرابعة



اتحاد العاصمة يحضر بجديّة لتخطي ميموزا الايفواري

بعثة «أسك ميموزا» تحمل بالجزائر تحسبا لمواجهة اتحاد العاصمة تحت بعثة فريق أسك ميموزا الجنوب إفريقي، الأحد، بأرض الوطن، تحسبا لمواجهة اتحاد العاصمة، في لقاء العودة من نصف نهائي كأس الكاف. وبعد رحلة طويلة، حطت بعثة النادي الجنوب إفريقي، رحابها بطهران «هاري بومدين» بالعاصمة، على الساعة السادسة والنصف. كما حظي فريق أسك ميموزا، باستقبال مسؤولي اتحاد العاصمة، بالطار، قبل تلقيهم عبر الحافلة في مقر إقامتهم بالعاصمة. يذكر أن اتحاد العاصمة، يواجه، هذا الأربعاء، منافسه أسك ميموزا، بملعب «5 جويلية»، لقطاع ثانوية نهائي كأس الكاف.

وهو الأمر الذي سيساعد كثيرا المهاجم محيوس من أجل التألق والتسجيل، وهو الأمر الذي يبقى الفريق مطالبا به من أجل افكاك تأثيرة التأهل إلى النهائي حيث كان محيوس معزولا خلال مواجهة الذهاب وهو الأمر الذي أثر سلبا على مستوى الفريق من الناحية الهجومية. الأمر الإيجابي، والذي سيبرز من حظوظ الاتحاد خلال مواجهة أسك ميموزا هو الدعم الجماهيري الكبير الذي يرتقب أن يحظى به زملاء زواري حيث تم بيع 40 ألف تذكرة في ظرف قياسي وهو ما يجعل الفريق يدخل مواجهة الأربعاء، أمام شيايبك مغشقة حيث سيساهم الدعم الجماهيري في منح الفريق النغمة اللازمة لتحقيق هدف التأهل إلى النهائي.

الجهاد الفني للاتحاد بقيادة المدرب عبد الحق بن شحبة ركز كثيرا على العامل الجماعي، خاصة أنه يدرك أنه مطالب بصناعة اللعب والتسجيل من البداية لتفادي أي سيناريو لا يخدم الفريق مع توالي فترات المباراة، وهو الأمر الذي جعله يطلب اللاعبين خلال التدريبات بضرورة التركيز. بعثة فريق أسك ميموزا الإفواري وصلت مساء أمس إلى العاصمة حيث كان التركيز كبيرا بانديا على اللاعبين كونهم لم ينفذوا الأمل في التأهل إلى النهائي، رغم أن نتيجة الذهاب لا تخدعهم كثيرا بحكم فشلهم في استغلال عامل الأرض والمجهور من أجل تحقيق الانتصار الذي كان سيخدم الفريق كثيرا قبل لقاء العودة.

يوصل اتحاد العاصمة تحضيراته تحسبا لمواجهة أسك ميموزا الإفواري في إياب نصف نهائي كأس «الكاف» مساء الأربعاء، حيث جهز بن شحبة خطة هجومية لتحقيق المبتغى وهو سلوغ النهائي... في الوقت الذي وصلت فيه أسك سبعة السادي الإفواري إلى العاصمة حيث لم ينفذ لاعبو الفريق الأمل في التأهل من أجل التأهل رغم صعوبة الأمور.

تدرّيبات عرف اتحاد العاصمة تركيزا كبيرا من اللاعبين والجهز الفني على مواجهة الأربعاء أمام أسك ميموزا، وهي التي تعد مباراة الموسم للفريق الذي فقد كل حظوظه في المنافسة على أي لقب محلي بعد الخروج من مناسبات كأس الجمهورية وصعوبة الأمور في البطولة، لتبقى كأس «الكاف» البطولة الوحيدة التي يستطيع الفريق معانقة لقبها شريطة التأهل على حساب أسك ميموزا الإفواري والفوز بالمباراة النهائية. الأمر الإيجابي في تحضيرات الاتحاد أن اللاعبين مركزون على لقاء العودة بصفة كبيرة، بعدما نجحوا في العودة من مدينة بواكي بنتيجة إيجابية وهي التسعيل السليبي، حيث يضمن لهم لعب مواجهة العودة بحظوظ كبيرة في التأهل شريطة الفوز بأي نتيجة ممكنة.

السفغال و المغرب في نهائي كأس أمم أفريقيا للناشئين بالجزائر

الجمعة المقبل على أرضية ملعب نيلسون مانديلا جنوبي العاصمة الجزائر. منتخب السفغال للناشئين قوي، بداية من الساعة الثامنة مساء بتوقيت الجزائر والعاشرة مساء بتوقيت مكة المكرمة. بدورهم، حجز لثبال «أسود التيراف» تأشيرة نهائي بطولة الناشئين. عقب فوزهم على منتخب بوركينافاسو للناشئين أيضا بفضل ركلات الترجيح (4-5) بعدما انتهى الوقت الرسمي للمباراة والإضائي بالتعادل الإيجابي (1-1).

حقق المنتخب المغربي للناشئين إنجازا كبيرا ومهما يتأهله إلى نهائي بطولة كأس أمم أفريقيا تحت 17 سنة. عقب الفصائل نظيره المنتخب المالي بفضل ركلات الترجيح (5-6) بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل السليبي على ملعب الشهيد حملاوي بفلسطينية. في مواجهة نصف النهائي بطولة كأس أمم أفريقيا تحت 17 سنة التي تنصّب فيها الجزائر من 29 ليريل وحتى 19 سيلو الحالي. وسيلاحي منتخب المغرب في نهائي البطولة الذي سيلعب

من جهة أخرى، ما سيبرز كثيرا من القوة الهجومية للاتحاد خلال مواجهة أسك ميموزا هو عودة اللاعب المميز محمد مزيان بعد غياب بسبب الإصابة تعرض لها خلال مواجهة الدور ربع النهائي (إياب) وهي التي منعت من التواجد مع الفريق خلال الفترة الماضية كما أنه كان غائبا عن تشكيلة الاتحاد خلال مواجهة الذهاب للدور نصف النهائي، وهو الذي أثر سلبا على القوة الهجومية لفريقه. لا يمكن اغفال التأثير الكبير لتواجد مزيان مع الفريق فيما يخص الحالة الفنية على مستوى الهجوم فأتاه عليه ليكون النص واضحا، وهو الأمر الذي يصعب تعويضه، رغم تواجد بعض اللاعبين المميزين إلا أن الإضافة التي يقدمها مزيان خلال تواجده تبقى غير قابلة للتعويض. هجوم الفريق سيسانبل من تواجده عناصر فعلة ومهمة،

كرة اليد/القسم الأول (رجال): نجوم سيدي الشحمي (وهران) يتأهل إلى دورة الصعود



ضمن فريق نجوم سيدي الشحمي لكرة اليد (رجال) لقب المجموعة الغربية لبطولة القسم الوطني الأول مقطعا تأشيرة التأهل إلى دورة الصعود إلى القسم الممتاز قبل جولة عن نهاية بطولته في إنجاز غير مسبوق لفريقي الضاحية الوهرانية.

و رغم اكتفائه بالتعادل من تنقله إلى وادي سلى أمام الفريق المحلي (20-20) برسم الجولة الـ 13 التي لعبت في نهاية الأسبوع المنصرم، إلا أن فريق "النجوم" استفاد من خسارة الملاحق المباشر الشبيبة الرياضية لغليزان أمام نادي تلمسان (22-24) لحسم البطاقة الوحيدة المؤهلة إلى دورة الصعود.

و يعتبر الجميع في النادي بأن الأمر يتعلق بإنجاز تاريخي تحقق بفضل تشكيلة مكونة من خليط من لاعبين ذوي الخبرة وآخرين شباب لا تنقصهم الإرادة والموهبة، ما جعل النادي يحقق مشوارا متميزا بعد أن فاز عشر مرات مقابل تعادل واحد وهزيمتين اثنتين.

وأثنى رئيس النادي محمد بن راس كثيرا على هذا المشوار، مؤكدا في الوقت نفسه عن طموحات كبيرة لتحقيق حلم كل عائلة النجوم، وهو الصعود إلى القسم الممتاز في نهاية الموسم، "على الرغم من العراقيل الكثيرة التي تواجهنا"، مثلما قال.

و يأتي في مقدمة هذه العراقيل، يضيف نفس المتحدث، شح الموارد المالية "السي درجة أن المسيرين يجدون أنفسهم قبل كل تنقل خارج وهران مضطرين لطرق كل الأبواب من أجل تجنب الخسارة بالغياب".

و تابع نفس المسؤول أن الفريق تمكن من تحقيق هذا الإنجاز بفضل «الإرادة الكبيرة التي تحدد اللاعبين وأعضاء الطاقم الفني في الصمود أمام كل العقبات لتحقيق الهدف المنشود، وهو الأمر الذي شجعنا على عدم مغادرة السفينة في منتصف

المرحلة من المراحل المؤهلة لدورة الألعاب الأولمبية المقبلة (باريس 2024).

و تألفت الرياضة الشابة (21 سنة) بإحراز المعدن النقي في حركة الخطف (551) و الشتر (565) وفي مجموع الحركتين (116 كغ).

و بهذه النتيجة تكون الرياضة الجزائرية قد نجحت في تحقيق إنجاز تاريخي بالنسبة لها في بطولة قارية لرفع الأثقال التي عرفت في تونس مشاركة 127 رياضا ورياضيات يمثلون 17 دولة من بينها الجزائر الممثلة بـ 14 رياضيا في المجموع (9 ذكور و 5 إناث). و بالإضافة إلى الجزائر، تنشط المنافسة من قبل رياعين يمثلون بلدان كلاً من مصر، ليبيا، جنوب إفريقيا، لوزون، كوتونو، الديموقراطية نيجيريا، المغرب، الكاميرون، أوغندا، بوتسوانا، مدغشقر والسودان، سيراليون، زامبيا، جزر موريس، وتونس (البلد المنظم)، بالإضافة إلى أذربيجان المشاركة بصفة استثنائية. و تقام منافسات هذه البطولة القارية بالموازاة مع بطولة ممثلة في قارة آسيا، علما أن هاتين المنافستين كانتا مسبوقتين بورتو ريكو، الأولى خاصة بالرياضة أمريكا أقيمت شهر أبريل المنصرم بالأرجنتين والثانية خصصت لرياضي أوروبا و جرت نهاية نفس الشهر (أبريل) بأرمينيا. و بعد تاريخ 20 مايو، ستعقد الاتحادية الدولية لرياضة رفع الأثقال بتعيين ترتيب الرياضيين ومن ثم تحديد أسماء الرياضيين المتأهلين في الفئات الخمسة المنجزة في برنامج الألعاب الأولمبية المقبلة (باريس 2024).



و محمدكبير كوثو بالمناسبة في دور المجموعات. و شاركت الجزائر في محطة باتومي بالمبارزات: بوزيف سوسن (29 عالميا)، لزهراء نورة كحلي (32 عالميا)، عبيق بوقلاب (97 عالميا) وكوثر محمد بكبير (127 عالميا). بقيادة المدربة الوطنية، وسيلة يمي. و حسب المنظمين، شارك في هذا الموعد العالمي 179 رياضية يمثلون 35 بلدا. و بالإضافة إلى الجزائر، شارك في هذا الموعد من القارة الإفريقية، دولة تونس (مبارزتان)، بينما إيطاليا والولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا الأكثر تمثيلا بـ 12 رياضية لكل بلد، متبوعين بـ بليلان (10) وكوريا (9)، أما البلد المنظم جورجيا، المستضيف، كازاخستان، إسبانيا فيشاركون بـ 8 رياضيات لكل واحد منها.

و الهدف الأساسي لكل مبارزة هو جمع أكبر عدد من النقاط عبر ثلثي مراحل كأس العالم. تتضمنها ورئاسة الاتحادية الدولية للمبارزة ثلاث منها أقيمت سنة 2023.

و عقب كأس العالم ليف الحسام ببطومي الجورجية، من المقرر أن تشارك المبارزات الجزائريات في العديد من المنافسات المؤهلة إلى الألعاب الأولمبية بباريس-2024، منها البطولة الإفريقية بصور، المقررة من 20 إلى 23 يونيو و هي مناسبة لسيدات الجزائر، لإحراز ألقاب وضمن التأهل إلى الأولمبياد.

مبارزة/كأس العالم 2023/الحسام-كبريات/:

المنتخب الجزائري ينهي المنافسة في المركز 19 حسب الفرق

أنهى المنتخب الجزائري النسوي للمبارزة مشاركته في كأس العالم للمبارزة انفراديا الحسام (سيدات)، محطة باتومي بوجرجيا التي اختتمت الأحد، في المركز 19 حسبما علم من المنير التلفزيوني للاتحادية الجزائرية للرياضة سير حمودي. و انهزمت قبة الجزائر في جدول أمام أوكرانيا بنتيجة (45-43) وهي النتيجة التي تسمح لهن بكتب نقاط إضافية نسبيا لتأهل إلى الألعاب الأولمبية بباريس 2024.

المنافسة الشاقة في البطولات العالمية هامة لتحديد حسبما أورد المسؤول.

وأضاف "هذه النتائج تنبع العناصر الوطنية على العمل أكثر استعدادا للمنافسات المقبلة بهدف التتأكد تأشيرة التأهل إلى أولمبياد باريس.

كما أن محطة باتومي منحت الحاضرات الفرصة لاكتساب الخبرة أمام فرق العالمية".

و عند السفر، لبيت المبارزة الجزائرية سوسن بوزيف، مشاركتها في هذه الكأس العالمية في المركز 34 من أصل 174 مشاركة، عقب فوزها في الجدول 64 أمام الإيطالية موريل شيري بنتيجة (12-15).

من جهتها، اكتفت مواطنها زهرة نورة كحلي (32 عالميا) بالمدرسة لـ 85. فبعد بداية موفقة بتحقيقها ثلاثة انتصارات مقابل ثلاث هزائم في دور المجموعات، قصبت أمام الأمريكية ماجدة سكاربوتويز (15-7) في الجدول 64 التمهيدية كما اكتفى الثنائي عبيق بوقلاب

و محمدكبير كوثو بالمناسبة في دور المجموعات. و شاركت الجزائر في محطة باتومي بالمبارزات: بوزيف سوسن (29 عالميا)، لزهراء نورة كحلي (32 عالميا)، عبيق بوقلاب (97 عالميا) وكوثر محمد بكبير (127 عالميا). بقيادة المدربة الوطنية، وسيلة يمي. و حسب المنظمين، شارك في هذا الموعد العالمي 179 رياضية يمثلون 35 بلدا. و بالإضافة إلى الجزائر، شارك في هذا الموعد من القارة الإفريقية، دولة تونس (مبارزتان)، بينما إيطاليا والولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا الأكثر تمثيلا بـ 12 رياضية لكل بلد، متبوعين بـ بليلان (10) وكوريا (9)، أما البلد المنظم جورجيا، المستضيف، كازاخستان، إسبانيا فيشاركون بـ 8 رياضيات لكل واحد منها.

و الهدف الأساسي لكل مبارزة هو جمع أكبر عدد من النقاط عبر ثلثي مراحل كأس العالم. تتضمنها ورئاسة الاتحادية الدولية للمبارزة ثلاث منها أقيمت سنة 2023.

و عقب كأس العالم ليف الحسام ببطومي الجورجية، من المقرر أن تشارك المبارزات الجزائريات في العديد من المنافسات المؤهلة إلى الألعاب الأولمبية بباريس-2024، منها البطولة الإفريقية بصور، المقررة من 20 إلى 23 يونيو و هي مناسبة لسيدات الجزائر، لإحراز ألقاب وضمن التأهل إلى الأولمبياد.



كرة السلة 3x3 (البطولة الوطنية الجامعية):

تتويج فريقي الجزائر العاصمة إناث وعين تموشنت ذكور باللقب

توج كل من فريق جامعة الجزائر العاصمة (إناث) وفريق عين تموشنت (ذكور) بلقب البطولة الجامعية الجزائرية لكرة السلة 3x3 التي اختتمت مساء السبت بالقاعة المتعددة الرياضات «الشهيد فتحي عبد الله» ببلدية حمام بوحجر (عين تموشنت) بعد يومين من المنافسة. و فاز فريق جامعة الجزائر (إناث) في اللقاء النهائي على فريق معسكر بنتيجة 10 مقابل 3، فيما تغلب فريق شباب عين تموشنت ذكور على نظيره من باتنة بـ 20 مقابل 8. و على هامش هذه المنافسة جرت مسابقة في الرمي بثلاث نقاط وتوج فيها فريقا معسكر إناث و الجزائر العاصمة ذكور. و عرفت هذه البطولة الوطنية المنظمة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضات

الجامعية بالتنسيق مع مديرية الخدمات الجامعية والرابطة الولائية للرياضات الجامعية لعين تموشنت مشاركة عشر رابطات ولاتية للرياضات الجامعية وهي الجزائر العاصمة و باتنة و الشلف و تيارت و البيض و تيمسسلت و معسكر و سيدي بلعباس و وهران وعين تموشنت. و من خلال هذه البطولة سيتم فريق الجزائر العاصمة إناث وعين تموشنت ذكور الجزائر في البطولة الإفريقية الجامعية المقررة إجراؤها شهر يونيو المقبل في جنوب إفريقيا. وفي الختام تم تكريم الفائزين بجوائز بحضور أعضاء الاتحادية الجزائرية للرياضات الجامعية وممثلي مديرية الشباب والرياضة لعين تموشنت.

البطل الثري والمنتهمور.. يتحدى أخطاه ليصلح ما أفسده الزمن «بوريس بيكر» أسطورة التنس الألمانية



في شهر يوليو عام 1985 ظهر في ألمانيا يبلغ من العمر سبعة عشر ربيعا على الملاعب الإنجليزية في بطولة ويمبلدون الشهيرة للتنس. الفيلون كانوا يعرفون اسم هذا اللاعب ولكن مع نهاية البطولة عرف العالم أجمع اسمه. ولطالما اقتصر اسم بوريس بيكر بالجناحات والبطولات في عالم الكرة الصفراء. خلال مشواره الرياضي عاش نجم التنس فترات إبداع وإشراق وعرف لحظات تراجع وكسوف. ورغم أنه اعتزل اللعب منذ فترة، إلا أنه مازال حاضرا في عالم المشاهير، حيث كان أحد السفراء الرياضيين لألمانيا خلال مساعيها لاستضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم في عام 2006.

البطل الصغير بوريس بيكر
بوريس فرايز بيكر، واحد من لاعبي التنس الأكثر نجاحا وشهرة في العالم. هو أصغر لاعب يفوز ببطولة ويمبلدون الفردية للرجال حين كان في السابعة عشر من عمره. كما كان اللاعب الأول غير المصنف والألماني الوحيد الذي يفوز بهذا اللقب أيضا فاز بيكر بخمس بطولات كبرى، و 13 لقب Masters Series، وثلاث دورات نهائية لبطولات التنس (نهائيات الجولة العالمية) لرابطة محترفي التنس ونهائيات و البطولات العالمية وكأس البطولات الكبرى Grand Slam) ومرتين بالميدالية الذهبية في الألعاب الأولمبية.

لعب بيكر أفضل مبارياته على الأسطح السريعة، وبشكل رئيسي الملاعب العشبية، وصنف من قبل مجلة التنس في المرتبة الحادية عشر لأفضل لاعب في الفترة من عام 1965 إلى عام 2005. بعد اعتزاله اشغل بيكر في توسيع سلسلة أعماله Boris Becker Sports التي تباع ملايين ولوازم التنس. حياته الشخصية مليئة بالنزاعات وكان متهما بالتهرب من الضرائب. لقد نجا من السجن، ولكنه لم يتمكن من تجنب سجل السوابق. في كتاب سيرته الذاتية The Player ذكر زواجه وطلاقه من عارضة الأزياء باربارا فيلتوس وإيمانه على تعاطي المخدرات.

بدايات بوريس بيكر
وُلد بوريس بيكر في 22 تشرين الثاني/ نوفمبر من عام 1967 بمدينة لاين في ألمانيا لوالده المهندس المعماري كارل هينز بيكر ووالدته إغيارا بيكر.

بنى والده بيكر نادي التنس Blau-Weiss Tennisclub في مدينتهم حيث تعلم بيكر لعب التنس منذ طفولته. وبدأ بيكر الصغير اللعب في المباريات التنافسية في الثالثة من عمره، وفي الحادية عشر كان يلعب مع فئة البالغين، وقد تدرّب تحت إشراف لاعب التنس غوتفريد بوش.

في عام 1984، التقى المدير أيون تيرياك الذي كان مدربا مشهورا جدا. وقد فاز بنفس العام بأول لقب في ميونيخ.

إنجازات بوريس بيكر
في عام 1985، فاز بوريس بيكر ببطولة التنس العالمية للشباب Young Masters Tennis World Masters المركز الوطني للمعارض NEC في منطقة برمنغهام، وفي حزيران/ يونيو حصل على أول لقب فردي عالي المستوى في بطولة كوينز للتنس.

في السابع من تموز/ يوليو عام 1985 كانت انطلاقته الأولى عندما أصبح أول لاعب غير

مُصنّف ألماني يفوز بلقب بطولة ويمبلدون الفردية للرجال على اللاعب كيفن كارن. وفي عام 1986 احتفظ بيكر بلقب بطولة ويمبلدون وذلك بهزيمته اللاعب إيفان ليندل في مجموع عاب متكافئة في النهائيات. في عام 1987 خسر بيكر أمام اللاعب حامل الرقم 70 في العالم بيتر دوهان في الجولة الثانية من بطولة ويمبلدون. وفي كأس ديفيز لعام 1987 سجّل بيكر وجون ماكنرو رقما قياسيا بلعب واحدة من أطول المباريات التي انتهت بفوز بيكر.

في عام 1988، ساعد بيكر ألمانيا الغربية في الفوز بكأس ديفيز مرة ثانية، بالإضافة إلى لقب دورة الماسترز لنهاية العام في مدينة نيويورك وفي موسم نهائيات WCT لجولة بطولة المبادلة العالمية للتنس.

في عام 1989 فاز مرتين بلقب بطولة Grand Slam الفردية مع نهائيات بطولة ويمبلدون ونهائيات بطولة أمريكا المفتوحة للتنس. بنفس

العام هزم بيكر اللاعب أندريه آغاسي واحتفظ بكأس ديفيز. في عام 1990 كانت سنة مخيبة للأمل حيث خسر بيكر في نهائيات بطولة ويمبلدون، وكذلك فشل في الاحتفاظ بلقب بطولة أمريكا المفتوحة للتنس. في عام 1991 فاز لأول مرة في نهائيات بطولة أستراليا المفتوحة للتنس وصنّف على أنه اللاعب الأول في العالم. في عام 1992، شكّل بيكر فريقا مع مايكل ستيتش وفاز بالميدالية الذهبية لزوجي الرجال في الألعاب الأولمبية الصيفية بمدينة برشلونة. فاز أيضا بنهائيات الجولة العالمية لرابطة محترفي التنس لعام 1992 في مدينة فرانكفورت.

في نهائيات بطولة ويمبلدون لعام 1995 خسر بيكر أمام اللاعب بيت ساميراس، لكنه عاد في التصفيات وذلك بفوزه بنهائيات الجولة العالمية لرابطة محترفي التنس لنهاية العام وكانت المرة الثالثة والأخيرة في مدينة فرانكفورت.

بوريس بيكر: حان وقت جيل الشباب لإزاحة الثلاثي الكبير

قال بوريس بيكر، أسطورة التنس الألماني وعضو أكاديمية لوريوس العالمية الرياضية، الإثنين إن هذه «هي اللحظة المناسبة للاعب الجبل الجديد لتحقيق خطوة للأمام في مسيرتهم»، في إشارة لمدى تأثير التوقف الإجباري حاليا بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد. وأوضح بيكر في تصريحات نقلتها أكاديمية لوريوس «اللاعبون الأكثر خبرة سيعتاون بشكل أكبر فقط بسبب الضغط الواقع عليهم لفقدان عام من مسيرتهم. نعلم أن موهبة روجر فيدرر تتحدى أي ملحق، لكنه سيكمل 40 عاما السنة المقبلة».

كما أجب أصحاب ال52 عاما، عسا إذا كانت بطولة أستراليا المفتوحة ستكون هي بطولة الجرائد سلام المقبلة التي ستقام، على اعتبار أنها تلعب في يناير/كانون ثان من كل عام، وفي هذه الحالة في يناير/كانون ثان 2021. وقال في هذا الصدد «إذا سارت الأمور كذلك، فأعتقد أننا سنرى مدى تأثير تطور النجوم الشباب، لأنه سيكتسب عاما آخر من الخبرة، واللاعبون المخضرمون سيكفرون عاما آخر».

وأضاف «الأبطال الثلاثة (يقصد رافائيل نادال وروجر فيدرر ونوفاك ديوكوفيتش) حصونا كل شيء عدة مرات. أعتقد أن هذه هي اللحظة المناسبة لجيل الشاب ليخطو خطوة إلى الأمام في مسيرتهم».

وتابع «دومينيك تيم هو الأفضل بينهم خلال آخر عامين. لقد وصل ل3 نهائيات مهمة، وقدم أداء كبيرا أمام نوفاك، وخسر مباراة من 5 مجموعات في ميلورن»، يقصد نهائي بطولة أستراليا هذا العام التي خسرها تيم بنتيجة (4-6 و6-4 و6-2 و3-6 و4-6).

كما تابع المتوج ب49 لقب في مسيرته «شخصيا أحب ستيفانوس تسيتسيباس كثيرا، أحب تركيزه داخل وخارج الملعب، والطريقة التي يؤدي بها المباريات». على الجانب الآخر، تحدث بيكر عن التنس النسائي، حيث خصص بالذكر النجمة الأمريكية سيرينا ويليامز. وقال في هذا الصدد «هل يمكن لسيرينا معادلة رقم مارغريت كورت (في عدد القاب بطولات الجرائد سلام ب23 لقباً)؟ لقد أصبحت أما، وتخطت 30 عاما».

وأضاف «أنا متأكد من أنها تريد الفوز بلقب أمريكا المفتوحة هذا العام. يطلقون عليها لقب الأفضل عبر كل العصور في تنس السيدات. وبالطبع هي تستحق هذا اللقب».

في عام 1996 فاز بيكر للمرة السادسة والأخيرة بلقب بطولة Grand Slam من خلال فوزه على اللاعب مايكل تشينغ في نهائيات بطولة أستراليا المفتوحة للتنس. في عام 1996 فاز بيكر للمرة الرابعة ببطولة كوينز للتنس، ولكنه لم يتمكن من اللعب في نهائيات بطولة ويمبلدون بسبب إصابته بكسر في معصمه. فاز في أواخر تلك السنة ببطولة كوينز للتنس من خلال هزيمة غوران إيفانيسيفيتش في النهائيات. في عام 1997 خسر أمام اللاعب بيت ساميراس في الربع بطولة ويمبلدون. وفي عام 1999 كانت المرة الأخيرة التي يلعب فيها بوريس بيكر في بطولة ويمبلدون، ولكنه خسر أمام باتريك رافتير، وتعاد في 25 حزيران/ يونيو من عام 1999. منذ عام 2000، أصبح بيكر مالك قسم التنس في شركة Völkli. وفي عام 2003 أصبح المعلق الرياضي لشركة BBC في بطولة ويمبلدون. كان عضوا في المجلس الاستشاري للتسادي الألماني بإسبرن ميونيخ. ويعمل بيكر منذ عام 2014 مدربا للاعب نوفاك ديوكوفيتش.

أشهر أقوال بوريس بيكر

أحب الفوز، يمكنني أن أخسر، ولكن الأكثر من كل هذا أحب اللعب.
التنس رياضة نفسية، يجب عليك إبقاء ذهنك صافيا. هذا هو سبب توقي عن اللعب. لا يمكنني تغيير التاريخ، لا أريد تغيير التاريخ. يمكنني فقط تغيير المستقبل. أنا أصم على ذلك.
أعتقد أن كل شيء في الحياة يحدث لسبب. أحب الفوز، يمكنني أن أخسر، ولكن الأكثر من كل هذا أحب اللعب.
التنس رياضة نفسية، يجب عليك إبقاء ذهنك صافيا. هذا هو سبب توقي عن اللعب. لا يمكنني تغيير التاريخ، لا أريد تغيير التاريخ. يمكنني فقط تغيير المستقبل. أنا أصم على ذلك.
أعتقد أن كل شيء في الحياة يحدث لسبب. أحب الفوز، يمكنني أن أخسر، ولكن الأكثر من كل هذا أحب اللعب.

حياة بوريس بيكر الشخصية

في 17 كانون الأول/ ديسمبر من عام 1993، تزوج بوريس بيكر من الممثلة وعارضة الأزياء باربارا فيلتوس. أنجب الزوجان ولدين نواه غابريل وإليسا بلانشار. انفصل الثنائي في 15 كانون الثاني/ يناير من عام 2001 بعد أن عرفت باربارا بأن بيكر لديه طفل من علاقة سابقة.

في شهر شباط/ فبراير من عام 2001، اعترف بيكر بأنه والد الطفلة ان التي كانت نتيجة علاقته مع عارضة الأزياء الروسية أنجيلا إيرموكوفيا في عام 1999.

في 12 حزيران/ يونيو من عام 2009، تزوج بيكر من عارضة الأزياء الهولندية شارلي غيرسينبرغ. وفي شباط/ فبراير من عام 2010، تزوج الزوجان بولد.

حقائق سريعة عن بوريس بيكر

في عام 2013 أعلن بيكر عن خطة تأسيس الاتحاد العالمي الأول للتنس International Premier Tennis League الذي سيكفون فريقا متخططا من أفضل اللاعبين. يملك منازل في مدينة ميونيخ، موناكو، شويش، لندن وميامي. قدرت ثروته في الثالث من أيلول/ سبتمبر عام 2016 بمبلغ 35 مليون دولار.





نجم التنس الألماني بورس بيكر يفصل عن زوجته

أعلن محامي نجم التنس الألماني السابق، بورس بيكر، أن موكله انفصل عن زوجته، ليلي بيكر، التي تزوجها عام 2009.

المحامي قال في بيان له: إن الطلاق تم بالتراضي وبطريقة ودية بين الطرفين، السيدة والسيد بيكر لم يتخذا هذا القرار بسهولة بعد 13 عاما من بداية علاقتهما وبعد تسع سنوات من الزواج، أهم شيء بالنسبة لكليهما هو مصلحة نجلهما أمانويل..

اللاعب الألماني البالغ من العمر 50 عاما، الفائز بثلاثة ألقاب في بطولة «ويمبلدون»، والمصنف الأول عالميا سابقا والفائز بستة ألقاب في البطولات الأربع الكبرى «جراند سلام»، التقى مع عارضة الأزياء البولندية ليلي بيكر صاحبة الـ 41 عاما في عام 2005 وتزوجا بعد أربعة أعوام.

ومن خلال رسالة نشرتها مجلة «بونتي» الألمانية، ألفت ليلي بيكر تصريحاً رائعاً في يوم عيد ميلاد بيكر الخمسين في تفسير الماضي قالت فيه: «لقد أهديتني حياة على الأرجح تحلم بها الكثير من الفتيات.. وتابعت في رسالتها معربة عن امتنانها وشكرها لزوجها، قائلة: أشياء تتعلق بالمشاعر مثل الحب العميق والثقة، لكن أيضا أشياء مادية أخرى مثل رحلات السفر على متن طائرات خاصة والملابس الأنيقة والسيارات غالية الثمن، وأشياء أخرى كثيرة.

الصحافة الألمانية كانت قد تحدثت خلال الأشهر الأخيرة عن مرور بيكر بأزمة مالية ومعاناته من بعض المشكلات في حياته الزوجية، ورفض الزوجان التعليق على وسائل التواصل الاجتماعي حول انفصلهما.

زوجة بيكر كانت قد كشفت مؤخرا أنها اتجهت للإدمان حينما أضاع زوجها 100 مليون جنيه إسترليني، هي كل ثروته التي جمعها من بطولات التنس، وتعدت بالبكاء إلى جانبه حينما تعرض إلى أزمة مالية وأعلن نفسه مفلسا، ولكنها أكدت لاحقا أن عقد زواجهما أقرب من الانفراط، وأن الطلاق هو الخيار الأخير بعدما دفعتها حالتها النفسية المتدهنة إلى إدمان الخمر.. كما كشفت أنها اتجهت تحت الضغوطات النفسية إلى الخمر والمخدرات؛ للهروب من واقعها المرير حتى أوشكت على الموت.

سلسلة من التكتلات

وبعد اعتزال اللعبة أصبح بورس بيكر في وضع لا يحسد عليه، إذ

تعرض لسلسلة من التكتلات. فإثر خلافات حادة انفصل عن زوجته ليلي باربارا بعد تسوية قضائية كلفته ملايين الدولارات. وبعد أن انتشرت أنباء الفضيحة المتعلقة بممارسته الجنس مع عارضة أزياء روسية بقو منزل، اضطر بيكر لإعلان أبوته لطفلة أنجبتها هذه الروسية.



واقترن اسم بورس بيكر باسم المغنية الألمانية الشهيرة ساليرينا سيثولر بعد عام واحد في فضيحة جنسية جديدة. وفي خريف عام 2002 أصدر القضاء الألماني حكما بسجن بيكر لمدة سنتين مع وقف التنفيذ بعد إدانته بتهمة التهرب الضريبي، لتكون هذه التهمة هي النكسة الأخيرة التي ابتلي بها بورس بيكر.

تواجد على الساحة الإعلامية

تعتبر حياة بورس بيكر مزيجا عجيبا من الشهرة والنجاح والفضيحة والفشل. في عام 2004 أصدر بيكر كتابا عن سيرة حياته، وروى في هذا الكتاب عن ولعه بالتنس والصعوبات التي تعرض لها في حياته. وسبق لاسطورة التنس الألمانية إطلاقاتها البهيمية المميزة عبر الإعلانات التلفزيونية التي يقدمها بورس بيكر، أو من خلال دعمه لنائسني مختلف الألعاب الرياضية في ألمانيا.

بيكر يترك العمل في التعليق

التلفزيوني ويتفرغ لتدريب دجوكوفيتش اضع تعليقا وقرأ تعليقات القراء

ترك أسطورة التنس الألماني السابق بورس بيكر «عمله اليومي» كمعلق في تليفزيون هيئة الإذاعة البريطانية «بي.بي.سي»، من أجل الفرغ والتركيز في عمله الجديد في منصب المدير الفني للاعب التنس المصري نوفاك دجوكوفيتش، المصنف الثاني عالميا.

وفصل بيكر «46 عاما» الفائزة بستة ألقاب في بطولات «جراند سلام» الأربع الكبرى، عدم الجمع بين المعلنين من أجل تجنب أي تضارب في المصالح.

والضم بيكر لفريق العمل الخاص بدجوكوفيتش، استعدادا للمشاركة اللاعب في فعاليات موسم 2014.

وصرح بيكر إلى صحيفة «بيلد» الألمانية اليوم، قائلا: «لا يمكنني تحليل المباريات لتليفزيونية، ثم أصبح مدربا في اليوم التالي».

وبينما تشارت استفسارات العديد من المعلقين والمحللين بشأن تولي بيكر، المنشغل بالعديد من الوظائف والأعمال، منصب المدير الفني لدجوكوفيتش، أكد نجم الألماني السابق أنه قبل التحدي، وأنه يستطيع القيام بمهام عمله الجديد على أكمل وجه.

بيكر يدعم اقتراح فيدور

قال بورس بيكر، الحائز على 6 ألقاب كبرى، إنه يجب على هيئات التنس استقلال فترة التوقف الطويلة الحالية؛ بسبب جائحة فيروس كورونا في إعادة ترتيب اهتماماتها، وإصلاح الخلل في جدول البطولات.

ودعا زوجته فيدور، عبر وسائل التواصل الاجتماعي مؤخرا، إلى دمج اتحاد اللاعبين المحترفين مع اتحاد اللاعبين المحترفات في كيان واحد.

ورحب أندريه جاودينسي، رئيس اتحاد اللاعبين المحترفين، ونظيره ستيف سايمون رئيس اتحاد اللاعبات المحترفات بهذا المقترح.

ودعم بيكر، الفكرة وقال إن التوقف الحالي فرصة

لكافة الأطراف المعنية بالعبة للعمل سويا. وأضاف بيكر: «في عالمي المثالي أريد مشاهدة المزيد من البطولات المشتركة. بطولات للرجال، والسيدات تستمر 10 أيام، هي السيناريو المثالي للمحبيين قداما. ستكون هناك العديد من بطولات التنس كل أسبوع».

وتابع «في بعض الأحيان نجد بطولتين أو 3 في نفس الأسبوع في بلاد مختلفة، ولا أعتقد أنه أمر جيد. بالتأكيد البطولات الأصغر تمر بأوقات صعبة في الأزمات الحالية. لا أحد يدري هل يمكننا العودة العام المقبل».

وواصل «لذلك أتمنى حقا أن تجتمع هيئات التنس المختلفة والبطولات الكبرى لإيجاد صيغة جيدة ومناسبة للعبة».

وتوقف موسم التنس في مارس/آذار الماضي بسبب جائحة كوفيد 19 وسيستمر هذا التوقف حتى منتصف يوليو تموز المقبل على الأقل نظرا لظاق الدول لحدودها ورفض إجراءات العزل العام لإحتواء انتشار الفيروس.

وتسببت الجائحة في إلغاء بطولة ويمبلدون وتأجيل بطولة فرنسا المفتوحة في سبتمبر/أيلول المقبل في حين أن موقف أمريكا المفتوحة المقرر انطلاقها في موعدهما المعتاد اواخر أغسطس لا يزال غير واضح.

إلغاء التنس

أعرب كثيرون عن شكوكهم في إمكانية عودة بطولات تنس المحترفين في 2020، حيث تحتاج اللعبة لسفر اللاعبين حول العالم للمشاركة في البطولات.

وقال بيكر: «أعتقد أن الأمر يعتمد كثيرا على القرار المتعلق ببطولتي أمريكا المفتوحة، وفرنسا المفتوحة. أعتقد لو كانت الأمور إيجابية من الممكن إقامة بطولة أو اثنتين قبل أمريكا المفتوحة. من الجيد لبطولة أمريكا إعلان أنه يجب الانتظار وعدم اتخاذ قرار متسرع».

وواصل «لو سارت الأمور بشكل إيجابي يمكن أن نرى بطولات للتنس فيما تبقى من العام. في حال عدم إقامة بطولتي أمريكا وفرنسا لن تكون هناك بطولات حتى نهاية العام».

وقادت إمكانية إلغاء بطولات فيما تبقى من الموسم البعض للتكهن بما إذا كان التوقف سيكون أكثر ضررا على اللاعبين الصغار أو المواهب المهيمنة على اللعبة.

ويعتقد بيكر أن الجيل الأصغر سنا سيتضرر بشكل أكبر حيث خسر تجربة عام كامل.

وقال اللاعب الألماني السابق عن الثاني الذي سيكمل عامه 39 هذا العام: «لو انتهى العام بدون إقامة بطولات لا أعتقد أن ذلك سيكون سيئا لفيدور، أو سيرينا (وليامز)؛ لأنهما لن يستنزفا جسديهما لعام آخر. بالعكس لقد استفادا من البقاء لعام آخر».

أكد «أعتقد أن الأمر جيد بالنسبة لأندي موراي؛ لأن ذلك منحه المزيد من الوقت للتعافي واستعادة قدراته البدنية والاستعداد للعام المقبل».

وختم «أعتقد أن هذا بعيد أكثر (نوفاك دجوكوفيتش ورافاييل نادال وفيدور لانغيم بعرفون قدراتهم جيدا .. لا أعتقد أننا سنرى تغييرا في مستواهم».

لاعب مغربي يتوعد الوداد باياب حارق في برييتوريا

النحس يطارد بوغبا في يوفنتوس



بواصل النحس مطاردة النجم الفرنسي بول بوغبا لاعب خط وسط يوفنتوس، منذ انتقاله لنادي "السيدة العجوز". ومنذ عودته إلى صفوف يوفنتوس في الصيف الماضي، قادما بشكل مجاني من مانشستر يونايتد، فشل بوغبا في الظهور أساسيا في أي مباراة مع الفريق.

وجاء السبب في ذلك إلى تعدد إصابات اللاعب وهو ما كان يجعل ماسيميليانو ألغيري مدرب يوفنتوس يكتفي بإشراك اللاعب كبديل، كلما شعر بحاجته.

وحادثت اللحظة، وتواجد بوغبا أساسيا لأول مرة بشكل عام بعد غياب 390 يوما منذ فترته مع مانشستر يونايتد، وذلك خلال مواجهة يوفنتوس ضد ضيفه كرفيمونزي في الجولة رقم 35 من الدوري الإيطالي. لكن لم يمر سوى 20 دقيقة، حتى تعرض بوغبا لإصابة جديدة، يشعر بالألم في قدمه ويسقط على الأرض، والحسرة على وجهه.

ولم يتمالك بوغبا دموعه، حيث اتهمته منه، وسط موساة من زملائه، خاصة وأنه كان يعني النقص بلعب المباراة بشكل كامل.

ولا يعرف طبيعة الإصابة الجديدة التي تعرض لها بوغبا، لكن الأكيد هو استمرار حالة النحس التي تلازم اللاعب هذا الموسم، وحطته غيب عن منتخب فرنسا في كأس العالم 2022. ومنذ بداية الموسم، اكتفى بوغبا باللعب في 10 مباريات مختلف المسابقات، شارك فيها كلها كبديل، واكتفى بصناعة هدف بيم.

مانشستر سيتي و500 انتصار في البريميرليغ.. غوارديولا يقترب من النصف



بواصل مانشستر سيتي تحقيق الأرقام القياسية التاريخية، خاصة في حقبة مديره الفني الإسباني، بيب غوارديولا. وحقق مانشستر سيتي فوزا سهلا على حساب ضيفه إيفرتون بنتيجة 3-0، ضمن منافسات الجولة رقم 36 من الدوري الإنجليزي الممتاز.

هذا الفوز جعل السيتي يقترب خطوة كبيرة نحو الاحتفاظ بلقب البريميرليغ، وذلك للموسم الثالث على التوالي.

كذلك، فإن هذا الفوز هو رقم 500 في مسيرة مانشستر سيتي في الدوري الإنجليزي الممتاز، بشكل المسابقة الحالي الذي بدأ عام 1992. وياتي مانشستر سيتي سادس فريق يحقق الفوز رقم 500 أو أكثر في البريميرليغ بعد مانشستر يونايتد (723) وأرسنال (644) وتشيلسي (629) وليفربول (627) وتوتنهام (519).

المثير أن مانشستر سيتي قبل حقبة غوارديولا حقق 304 انتصارات في 734 مباراة بالبريميرليغ. ولكن بعد وصول غوارديولا، استطاع السيتي الوصول إلى الانتصار رقم 500، إثر تحقيقه الفوز تحت قيادة المدرب الإسباني في 196 مباراة من أصل 263.

ومن ثم، فإن المدرب الإسباني يملك 39.2% من إجمالي انتصارات مانشستر سيتي في حقبة البريميرليغ، وهي تقرب من نصف نسبة فوز الفريق بالمسابقة.

كما تحدث بوطويل عن تجربته الاحترافية في الدوري الجنوب أفريقي، باعتباره أول لاعب مغربي ينشط هناك، قائلا: "تجربتي مع صن داووز مفيدة جدا في مساري الرياضي، لا سيما أن النادي بعد أحد أكبر الأندية في القارة، ويتمتع بجميع التجهيزات المتطورة والبنية التحتية الرياضية الجيدة، وجمهور كبير، ومسؤولين محترفين، كرة القدم بلغت مراحل متقدمة في أندية جنوب أفريقيا، ولم أجد صعوبات كبيرة في اندماجي داخل أجواء النادي والدوري".

وقال بوطويل: "المقارنة بين الدوري المغربي والجنوب أفريقي تصعب لصالح الأخير، باعتبار الفارق الكبير في طريقة التدريبات والتعامل مع اللاعبين، وتابع: "الأندية هناك معشورة بفارق كبير عن نظيرتها المغربية من حيث الهيكلة والاحتراف، في المغرب توجد 3 أندية فقط يمكن مقارنتها مع أندية جنوب أفريقيا، أما البقية فلا تزال بعيدة، سواء على مستوى البنية التحتية أو طريقة تسيير المحصنات التدريبية، الدوري الجنوب أفريقي احترافي بكل ما تحمله الكلمة من معنى".

المغربي بوطويل يكشف كواليس انتقاله إلى صن داووز

وكشف بوطويل أنه كان قريبا من الانضمام إلى نادي السواد الرياضي، قبل انتقاله إلى الرجاء، شتاء العام الماضي، وتابع: "جاءت سعيد الناصيري رئيس نادي الوداد لكن المفاوضات وصلت الباب المسدود، لم نتوصل إلى اتفاق برضينا معًا، لا سيما أن العقد المقترح ضم بعض البنود التي لم تجبني، لأنقل بعدها إلى الرجاء، الذي عكست فيه 6 أشهر دون أن لعب أي مباراة، ولا تسألني لماذا، تلك صفحة طويتها، وأنا اليوم أتطلع للمستقبل".

وأكمل: "الصيف الماضي وصلني عدة عروض، بينها عرض ماملودي من صن داووز، إدارة النادي استجابت لطلباتي دون تردد، ما أعجني على اتخاذ هذه الخطوة والانتقال إلى جنوب أفريقيا، وهو قرار لم أندم عليه، لأنني شخصيا، بعد حوالي موسم واحد قضيته في صفوفه، اعتبره الفريق الأكثر احترافية في أفريقيا".

ولم يخف بوطويل عسكرة لناديه الأم الجيش الملكي، مبدئا مساعده بعودته للواجهة المحلية والقارية والعربية هذا الموسم، متعينا للفرز بلقب الدوري المغربي، مشددا على أنه تدرج في جميع فئات الفريق الملكي منذ 2013 إلى غاية العام 2020، التي عرفت انتقاله إلى شباب المحمدية، وهو ما جعل انتداه "الرياضي" للجيش الملكي غير قابل للنقاش.



وتوعد المغربي عبد المنعم بوطويل، مدافع نادي ماملودي صن داووز الجنوب أفريقي، بتغييره الوداد الرياضي المغربي، بإياب حارق، يوم السبت المقبل، على ملعب لوفتوس فيرسفيلد بمدينة برييتوريا، لحساب مباراة العودة للوداد نصف النهائي من دوري أبطال أفريقيا.

وحسم التعادل السلبي من دون أهداف (0-0) مباراة الوداد الرياضي وضيفه ماملودي صن داووز الجنوب أفريقي، في لقاء الذهاب من الدور نصف النهائي لدوري أبطال أفريقيا، الذي أقيم في ملعب "محمد الخامس" بمدينة السدار البيضاء، ليتأجل الكشف عن هوية المتأهل بين الفريقين إلى لقاء العودة.

إن مباراة الإياب ستختلف كثيرا عن مباراة الذهاب، وسيظهر فريقه بكامل قوته المعهودة طيلة مشواره في دوري الأبطال الموسم الجاري.

وتابع موضحا: "لا أخفيكم سرا، إذا قلت إننا كنا نطمح لتحقيق الفوز في قلب ملعب محمد الخامس بالدار البيضاء، بيد أن الظروف التي تلازم نيو مايفما في السقوط الأول قد يعثر أوراقا واضطرتنا إلى تحسين الفعاليات وإغلاق المنافذ وسط الميدان، بما أن البطاقة الحمراء الثانية التي تلقاها مارسيليو أيني زادت الطين بلة، وصغبت علينا المأمورية، ولم تقدم المستوى الذي اعتدنا الظهور به،

الدوري الجنوب أفريقي أقوى من الدوري المغربي

لاكازيت يتفوق على كل مهاجمي الدوريات الأوروبية في 2023



احتل المركز الثالث من حيث ترتيب الهذافين في جميع المسابقات برصيد 19 هدفا، خلف المتصدر هالاند الذي سجل 24 هدفا والمخضرم الفرنسي الآخر وقائد ريال مدريد والمتوج بالكرة الذهبية عام 2022 كريم بنزيما الذي سجل 21 هدفا ويعد لأكازيت

بتفوق المهاجم الفرنسي ألكسندر لاکازيت على جميع هذافى الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى خلال عام 2023، بما في ذلك الهدف الظاهرة الترويجي إيرلينغ هالاند مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي. إحصائيات لاکازيت في عام 2023 تشير الذعر لبقية المهاجمين؛ إذ تمكن من توقيع 15 هدفا، كأول مهاجم في الدوريات الأوروبية الكبرى يحصل لهذا المعدل التهديفي العزير.

وواصل لاکازيت هذا الأسبوع هوابته في هز الشباك، حيث وقع اليوم الأحد الهدف الوحيد لفريقه ليون في مرعى مستضيفه نادي كليرمون فوت، في المواجهة التي انهزم فيها بنتيجة (2-1) ضمن منافسات الجولة الـ35 من الدوري الفرنسي. وكان لاکازيت وقع الأسبوع الماضي رباعية كاملة في مرعى نادي مونتلبيليه، ليرفع رصيده من الأهداف إلى 24 هدفا في الدوري الفرنسي، قبل أن يضيف هدفا اليوم وبالتالي يصبح في رصيده 25 هدفا في تتنافس مجموع مع هذاف باريس سان جيرمان كيليان مبابي الذي يملك 24 هدفا بعد ثلاثته في مرعى أجاكسيو السبت. وفي رقم مميز آخر للاكازيت خلال عام 2023،

هالاند يتصدر قائمة اللاعبين الأعلى بأدبيتهم في البريميرليغ



تصدر النجم النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم نادي مانشستر سيتي، والحاصل على جائزة الأفضل في الدوري هذا الموسم، قائمة أعلى اللاعبين في أدبيتهم بالدوري الإنجليزي الممتاز.

مع اقتراب الميركاتو الصيفي وانتهاء الموسم الحالي، أجرت منصة «CIES Sports Observatory» المختصة في تحليل البيانات والإحصائيات الرياضية، قائمة بأعلى لاعب في كل فريق بمسابقة البريميرليغ، مع أخذ عدة عوامل مثل مستوى اللاعب وعمره ومدة العقد في الاعتبار.

وجاء الدولي النرويجي صاحب الـ 36 هدفا في الدوري حتى الآن، في المركز الأول بقيمة مالية قدرها 200 مليون يورو، بغرق 100 مليون يورو كاملة عن المركز الثاني.

وجاء النجم البرازيلي غابرييل مارتينيلي، الجناح الأيسر المتوج هذا الموسم مع نادي أرسنال، في المركز الثاني بـ 100 مليون يورو، حيث نجح في تحقيق إنجاز كبير بمعدلاته رقم روبرتو فيرمينو كأكبر برازيلي تسجيلا للأهداف في الدوري الإنجليزي في موسم واحد (15 هدفا لكل منهما).

وتساقى كل من الأرجنتيني إنزو فيرنانديز لاعب تشيلسي، والبرتغالي برونو فرنانديز لاعب مانشستر يونايتد، والأوروغواياني داروين نونيز لاعب ليفربول، في القيمة المالية بـ 80 مليون يورو. وجاء كل من أليكسيس ماك أليستر لاعب برايتون، وكريستيان رونالدو مهاجم مانشستر يونايتد، وديكلان راين لاعب وست هام يونايتد، بنفس القيمة السوقية (60 مليون يورو).

كلوب يدافع عن داروين نونيز: امنحوه الوقت



دافع المدير الفني لليفربول الإنجليزي، المدير الألماني بورغ إن كلوب، عن مهاجمه الأوروغواياني داروين نونيز، بينما تستمر معاناة اللاعب صاحب الـ 23 عامًا خلال موسمه الأول رفقة "خمر الميرسياس".

واضمن نونيز إلى ليفربول الصيف الماضي، قادمًا من بنفيكا البرتغالي مقابل 80 مليون يورو، لكنه أخفق في تقديم أفضل مستوياته الصحية الرينج حتى الآن، مع اكتفائه بتسجيل 9 أهداف فقط بالدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ"، استنادًا لبيانات موقع "ترانسفير ماركت" العالمي.

وقال كلوب، في تصريحات أبرزها الصحفي الإيطالي الشهير فابريزيو رومانو عبر حسابه الرسمي بمنصة "تويتر" للتواصل الاجتماعي: "امنحوه الوقت كي يستقر، من الصعب جدًا أن تتنضم إلى فريق لا يعمل بفعالية"، وأضاف كلوب: "داروين كان لي تسجيل 20 هدفاً أو أكثر، في حال مررنا نحن بموسم عادي. إنه بحاجة إلى الوقت للتأقلم".

وعانى ليفربول من تذبذب واضح على صعيد الأداء والتتبع هذا الموسم، لئودع منافسات كأس الاتحاد الإنجليزي وكأس رابطة الأندية الإنجليزية الممتازة "كأس كارابو" بصورة مبكرة، كما تعرض الفريق لخسارة ثقيمة (2-6) في مجموع المباراتين أمام ريال مدريد الإسباني في دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا.

وحالها، يحصل لليفربول المركز الخامس على سلم ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز، برصيد 62 نقطة من 35 مباراة (18 فوزًا، 8 تعادلات، 9 خسائر)، ولا تبدو حظوظ الفريق كبيرة في التأهل إلى دوري أبطال أوروبا الموسم القادم 2023-24.

برشلونة ينتظر.. غوندوغان في رجل الوقت الحاسم»

76 من المباراة حينها وهي المباراة التي كانت تمنح لليفربول اللقب بغارق نغظتين، قبل أن يحرز النجم الألماني الهدف الأول ويتبعه زميله البلجيكي كينغ دي بروين بهدف التعادل بعد دقيقتين، ثم يتألق غوندوغان مجدداً محرزا الهدف الثالث في الدقيقة 81 معلنا تتويج فريقه باللقب.

برشلونة في الانتظار

رغم تألق غوندوغان مع مانشستر سيتي خلال الموسم الحالي فإن كثيرا من التقارير تؤكد أن هذا الموسم سيكون الأخير للاعب الوسط الألماني مع الفريق السماوي.

وربطت التقارير غوندوغان (31 سنة) بالرحيل إلى برشلونة الإسباني بنهاية الموسم، مع انتهاء عقده مع مانشستر سيتي الذي انتقل إليه في موسم 2016-2017 قادما من بروسيya دورتموند الألماني، بالتزامن مع تولي الإسباني بيب غوارديولا تدريب الفريق. وأكدت صحيفة "سبورت" الكتالونية أن اللاعب الألماني بات مقبلا بالانضمام إلى برشلونة لخوض تجربة جديدة مع الفريق الذي يتردى إلى الإسباني الشاب تشافي هيرنانديز، الذي أبدى اقتناعا كبيرا بفدرات نجم مانشستر سيتي وحاجته لجهوده.

وأوضحت الصحيفة أن غوندوغان وافق على تخفيض راتبه مع برشلونة مقابل الحصول على عقد أطول، وهي نقطة الخلاف التي تقف في طريقة تجديد عقده مع مانشستر سيتي. وكانت تقارير أشارت مؤخرا إلى أن السماوي عرض على غوندوغان تجديد عقده مع الفريق بشكل سنوي، أي عاما بعد عام، وهو ما رفضه اللاعب الألماني مفضلا الانتقال إلى برشلونة. يذكر أن غوندوغان لعب مع مانشستر سيتي خلال الموسم الحالي 47 مباراة بكل البطولات، سجل خلالها 9 أهداف وصنع 6 أهداف.

وخاض النجم الألماني أمام ليفرتون المباراة رقم 300 له بقميص الفريق السماوي، حيث سجل خلال تلك الفترة 58 هدفاً وصنع 39، وسجل في تحقيق 11 نقبا مع الفريق حتى الآن أبرزها 4 ألقاب للدوري الإنجليزي قبل لقب الموسم الحالي المنتظر.



يلقب الدوري الإنجليزي من جديد، في ظل المنافسة الشرسة مع غريمه أرسنال. وقبل ثباته في ليفرتون، سجل النجم الألماني ثمانية مائة في مباراة الجولة 25 قادها مانشستر سيتي للفوز على ليدز يونايتد 2-0، وهي المواجهة التي أهدر فيها أيضا ركلة جزاء.

وقبل هاتين اللتانيتين، أسهم غوندوغان في تحقيق السماوي فوزا مؤثرا على غريمه ليفربول بنتيجة 4-1 في أبريل الماضي، ضمن لقاءات الجولة 29، حيث سجل الهدف الثالث لينتهي أحلام الريزنج حينها في العودة بنتيجة اللقاء عندما كانت تشير إلى 2-1. وبذلك توصلت أهداف غوندوغان لصالح مانشستر سيتي في الأوقات الحاسمة من الموسم، ليقربه من حسم البريميرليغ رسميا، كما فعل الموسم الماضي عندما سجل هدف حسم اللقب في الجولة الأخيرة. وسجل غوندوغان هدف تتويج مانشستر سيتي بالدوري الإنجليزي الموسم الماضي في الجولة الأخيرة من المسابقة، عندما أحرز هدفاً حسم بهما السماوي الفوز على أستون فيلا 3-2 في الجولة الأخيرة. وكان مانشستر سيتي متأخرا 0-2 حتى الدقيقة

واصل الألماني الكاي غوندوغان قائد مانشستر سيتي تألقه خلال مباريات فريقه الأخيرة خاصة في الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ". وحل مانشستر سيتي ضيفا على ليفرتون (الأحد) في إطار حملته للاحتفاظ بلقب الدوري الإنجليزي للموسم الثالث على التوالي، ضمن لقاءات الجولة 36 من البريميرليغ، والتي انتهت بفوز الضيوف 3-0.

وتقدم الفريق السماوي على ضيفه بثلاثية دون رد في الشوط الأول لفتحها نعمة الكاي غوندوغان في الدقيقة 37، قبل أن يضيق زميله المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند الهدف الثاني بعد دقيقتين.

ومع العلامة الشوط الثاني عزز غوندوغان من تقدم مانشستر سيتي بالهدف الثالث في الدقيقة 51، ليحسم المباراة بشكل كليليكي، ويؤمن لفريقه 3 نقاط ثمينة تقربه مجدداً من فرض هيمنته على لقب الدوري الإنجليزي للمرة التاسعة في تاريخه.

من تقدم مانشستر سيتي بالهدف الثالث في وقت غوندوغان رجل مانشستر سيتي الحاسم وتألق غوندوغان بشكل كبير في مباريات الأخيرة لمانشستر سيتي، والتي ستلعب نتائجها دورا حاسما في تتويج الفريق المنتظر

باكتساح أرسنال.. برايتون يمهّد طريق مانشستر سيتي نحو لقب البريميرليغ



بعدها كان أرسنال متربعا على صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي حتى الجولة 30 من عمر المسابقة، قبل أن يمر بسلسلة نتائج سلبية تخللتها خسارة عريضة على يد مانشستر سيتي بنتيجة 4-1 بالأسبوع 33.

ترتيب الدوري الإنجليزي

مانشستر سيتي - 85 نقطة (3 مباريات)
أرسنال - 81 نقطة (مبارتين)
نيوكاسل - 66 نقطة
مانشستر يونايتد - 66 نقطة
ليفربول - 62 نقطة

اكتسح برايتون ضيفه أرسنال بنتيجة عريضة، ليقرب مانشستر سيتي أكثر نحو الاحتفاظ بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز. وكان مانشستر سيتي حقق انتصاره الـ 11 على التوالي في الدوري الإنجليزي بالفوز على ليفرتون بثلاثية نظيفة بالجولة 36 من الدوري الإنجليزي (الأحد) وعلى ملعب "الإمارات" ضمن منافسات الجولة ذاتها، تلقى أرسنال هزيمة مفاجئة على يد ضيفه برايتون بثلاثية نظيفة وافتتح برايتون باب التسجيل بهدف أحرزه جوليو إنشيزو في الدقيقة 51، قبل أن ينجح بديله دينيز أوندا في مضاعفة النتيجة بالدقيقة 86 من عمر اللقاء. وفي الدقيقة السادسة من الوقت المحتسب بدلا من الضائع، تمكن الطهير الأيسر بيرفيس إستوبينان من توجيه الضربة القاضية لأصحاب الأرض بتسجيل الهدف الثالث، لتنتهي المباراة 3-0. وبهذا الفوز، يتجمد رصيد أرسنال في المركز الثاني عند 81 نقطة بعد تلقيه الهزيمة الثانية على أرضه والخامسة بالمسابقة، فيما استعاد برايتون نعمة الانتصارات ليرفع رصيده إلى 58 نقطة ويرتقي إلى المركز السادس بجداول ترتيب البريميرليغ.

جدول ترتيب الدوري الإنجليزي 2022-2023

فوز برايتون على أرسنال ترك مانشستر سيتي يخلق في صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي



الجزائر ماتش

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 برج بوعريريج
دائرة برج بوعريريج
بلدية برج بوعريريج
الرقم الحثاني/ 098434015066717

إعلان ثاني عن طلب عرض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا

يعلن رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية برج بوعريريج عن طلب عرض من أجل :

اقتناء آلة حفر و ردم .

يعكس للمؤسسات المهتمة بالاضاح مكنب الصفحات رقم 72 لبلدية برج بوعريريج من أجل سحب دفتر الشروط مقابل مبلغ 3.500.00 دج حقوق المشاركة بحك أن ترفق العروض بالوثائق التالية:

ملف الترشيح

- * التصريح بالترشيح حسب النموذج المرفق
- * التصريح بالترزاه حسب النموذج
- * القانون الأساسي للمؤسسة في حاله SNC – EURL – SARL – SPA
- * الحصيلة المالية لثلاثة سنوات الأخيرة 2019-2020-2021 مصادق عليها من الإدارة المحولة
- * شهادة CNAS صالحة و سارية المفعول عند تاريخ العنح
- * العراوج المهينة بشهادات حسن الأبحار اقل من 05 سنوات ممضاة من طرف صاحب العمل بعفس طبعه العميلة
- * نسخة من السجل التجاري في المصداق .

العروض التقني

- * التصريح بالاكنتاب حسب النموذج .
- * دفتر الشروط بحوي في صفحته الأخيرة فرة و قبل مكنوب بند المبرشبح .
- * استماره معلوما - مذكرة نفعية تبريره حسب النموذج

العروض المالي

- * رسالة العهد حسب النموذج + دفتر الشروط بحوي في صفحته الأخيرة فرة و قبل مكنوية بحط اللند
- * جدول الأسعار بالوحدة + تفصيل كمي و نفيعمي .

لودع العروض باسم اللند رئيس المجلس الشعبي اللند لبلدية برج بوعريريج - ملف الترشيح + العرض التقني + العرض المالي - في طرف واحد محبوم لا بحمل أي عماره ما عدا طلب عرض لا يفتح إلا من طرف لجنة العنح و النفيعم " مع ذكر إسم العميلة.

حددت مده بحصير العروض بـ 15 يوم ابتداء من أول صدور للإعلان عبر الجرائد اللومعة بعفس الصفحود مكرمس بعروضهم لمدة 90 يوما ابتداء من آخر أجل لإبداع العروض .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة المكنس و المصان و المينسة
بسون الترزية و التسير الطناري بتمسة
التسبيل اللمعي: 099742360337519

إعلان عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط

قدرات دنيا رقم : 0404-23.....

بعل ديوان الترزية و التسير الطناري لولاية تبارزة عن طلب عروض مفتوح مع اشتراط قدرات دنيا فسد إبحال اشغال الطرقات و الشبكات المختلفة لمشروع 3000/200/140 مسكن عوموي إبحاري ببواسماعل ولاية تبارزة البرانبح اللمعي 2010-2014 شطر 2011 المؤسسات المهينة بطلب العروض المالي و الحسارزة على شهادة التأهيل و التصنيف المهني اختصاص (بناء أو اشغال عوموية أو الري) كشطاش رنيسم أو ثلثوي درجة ثلثة (03) فما فوق و قد أبحزت مشروع أو أكثر في مجال اشغال الطرقات و الشبكات المختلفة و/ أو البناء و/ أو الاشغال العوموية و/ أو الري (تصنبح و تركة بعن الاعبار شهادات حسن التأهيل المقعدة من طرف المؤسسات العوموية أو المصالح العوموية فقط باستثناء صفقات المناوولين) إضافة إلى متوسط رقم الأضاح للخص سنوات الأخيرة بلوق أو بوسوي 10 000 000.00 دج/ بكل الرسوم مبررة بالحصائل المالية أو شهادة C20. نفس التساميل مطلوب لأضاح التبع في حالة تبع موقت لمؤسسات طبقا للرسوم الرنسي رقم 247-15 بتاريخ 2015/09/16 المتضمن لتلظوم الصفقات العوموية و لوبوضات المرفق اللمار المؤسسات المهينة بإمكانها سحب دفتر الشروط من المندوبية العامة لديوان الترزية و التسير الطناري لولاية تبارزة الهي الإداري AU1 تبارزة ، بسحب دفتر الشروط من طرف المتمد أو متهل المين كالتريا و في حالة مبع مؤسسات فإن دفتر الشروط بسحب من طرف النفوض أو متهل المين كالتريا.

حددت مده تحضير العروض خمس عشر (15) يوم ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الإعلان على الصفح الوطنية أو النشرة الرسمية للصفقات العوموية حتى الساعة الثالثة عشر (12 سا 00 د) ، إذا صاف هذا التاريخ يوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن مده تحضير العروض تند إلى غاية يوم العمل اللوالي .

حدد تاريخ إبداع العروض على اليوم اللعفس عشر ابتداء من تاريخ أول صدور لهذا الإعلان على الصفح الوطنية أو النشرة الرسمية للصفقات العوموية حتى الساعة الثالثة عشر (12:00) إذا صاف هذا اليوم عطلة أو يوم راحة قانونية فإن تاريخ إبداع العروض بلوجل إلى غاية يوم العمل اللوالي حتى الساعة الثالثة عشر (12:00).

لودع العروض بالمندوبية العامة لديوان الترزية و التسير الطناري لولاية تبارزة الكاتبة بالهي الإداري AU1 تبارزة، مقابل دفع مبلغ 10.000.00 دج بحقوق الصبح، عو قابلة للخصراوع .

ملف الترشيح ، العروض التقني و العرض المالي لودع أطرفه منفصلة و مقلقة و مقفومة ، ببعن كل منها اسم المؤسسة ، مرجع و بموضوع طلب العروض و تتضمن عبارة "عرض الترشيح" ، "عرض تقني" أو "عرض مالي" بحك حالة العروض لودع الأضرة في طرف خازبي مقفوم و مبهم و لا بحمل سوى العبارة التالية : (عرض لا يتسبح إلا من طرف لجنة فتح الأضرة و تقييم العروض -سحب العروض رقم..... موضوع طلب العروض)

إلى السيد : مدير ديوان الترزية و التسير الطناري لولاية تبارزة
طلب عروض رقم : 0404-23.....

موضوع طلب العروض : إبحال اشغال الطرقات و الشبكات المختلفة لمشروع 3000/200/140 مسكن عوموي إبحاري ببواسماعل ولاية تبارزة البرانبح اللمعي 2010-2014 شطر 2011

"عرض لا يتسبح إلا من طرف لجنة فتح الأضرة و تقييم العروض".

تحتوي العروض على الوثائق التالية:

1-ملف الترشيح : يتضمن ملف الترشيح ما يأتي:

- 1- التصريح بالترشيح مله مضمي و مقفوم
- 2- التصريح بالترزاه مله مضمي و مقفوم .
- 3- التصريح بالمناوول (إذا كان موجودا) مله مضمي و مقفوم
- 4- العهد مله مضمي و مقفوم .
- 5- القانون الأساسي للمؤسسة في حاله (SARL) (SPA) ، (EURL) و (SNC)
- 6- جدول الضراب للسهل المالية حثاني أو مرفق بتمده
- 7- شهادة أداء المستحقات سارية المفعول CASNOS, CNAS & CACOBATH
- 8- نسخة من السجل التجاري الكرنوي.
- 9- شهادة إبداع الحسابات الإبحصاعية في حاله (SARL) (SPA) ، (EURL) و (SNC)
- 10- الرقم الجهابي بالنسبة للمتمدين الجزائريين و المتمدين الأجانب اللين عملوا في الجزائر
- 11- الشهادات الجهابية و شهادات هبات الضمان الإبحصاعي بالنسبة للمتمدين الجزائريين و المتمدين الأجانب اللين عملوا في الجزائر
- 12- بروتوكول الإتفاق في حالة تبع مع قروض الإضاح مضمي من طرف كل الأضاح مع تعيين رئيس التبع و تعيين محمس و نسب كل أضاح التبع.
- 13- الوثائق التي تتعلق بالقرضات التي تسمح للأضاح بالزلام المؤسسة .
- 14- المراجعه المهينة: شهادات حسن التأهيل للأضاح المبرزة مجال البناء (تصنبح و تركة بعن الاعبار شهادات حسن التأهيل الشفحة من طرف المؤسسات العوموية أو المصالح العوموية فقط باستثناء صفقات المناوولين)
- 15- على شهادة التأهيل و التصنيف المهني الاختصاص (بناء أو اشغال عوموية أو الري) كشطاش رنيسم أو ثلثوي درجة ثلثة (03) فما فوق سارية المفعول .
- 16- رقم الأضاح لثلاث سنوات الأخيرة مبررة بالحصائل المالية أو شهادة C20 و شهادة RIB بالنسبة لرقم الحساب البنكي .
- 17- الرسائل الشرية مبررة بشهادة CNAS منها (شهادة الإتحاق و CNAS الخ) .
- 18- الرسائل المالية المبررة بالوثائق اللازمة .

2-ملف العروض التقني : يتضمن العرض التقني ما يأتي:

- 19- التصريح بالاكنتاب (مله مضمي و مقفوم)
- 20- مذكرة تقنية تبريره تتضمن قائمة الرسائل المالية و الشرية الموضوعة تحت تصرف المشروع مع تفصيل كل مرحلة من مراحل الإبحاز تبدا لمخطط إبحاز الأشغال و لزامية (مله مضمي و مقفومة)
- 21- دفتر الشروط بحوي في آخر صفحته على العبارة " قرأ و قبل " مكنوية بحط اليد (مله مضمي و مقفوم) .
- 22- مخطط الأشغال : (مله مضمي و مقفوم)

3-ملف العرض المالي : يتضمن العرض المالي ما يأتي :

- 23- رسالة العرض (مله مضمي و مقفوم)
- 24- جدول الأضاح الوحديية (مله مضمي و مقفوم).
- 25- الكشف الكمي و التقنيري (مله مضمي و مقفوم).
- 26- تحاليل السعر الإجمالي و الجراي.

المؤسسات العارضة مدهو لخصور جلسة فتح الأضرة لمطال الترشيح و العرض التقني و العرض المالي التي مستعد بفر ديوان الترزية و التسير الطناري لولاية تبارزة الكاتبة بالهي الإداري - AU1 تبارزة في اليوم المراقق لأجل إبداع العروض على الساعة (13 سا 00 د) ، إذا صاف هذا اليوم يوم عطلة أو يوم راحة قانونية، فإن يوم فتح الأضرة بلوجل إلى غاية يوم العمل اللوالي على الساعة (13 سا 00 د) بعن المتمدين ملزمين بعروضهم لمدة معاملة مده تحضير العروض زلثة ثلاثة أشهر (03) و لك إبتداء من تاريخ إبداع العروض.

ملاحظة : الوثائق المعرفة للعرض يجب أن تكون سارية المفعول و واضحة. في حال غياب المذكرة التقنية أو عدم ملتها أو ختمها أو إضاحتها تفسى العروض لتقانيا.

برشلونة بطل إسبانيا

2013/2012، وظفر لويس انريكي بلقبين موسمي 2015/2014 و 2016/2015، ثم انتصر فالغيري بالمرتبتين المذكورتين، وأخيرا تشافي في الموسم الحالي 2023/2022. وباحتساب المدرب الحالي للفريق الكتالوني، يرتفع عدد المدربين المحليين الذين تمكنوا من الفوز بدوري الدرجة الأولى الإسباني إلى 22 مدربا. وكان ميغيل مونيوز هو المدير الفني الأكثر تحقيقا للانتصار في تاريخ البطولة الإسبانية، حيث ظفر بتسعة ألقاب مع ريال مدريد. ويتفوق مونيوز بخمسة ألقاب على كل من الأرجنتيني هيلينيو هيريرا (توج بلقبين مع أتلتيكو مدريد وآخرين مع برشلونة) والبولندي يوهان كرويف (برشلونة).

مع برشلونة ووضع هذا لهيمنة المدربين الأجانب في الموسم الثلاثة السابقة. سواء زين الدين زيدان و كارلو أنشيلوتي مع ريال مدريد أو ديبغو سيميوني مع أتلتيكو مدريد. ولم يفز مدرب إسباني باللقب منذ تويج إرنستو فالغيري على رأس الإدارة الفنية لبرشلونة منذ موسم 2018/2017 و 2019/2018. وقد خلسه الفرنسي زيدان (2020/2019) والأرجنتيني سيميوني (2021/2020) والإيطالي كارلو أنشيلوتي (2022/2021). وللطرفة توج برشلونة بألقابه التسعة الأخيرة تحت قيادة مدربين محليين. حقق بييب غوارديولا ثلاثية الألقاب على التوالي بين موسمي 2009/2008 و 2010/2011، وفاز الراحل تيتو فيسلونفا في نسخة

مدريد، فيما تجمد رصيده إسبانيول عند 31 نقطة، قابغا بالمركز الـ19 (قبل الأخير). وفي مباريات أخرى بالجملة ذاتها، حقق فالنسيا فوزا مهما على مضيفه سيلتا فيغو بنتيجة 2-1، وباعت التشي (الهابط سلفا إلى دوري الدرجة الثانية) ضيفه أتلتيكو مدريد، ليفوز عليه 1-0، ويهذه النتيجة، فقد أتلتيكو مدريد المركز الثاني الذي حصل عليه الجولة الماضية، ليتراجع سريعا إلى المرتبة الثالثة. وواصل إشبيلية نتاجه الطيبة مع مدربه الجديد، خوسيه لويس مينديليبار، وفاز على مضيفه ريال بلد الوليد بثلاثية نظيفة. شافي يضع هذا لهيمنة المدربين الأجانب على الدوري الإسباني توج تشافي هيرنانديز بطلا للدوري الإسباني

توج برشلونة بلقب الدوري الإسباني لكرة القدم «لا ليغا»، للمرة الـ17. وحقق برشلونة الفوز منذ موسم 2018-2019. وعلى مضيفه إسبانيول، الأحد، ضمن منافسات الجولة الـ34 من بطولة الدوري الإسباني هذا الموسم 2022-23، لتتوج باللقب المحلي قبل 4 جولات على النهاية. وتناوب على تسجيل رابعة برشلونة في مباراة الأمل كل من المهاجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي (سجل هدفين)، والظهير الأيسر الإسباني أليخاندرو بالدي، والمدافع الفرنسي جول كوندري، فيما أحرز المهاجم الإسبانيان خافيير يوانو وخوسيلو هادي إسبانيول. ورفع برشلونة رصيده إلى 85 نقطة، متقدما بـ14 نقطة عن صاحب المركز الثاني، ريال

أولمبيك ليون يدخل «حقة أمريكية» مجهولة المعالم

والعالمية، وبين المشروع الأمريكي. نجح تكتسور بسرعة، في إزاحة الرئيس أولاس من طريقه ليهيمن على مصير النادي ومقرراته، وليدخل به ومعه إلى حقة جديدة، «حقة أمريكية» يقول كثير من الفرنسيين إنها تسعى إلى تحقيق أرباح مالية سريعة وفقا لمقاربة أمريكية تختلف تماما عن مقاربة أولاس السابقة، الأمر الذي يستوجب تغييرات جذرية في هيكله النادي وحياته المعقولة، ما يعني دخولاً في عالم مجهول المعالم بالنسبة إلى أعضاء النادي ومدينته وكذلك إلى واقع وأمال وانظارات كرة القدم الفرنسية، وما يرافق ذلك من تساؤلات ملحة وحارقة حول خطة تكتسور ومساعديه في إنعاش النادي كرويا وماليا وبشريا ليعود إلى مواجهة منافسيه وفي مقدمتهم باريس جيرمان وأولمبيك مرسيليا في الموسم المقبل.

النادي «قسم السيدات». وقد تربع فريق سيدات أولمبيك ليون لكرة القدم على عرش الكرة الفرنسية بفوزه بلقب البطولة الفرنسية 14 مرة، وبلقب الكاس 10 مرات، وببطولة أوروبا 8 مرات؛ وأصبح النادي ينعش، منذ عام 2010، بنموذج عالمي لكرة القدم لما حققه من إنجازات كروية وكذلك اقتصادية وثقافية. منذ استحواذ شركة القابضة الأمريكية «إيسل فوتبول هولدينغ» التي يسيطر عليها تكتسور على النادي، ورغم الاتفاق على أن أولاس «سيحتفظ بالرئاسة التشغيلية لنادي ليون لمدة 3 سنوات على الأقل، وسيظل محاطا بفريق عمله»، برز الاختلاف جليا بين المشروع الإصلاح الذي كان أولاس يعتزم تنفيذه لتطوير النادي والارتقاء به لمقارعة باريس سان جيرمان الذي يسطر سيطرته المطلقة على الكرة الفرنسية ودخل بقوة إلى الساحتين الأوروبية

لكرة القدم الفرنسية، بما يعادل مليوني يورو، ليستحوذ عليه تكتسور في نهاية العام الماضي 2022 في صفقة بلغت قيمتها 850 مليون دولار، أي ما يفوق 800 مليون يورو. وكان النادي لا يضم في عام 1987 أكثر من حوالي عشرة موظفين وعامل -عدا الفنيين- ليرتفع عددهم إلى أكثر من 500، وتبلغ ميزانية النادي 310 مليون يورو، إضافة إلى امتلاكه لمصلحة الجديد الخاص به. في موازاة ذلك، استطاع النادي في غضون سنتين من رئاسة أولاس، أي في سنة 1989، الفوز ببطولة دوري الدرجة الثانية والصعود إلى الدوري الممتاز. دوري الدرجة الأولى كما كان يسمى آنذاك. وتمكن الفريق من الحصول على أكثر من 20 لقباً فرنسياً وفي البروز على الصعيد الأوروبي ولكن من دون الفوز بلقب دوري الأبطال ولو لمرة واحدة. وفي عام 2004 أنشأ

كما كان متوقفا، لم يدم طويلا التعايش بين جون ميشال أولاس رئيس نادي أولمبيك ليون المقال وبين الرئيس الجديد للنادي رجل الأعمال الأمريكي جون تيكستور الذي يمتلك أيضاً حصصاً في كريستال بالاس الإنجليزي، ويوتافوغو البرازيلي، ومولينتيك البلجيكي. وأولاس من طينة الرجال التاريخيين الذين نجحوا في البناء، بناء فرق احتلت مكانة مميزة في عالم كرة القدم، على غرار ما قام به السير أليكس فيرجسون مع مانشستر يونايتد الإنجليزي، وأرسين فينغر مع أرسنال الإنجليزي، وغي رو مع أوكسير الفرنسي، برنار تاني مع أولمبيك مرسيليا، وما قام به الشيخ ناصر الخليفي مع باريس سان جيرمان الفرنسي، وما زال يوم به. في عام 1987 امتلك أولاس أولمبيك ليون، المنتمي حينذاك إلى دوري الدرجة الثانية

إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا

ميلان من أجل «المعجزة» والأنتر لتأكيد الأسبقية

مباراتي الذهاب والإياب في دور الستة عشر، ثم تجاوز غريمه نابولي بنتيجة 2-1 في ربع النهائي. أما أنتر، فقد احتل المركز الثاني في المجموعة الثالثة، ثم تجاوز بورتو البرتغالي في دور الستة عشر بنتيجة 0-1 في مجموع مباريات الذهاب والإياب، لينجح بعدها في تخطي عقبة بنفيكا البرتغالي في ربع النهائي بنتيجة 3-5 مجموع مبارياتي الذهاب والإياب.

ولم يسجل الثعابين في أي من اللقائين. مباراة الذهاب هذا الموسم كانت قد انتهت بفوز أنتر في الأسبوع الماضي على نفس الملعب بهدفين دون رد، سجلهما إدين دجيكو وهنريك مختاريان. وكان ميلان قد وصل إلى نصف نهائي دوري أبطال أوروبا 2022-23 بعدما احتل المركز الثاني في المجموعة الخامسة، ثم تخطى عقبة توتنهام الإنجليزي بنتيجة 0-1 مجموع

هذه النسخة الرابعة من ديربي المادونينا هذا الموسم، حيث التقى الفريقان في الدوري الإيطالي وفاز ميلان ذهاباً والإنتر إياباً، قبل أن يسحق الإنتر ميلان بثلاثية نظيفة، ويحمل لقب السوبر الإيطالي. على صعيد دوري الأبطال، كانت آخر مواجهات الإنتر وميلان في ربع نهائي 2005، وحينها فاز الأحمر والأسود ذهاباً بهدفين وإياباً بثلاثة أهداف،

يستضيف استاد جيوزيبي مياتزا اليوم، الثلاثاء، واحداً من أعرق مباريات الديربي في التاريخ، حيث يواجه نادي الأنتر غريمه نادي ميلان في إياب نصف نهائي دوري أبطال أوروبا 2023. انتهى ديربي ميلانو في ذهاب نصف نهائي دوري الأبطال بفوز النيراتزوري على الروسونيري بهدفين دون رد، ليقترب من الوصول للنهائي للمرة الأولى منذ 2010.

أرتيتا يستسلم في معركة اللقب ويعتذر

من مشجعي أرسنال

المدرب الإسباني: «الآن المركز الثاني آمن، هذا لن يتغير، علينا أن نستوعب ذلك سيتمغرق بضعة أيام، أنا مسؤول عما حدث اليوم، لقد حاولت فعل أفضل ما لدي، ولكن من الواضح أنني لم أفعل ذلك اليوم». وختتم أرتيتا تصريحاته بالقول: «هناك الكثير من الأشياء التي يجب تحليلها، أنا الآن ليس لدي أي فكرة عما إذا كان يمكن أن يتعثروا (مانشستر سيتي) ولكن علينا الآن التركيز فقط على المباراة القادمة».

كانت القصة مختلفة تماماً في الشوط الثاني». وأوضح مدرب الغانز: «خسرنا الكثير من الكرات المشتركة، ومن الواضح أن الطريقة التي استقبلنا بها الأهداف لم تكن مقبولة على هذا المستوى، وبعد ذلك لم يكن لدينا أي ردة فعل للعودة للقاء». وتابع: «ينبغي لنا أن نتعاش مع الشعور الذي ينتابنا الآن بعد أن قتلنا اليوم، سيتعين علينا استخدام ذلك للعب المباراة التالية بوتيرة وجوده مختلفتين للعبة». وأقر

وقال أرتيتا في تصريحات نقلتها صحيفة «إيفينغ ستاندر» البريطانية: «أولاً وقبل كل شيء، يتعين علينا أن نعتذر»، قبل أن يضيف: «في الأسبوع الماضي كنا فخورين جداً بالأداء الذي قدمناه أمام نيوكاسل، واليوم ينبغي لنا أن نعتذر عما حدث في الشوط الثاني، ولكن هذا ليس قريباً من المستوى الذي يجب أن نظهر به كسفرق». وواصل المدرب الإسباني: «في الشوط الأول، كانت المباراة تنافسية للغاية مثلما كنا نتوقع، تمسكنا من قطع الكرة كثيراً، وأنتجت لنا بعض الفرص المحققة بعد استعادة الكرة في مكان متقدم للغاية، ثم

أعرب المدرب الإسباني، ميكيل أرتيتا، المدير الفني لنادي أرسنال، عن خيبة أمله عقب هزيمة فريقه من برايتون في الدوري الإنجليزي الممتاز، كما اعتذر إلى جماهير ناديه بعد الهزيمة التي قتلت أحلام «الغانز» في الفوز بلقب البريميرليغ بعد تصدر المسابقة لأكثر من 200 يوم. وقام برايتون بإسقاط أرسنال، مساء الأحد، بثلاثة أهداف دون رد، على ملعب ووسط جماهير في «الإمارات ستادיום». برسم الجولة الـ36، إذ بات مانشستر سيتي بحاجة إلى 3 نقاط فقط من أجل التتويج باللقب.

حضور أوزبكي قوي في افتتاح نهائيات بطولة العالم للملاكمة



حمل اليوم الأول من نهائيات بطولة العالم للملاكمة، المُقامة حاليًا في العاصمة الأوزبكية طشقند، 3 ذهبيات للمنتخب الأوزبكي، وميدالية ذهبية لكل من فرنسا وكوبا وكازاخستان. تأهلت أوزبكستان إلى 7 أدوار نهائية، وكازاخستان إلى 5 أدوار، وكوبا إلى 4، في حين ترسخت فرنسا وروسيا إلى دورين نهائين. وبدأ حاليًا أن الصراع على صدارة ترتيب جدول الميداليات انحصر بين الثلاثة الكبار في عالم الملاكمة، وهم أوزبكستان وكازاخستان وكوبا.

وزن الذبابة

تمكن المنتخب الأوزبكي، عن طريق البطل الأولمبي حسنيوي دوسماتوف، من الفوز بالميدالية الذهبية في وزن "الذبابة" بفوزه في النهائي بالضربة القاضية على الفرنسي بلال بن أمية الذي اكتفى بالفضية، فيما عادت البرونزية لكل من الهندي ديبك بوريا والإسباني مارتن مولينا.

الوزن الوسط

وأحرز الأوزبكي محمي الدين حبيصيف الميدالية الذهبية لوزن "الوسط"، بقرار إجماع القضاة 5-0، على حساب الكازخي دولت بيكبايوف، الذي توج بالفضية، وعادت البرونزية لكل من الجورجي لاشا غورولي والمغولي ميشلت بتمونين.

الوزن فوق الثقيل

وأوقف الحكم نزول الأوزن "فوق الثقيل"، مُعلنًا فوز الأوزبكي جالولوف بأخوير على حساب الكوبي فيرناندو أرزولا، لعدم قدرة الكوبي على مواصلة النزال، وبالتالي فاز الأوزبكي بالذهب، وعادت الفضة للكوبي، والت البرونزية لكل من الأذري محمد عبد اللطيف والإسباني أيوب غادفا.

الوزن الأثني

وترجع على الوزن "الأثني" الكازخي سنجانر طشقنباي بفوزه في النهائي على الجورجي ساسيل الأخيردوفي بقرار إجماع القضاة 5-0، ليظهر سنجانر بالذهبية الوحيدة لكازاخستان في اليوم الأول، فيما اكتفى الجورجي بالفضية، وعادت البرونزية لكل من الكوبي أليكساندرو كلارو والروسي أيموند كويوان.

الوزن الخفيف

ونجح الفرنسي سفيان أومياها في الفوز بذهبيته الثالثة في موندبيل الملاكمة بعد ذهبيته هامبورغ 2017 وبلغراد 2021، وهذه المرة على حساب الكوبي إريسلاندي الفاريز بقرار أغلبية القضاة 4-1، في نهائي مثير للوزن "الخفيف"، فيما الت البرونزية لكل من الملاكم الأذري محمد أبو جاجة والروسي شومكوف سيفولوف.

الوزن المتوسط

وكانت في منافسات بطولة العالم، دائمًا ما تتصدر كوبا جنود المتوجين، وبعد خسارتها لنهائين في اليوم الأول، تمكن بوليس هيرناندين من إحراز ذهبية الوزن "المتوسط" على حساب البرازيلي اندريلي بيريرا، وهذه الذهبية الثالثة لهيرناندين بعد بلغراد 2021. وعادت برونزية الوزن "المتوسط" لكل من الأوزبكي ألخون عبد اللطيف والفرنسي مورينو فينديرو.

لخضرم رينر يحقق إنجازا تاريخيا في بطولة العالم للجودو بمقطر

حقق المخضرم الفرنسي تيدي رينر لقبه رقم 11 في بطولة العالم للجودو، السبت في النسخة المقامة في العاصمة القطرية الدوحة، بعد ست سنوات من لقبه الأخير. واستطاع تيدي رينر أن يتفوق في النهائي على الروسي إينل تاسوييف في وزن فوق 100 كيلو غرام بعد منافسة مثيرة، إثر التمديد. وأصبح صاحب الـ34 عاما أكبر بطل متوج في التاريخ، وهو الذي كان قد أطاح بالمصنف الأول عالميا، الطاجيكستاني تيمور رخيموف في نصف النهائي. وكان رينر قد أصبح في عام 2007 أصغر بطل للعالم، وهو يتطلع للتألق في أولمبياد باريس 2024 التي تقام في بلاده، ويسعى لرفع عدد ميدالياته الذهبية الفردية إلى 3 بعد التألق في لندن 2012 وريو دي جانيرو 2016، مع العلم أن لديه ميدالية من ذات اللون في طوكيو 2020 لكن على مستوى الفرق المختلطة. وكان آخر ظهور لرينر في بطولة العالم عام 2017، وعاب عن المنافسات العام الماضي بسبب إصابة في كاحله، يعود هذه المرة ويحصل على اللقب. ويعتبر رينر أول لاعب في تاريخ الجودو يحقق أكثر من 10 ميداليات ذهبية في بطولة العالم، وهو الشذي ولد في غولوب في منطقة على البحر الكاريبي ونشأ في باريس. فلعب كرة القدم والتنس وكرة السلة، لكنه فضل الجودو لأنها رياضة فردية ويبلغ طوله مترين و 4 سنتمترات، ويزن حوالي 130 كيلو غراماً ويلقب بـ"تيدي بير" أو "بيغ تيد".

اليابان وفرنسا تتصدران جدول الميداليات في مونديال قطر للجودو



في جدول ترتيب الميداليات بعد أن حل في المرتبة الرابعة في نسخة طشقند 2022. الميداليات الفرنسية كانت عن طريق تيدي رينر وكاريس أغيينينو بذهبيتين، وثلاث فضيات عن طريق شيرين بوكلي، وأودي تشوميو وجوليا تولوفا، بينما حصد البرونزيين وليد خيزر وأماندين بوشارد.

المنتخب العربية تكتفي بالمشاركة..

عجز اللاعبون العرب عن الصعود إلى منصات التتويج مرة أخرى رغم مشاركة أفضلهم، وتعود آخر ميدالية عربية في منافسات بطولات العالم إلى ربيو دي جانيرو عام 2013 عندما أحرز التونسي فيصل جاب الله برونزية للوزن الثقيل. ويرى متابعون أن طريق الميداليات سيظل صعبًا وشاقًا على اللاعبين العرب طالما تواصل عدم الاهتمام والعناية بالرياضات الفردية والتركيز على الرياضات الجماعية، ورغم تحقيق العرب نتائج أفضل في الرياضات الفردية على صعيد المحافل الأولمبية والعالمية.

أداء استثنائي من تيدي رينر

قدم الفرنسي تيدي رينر أداء استثنائيًا كلّه بالفوز بذهبية فردية الرجال لوزن فوق 100 كغ ضمن بطولة العالم للجودو الدوحة 2023، المقامة حاليًا على صالة علي بن حمد العتيبة بالسد، ولأول مرة في قطر، وتحتّم هذا الأجد، بمشاركة كبيرة من أبطال العالم والأولمبياد والمصنّفين الأوائل. وجاء فوز البطل الأولمبي والعالمي رينر باللقب بعدما قدم أداء مميّزًا في الوزن الذي شهد مشاركة 43 لاعبًا، مقسمين على 4 مجموعات تتنافسوا فيما بينهم، بدايةً من الأدوار التمهيديّة، وصولًا إلى الأدوار النهائية.

وتمكن الفرنسي من حصد الميدالية الذهبية بعد فوزه على في المباراة النهائية على الروسي إينل تاسويف المشارك تحت علم محايد، ليكتفي الأخير بالميدالية الفضية، فيما حقق الميدالية البرونزية كل من الأوزبكي أثير يوسويوف بتغلبه على الياباني كوكورو جاجيرو، والبرازيلي رافيل سيلفا بفوزه على الطاجيكستاني تيمور رخيموف.

لحظات حسم تيدي رينر المازلة لصالحه

وأعرب الفرنسي تيدي رينر عن سعادته بحصد الذهب قائلا: "هذا أفضل يوم في مشواري الرياضي، يعد أن عادت من جديد للوزن بذهبية البطولة، فقد مرت بفتره صعبة بسبب الإصابة التي تعرضت لها، وهو ما يتطلب مني فترة لاستعادة مستواي". وأضاف: "كان التنافس في المباراة النهائية

أسهل من أوقات مساء اليوم السبت 13 مايو على منافسات بطولة العالم للجودو فردي المقامة حاليًا في الدوحة، حيث لم تتعد هذه النسخة عن القادة، إذ تصدرت اليابان جدول ترتيب الميداليات كعادتها بأحدي عشرة ميدالية في المجموع، بواقع 5 ذهبيات وفضيتين و4 برونزيات. وجاءت فرنسا في المركز الثاني بعد أن فقدته في النسخة الماضية بمجموع 7 ميداليات بواقع ذهبيتين و3 فضيات وبرونزيين في حين الت المرتبة الثالثة إلى الجورجيا بمجموع 4 ميداليات منها ذهبيتان وفضية وبرونزية. وحصد 23 منتخبًا ميداليات في البطولة، من مجموع 99 منتخبًا مشاركًا في موندبيل الدوحة للجودو.

بطولة الأرقام القياسية..

شهدت هذه النسخة العديد من الأرقام الجديدة على مستوى التتويج، وخاصة تويج الفرنسي تيدي رينر هذا المساء في ختام المنافسات فردي في وزن فوق 100 كغ، إذ حصد اللاعب الذهبية رقم 11 في بطولة العالم للجودو مسجلًا رقمًا قياسيًا تاريخيًا يصعب تحقيقه. وحصدت موطنه الفرنسية كلاريس أغيينينو بطلة العالم لوزن تحت 63 كغ ميداليتهما الذهبية السادسة لتتصدر ترتيب السيدات بمجموع 3 ذهبيات و3 فضيات وبرونزيين في جميع المسابقات الفردية والفرق؛ لتصبح الأكثر حصصًا للميداليات بعدما افتكت الصدارة من الصيفية تونغ وين. الشيفان اليابانين سجلًا أيضًا رقمًا جديدًا يصعب تحقيقه، إذ باتا أول شقيقتين يفوزان بالذهب في نفس اليوم للمرة الثالثة في رياضة الجودو. علمًا أن الأشقاء الثلاثة نكامورا يوشيو ويوكيماسا فازوا عام 1993 بذهبيتين في بطولة العالم وأحذف شقيقهما الأصغر كزرو نكامورا ذهبية ثالثة عام 1997.

اليابان تواصل السيطرة على الجودو العالمي..

فرض المنتخب الياباني للجودو نفسه كأفضل منتخب في العالم على الإطلاق، إذ لم يستطع أي منتخب آخر احتكاك الصدارة منه منذ انطلاق المنافسات بطريقتها الحالية عام 1985، عدا بطولة العالم عام 2011 التي أقيمت بباريس. وشهدت تلك النسخة من البطولة تصدر المنتخب الفرنسي الذي استفاد من عامل الأرض والجمهور، بينما حل المنتخب الياباني بها ثانيًا في جميع منافسات الفردي والفرق.

فرنسا تستعيد المركز الثاني..

يعتبر المنتخب الفرنسي ثاني أقوى منتخبات العالم بعد المنتخب الياباني وبعودة العلاقات تيدي رينر استفاد الفرنسيون المركز الثاني

المصري فرج يكتنف عن هدفه القادم بعد الفوز ببطولة العالم

الـ17 عالمياً بنتيجة (3-0) بواقع نقاط (12-10)، (11-6)، (11-6) في مباراة استغرقت (44) دقيقة، ليحقق فرج لقب بطولة العالم للمرة الرابعة في تاريخه. وقال فرج في تصريحات له عندما كنت صغيراً وأسمع عن فوز أحد اللاعبين ببطولة العالم كان ذلك يعتبر مجرد حلم بالنسبة لي، وعندما عاصرت ورأيت فوز عمرو شهبانه وتحقيقه 4 ألقاب كنت أرى ذلك بالإنجاز الكبير الذي يدعو للفخر، ومع مرور الوقت أقوم بتحقيق نفس الإنجاز والتساوي معه من حيث عدد الألقاب شيء عظيم وكبير جداً بالنسبة لي».

وأضاف مُتحدثاً عن أصعب منافس لعب ضده في بطولة العالم للإسكواش: «كل مباراة صعبة بشكل مختلف عن الأخرى وخصوصاً من دور 8 عندما واجهت كل من بول كول ومصطفى صعل ثم كريم عبد الجواد».

وواصل: «المباراة النهائية في البطولة أمام كريم عبد الجواد كانت أصعب مباراة لأن الهاتشي دائماً يمتاز بطابع خاص من حيث قوة المواجهة والأداء الفني الكبير، منذ أن كنت صغيراً وأنا أفضل تجنب مواجهه كريم عبد الجواد بسبب مهارته العالية وموهبته الكبيرة داخل الملعب، بالإضافة إلى أنه يمتاز بقراءته الجيدة للملعب ومن الصعب أن تتوقع قراره أثناء المباراة، ولكن في نفس الوقت كانت مباراة جيدة وأمتازت بالروح الطيبة، كريم عبد الجواد لاعب يمتاز بشخصية وروح عالية».

وانتهي على فرج تصريحته قائلاً: «طموحتي في الفترة القادمة أن أستعيد التصنيف الأول على العالم مرة أخرى بعد تعرضي للإصابة في الفترة السابقة والعودة إلى المركز الرابع».



أعرب المصري على فرج، لاعب نادي وادي دجلة، والتصنف الرابع عالمياً لرجال الإسكواش، عن مسعاده الكبيرة بالتتويج ببطولة العالم للإسكواش بالولايات المتحدة

ناصر العطية يتطلع للتتويج برالي الأردن للمرة 16 في تاريخه



يتطلع البطل العالمي والسائق القطري ناصر العطية لتحقيق لقب رالي الأردن للمرة 16 في تاريخه (الجولة الثالثة من بطولة الشرق الأوسط - فيا ميرك 2023)، والتتويج بلقب بطولة الشرق الأوسط للرياليات 2023 للمرة 19 في تاريخه في اختتام منافساتها. ويعد رالي الأردن، محطة ذات أهمية بالغة للمتسابقين العرب والمحللين، والمناسبة فيه ستكون الأقوى لنيل الألقاب الرالي الذي ينطلق الجمعة المقبل، حيث يتصدر العطية وملاحه الفرنسي ماثيو باوميل بطولة الشرق الأوسط للرياليات بعد رالي عُمان وقطر برصيد 54 نقطة، وتمكن مؤخرًا بالتتويج بلقب رالي المكسيك الدولي «سونورا»، الجولة الثالثة من بطولة العالم للرياليات الجديدة التي استحدثتها الاتحاد الدولي للسيارات العام الماضي، كما يحمل لقب رالي داکتر خمس مرات من ناحيته، يسعى السائق الكويتي مشاري الظفيري وملاحه القطري ناصر الكواري إلى تحقيق مركز متقدم في الرالي وهو أقوى منافسي العطية، حيث يحتل المركز الأول في (ميرك 2) برصيد 60 نقطة، ويحتل المركز الثاني في الترتيب العام لبطولة الشرق الأوسط للرياليات برصيد 34 نقطة. وسيعمل السائق العماني عبد الله الرواحي وملاحه الأردني عطا الحمود على تحقيق مركز متقدم، حيث يحتل المركز الرابع في الترتيب العام لبطولة الشرق الأوسط برصيد 30 نقطة كما تؤكد عودة السائق اللبناني ورجيه فغالي وملاحه وموافله جوزيف مطر للريالي، قوة المنافسة بين المتسابقين، وكان فغالي قد شارك أكثر من مرة في بطولة الأردن للرياليات، وهو صاحب الرقم القياسي بعدد الانتصارات على السيارات الريفية في الرياليات لبنان برصيد 15 انتصاراً.

ويشارك 25 طاقماً من 7 دول في رالي الأردن الذي يمتد على مدار 12 رحلة خاصة مسافتها الإجمالية 205.22 كم، فيما تبلغ المسافة الإجمالية للرالي 588.88 كم.

بيترزيتشي يفوز بجائزة فرنسا الكبرى



قدم الإيطالي ماركو بيترزيتشي متسابق (في.إر. 46) أداة فوياً ليفوز بسباق جائزة فرنسا الكبرى، ثاني انتصاراته هذا الموسم في بطولة العالم للدراجات النارية، ويقطع الفارق الذي يفصله عن موامنه فرانشيسكو باتايا متصدر الترتيب العام اليوم الأحد. وحل خورخي مارتين متسابق برامات ريسنغ، الذي فاز بسباق السرعة، يوم السبت، في المركز الثاني متفوقاً على زميله في الفريق بوهان زاركو الذي احتل المركز الثالث. وكان باتايا حامل اللقب ينافس مافريك بينيليس متسابق أبريليا قبل 22 لفة على خط النهاية، عندما تسببت محاولة تحطيم متهورة إلى حادث ليخرج من السباق. وتوترت الأجواء وواجه بينيليس منافسه ودفعه قبل أن يتدخل بعض الموجودين لإبعادهما. وفي اللفة نفسها، تورط اليكس ماركيز متسابق جريسييني دوكتي ولوكا ماريني متسابق (في.إر. 46 دوكتي) في حادث لم يصب فيه ماركيز بسوء رغم سقوطه في منتصف الحلبة. وبدأ ماركيز بركب بطل العالم ست مرات في طريقه لحسم المركز الثاني لكنه تعرض لحادث بعدما ارتكب خطأ قبل لفتين على النهاية.

نادال يرفض دعوة للمشاركة في بطولة قبل «فرنسا»



أعلن مدير بطولة التحدي التي تقام في بوردو هذا الأسبوع، أن الإسباني رافائل نادال يرفض بطاقة دعوة للمشاركة في منافساتها في ظل شكوك حول مشاركته في بطولة فرنسا المفتوحة للتلنس. ويعاني نادال من إصابة في الفخذ تعرض لها في بطولة أستراليا المفتوحة وتراينت مخاوف بشأن عيابه عن ثاني البطولات الأربع الكبرى بعد انسحابه من بطولة إيطاليا المفتوحة المقامة في روما. وأبلغ جان باتيست بير لان صحيفة ليكيب الفرنسية: «عرضت عليه كارلوس كوستا وكيل أعمال نادال بطاقة دعوة، أخيراً بملف شديد أن نادال يواصل استعداداته في مانكور وأنه ليس مستعداً وبأنه في سباق مع الزمن للاستعداد لفرنسا المفتوحة». وعاب نادال عن بطولة مدريد المفتوحة التي اختتمت الأسبوع الماضي بعدما اعتذر عن المشاركة في إنديان ويلز وميامي ومونت كارلو وبرشلونة. وفاز نادال بفرنسا المفتوحة 14 مرة وهو رقم قياسي، وتتعلق ثاني البطولات الأربع الكبرى في 28 من الشهر الجاري.

روفانبيرا يفوز برالي البرتغال



فاز كاله روفانبيرا برالي البرتغال ليتتبع مسدرة بطولة العالم للرياليات بعد خمس جولات يوم الأحد. وأنهى بطل العالم البالغ عمره 22 عاماً مرحلة القوة متفوقاً بفارق 54.7 ثانية على الإسباني داني سوردو سائق هونداي ليحقق فوزه الأول في الموسم والثاني على التوالي في البرتغال. وجاء إسايكا لابي سائق هونداي ثالثاً بعد تعرض زميله

تيري نوفيل لمشكلة أبعدته عن المشاركة في المراحل الأخيرة واكتفى بالمركز الخامس. وقال روفانبيرا الفائز بعشر من 19 مرحلة على مدار الأيام الثلاثة: «فقدت هذا الشعور. انتظرته طويلاً لكننا عدنا أخيراً». وغاب السائق الفنلندي عن الانتصارات منذ فوزه في نيوزيلندا عندما أصبح أصغر فائز ببطولة العالم على الإطلاق في أكتوبر (تشرين الأول) الماضي. وحصد روفانبيرا خمس نقاط إضافية وأصبح يتقدم بفارق 17 نقطة على الإسباني أوت تانك سلق إم-سيبورت فورد والذي احتل المركز الرابع لكنه نال أربع نقاط إضافية. ويحتل سيباستيان أوجيه، الذي يشارك بشكل جزئي مع تويوتا هذا الموسم ولم يشارك في البرتغال، المركز الثالث في الترتيب العام متأخراً بفارق 29 نقطة عن المتصدر. ويتساوى السائق الفرنسي بطل العالم ثماني مرات في عدد النقاط مع زميله البولندي ليفين إيفانز والذي انسحب من رالي البرتغال يوم الجمعة ولم يحضر أي نقاط. ويتصدر تويوتا بطولة العالم للشرق بفارق 32 نقطة عن هونداي. وتقام الجولة المقبلة في ساردينيا في الفترة 1-4 يونيو (حزيران).

بعد التمارين الشاقة.. طرق لتخليص عضلاتك من الإرهاق



الكربوهيدرات من مستوى ATP لا يقل عن 70% قبل أداء تمارين الحديد أو أي كان. مما يعني أن ممارسة التمارين لمدة طويلة تؤدي إلى فقدان كميات الكربوهيدرات فوسفات، مما يجعل العضلات تتلقى طاقة أقل وبالتالي يبدأ الشعور بالثعب.
قلة الراحة
الحصول على كميات غير كافية من النوم، والإجهاد البدني خلال أيام الراحة، كلها أسباب تؤدي إلى الشعور بالثعب الشديد في اليوم، لأن العضلات لا تأخذ وقتا كافيا للاستشفاء والتعافي من التمرينات المجهدة التي حصلت للأيلاف العضلية جراء تمرين قاسي قمت به مسبقا.
لذلك يجب الحرص على النوم لمدة كافية لا تقل عن 8 ساعات في الفترات الليلية وتجذب القيام بأعمال شاقة خلال أيام الراحة، من أجل استرجاع الطاقة والتمرن بشكل سليم.

أسباب الثعب أثناء التمرين

نضاد الجللايكوجين

خلال فترة الراحة، يحزن الجسم فائض الطاقة على شكل جللايكوجين بالكبد والعضلات. وعندما تقوم بمجهود عضلي، يقوم الجسم بتفكيك الجللايكوجين ويحوله لسكر

سوف يساعدك هذا الأمر على خفض نسبة التوتر الذي تشعر به العضلات، كما أن أخذ عدة فترات من الراحة خلال النهار تفيد صحة القلب كثيرا.

6- النظام الغذائي هو السر

لن تتمكن التمارين الرياضية العضلات القوية دون اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، فأهمية الغذاء لا تقل عن أهمية ممارسة التمارين الرياضية للحصول على جسم متناسق وجذاب.
ولا تقتصر أهمية النظام الغذائي الصحي على مساعدتك في التمتع بعضلات قوية وجذابة فقط فتتوارك نسبة متوازنة من الكربوهيدرات والدهون، بالإضافة إلى البروتينات تساعد عضلاتك على التخلص بسرعة من تفكك أنسجتها لتصبح جاهزة لبذل الكثير من الجهد في اليوم التالي.

7- لا تتمرّن كالجنون

إذا كنت تظن أن قيامك بممارسة التمارين الرياضية الشاقة سوف يجعلك تتمتع بالعضلات القوية بسرعة فطبع أن تراجع حساباتك قبل أن تتسبب بإتجاه حياتك الرياضية إلى الأبد.
فالمعضلات ليست آلة ميكانيكية حتى تقوم كل يوم بإتجاهها بالتمارين الرياضية، ولكن خصص لعضتك ومين من الراحة كل أسبوع، حتى لا تتفكك أنسجة عضلاتك وتصبح أكثر عرضة للإصابات. فممارسة التمارين الرياضية كل يوم سوف يجعل العضلات بطيئة جدا في التخلص من الإرهاق، وهو الأمر الذي سيؤثر بكل تأكيد على سرعة عملية الاستشفاء العضلي.

8- الماء

يعتبر تراكم حمض اللبنيك على العضلات هو السبب

على الرغم من الفوائد التي لا تعد ولا تحصى للتمارين الرياضية إلا أن ممارسة الرياضة لها أيضا بعض الآثار السلبية على العضلات عند الانتهاء من التمارين الرياضية تصاب الأنسجة العضلية بالإرهاق والتفكك. يحدث الثعب في الجسم سواء بالتمارين القصيرة أو الطويلة المدى. فتتصلب العضلات المستمرة يستنزف مخزون الجسم من الطاقة وتظهر أحاسيس الثعب والإرهاق. لظلمة كانت العلاقة بين ممارسة الرياضة والإرهاق مجالا مثمرا للاهتمام مع العديد من الدراسات الحديثة التي تركز على الأسباب الرئيسية، لذلك في هذه المقالة سنلخص لك أهم الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالثعب أثناء أداء تمارين كمال الأجسام أو أي رياضة أخرى. هذه أهم الطرق التي تسرع من عملية الاستشفاء العضلي بعد التمارين والجهد العضلي الشاق، حتى تستعيد عضلاتك عافيتها من جديد.

1- الكاربوهيدرات مهمة

مثلما تعتبر البروتينات هي أهم المواد الغذائية التي تحتاجها العضلات لإكسابها القوة والعضلات تحتاج العضلات أيضا إلى الكاربوهيدرات التي تساعد الأنسجة والأيلاف العضلية على الالتئام مجددا، بعد أن أصابها الإرهاق والتفكك بعد بذل الجهد العضلي الشاق.

2- لا تهمل الأحماض الأمينية

يمكنك تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الأحماض الأمينية الرئيسية التي تتكون من الليوسين والأيزو ليوسين والغلين، فهذه الأحماض الأمينية تساعد الجسم على منع الإجهاد وزيادة القوة والنشاط فهذه الأحماض تمنع وصول حمض التربتوفان المسؤول عن شعورك بالإرهاق إلى المخ، وبالتالي تقلل من شعور العضلات بالإرهاق بعد ممارسة التمارين الرياضية.

3- الأسطوانات!

بالطبع يعرف الجميع حجم الأوجاع المزعجة التي تصيب الرياضيين بعد ممارسة التمارين الرياضية، التي تستهدف عضلات الجزء السفلي من الجسم المتمثلة في عضلات القدمين.
ولها قم بشراء الأسطوانات المصنوعة من مادة اللين الطبيعي من متاجر الأدوات الرياضية، وضعها أسفل قدميك ثم قم بحركة جسمك عليها ببطء، فهذه الأسطوانات تقوم بعمل تدليك رائع للعضلات القدمين والخصل. وتساهم هذه الأسطوانات في استرخاء عضلات الجزء السفلي من الجسم بعد يوم طويل من ممارسة التمارين الرياضية الشاقة.

4- الجوجو الباردا!

بالطبع أنت لن تذهب إلى أي مكان ولكم ستحكي الجو البارد لتقلّب السهمالي عن طريق الجلوس في حمام من المياه شديدة البرودة والمليئة بقطع الثلج. سوف تساعدك هذه الطريقة على تهدئة درجة حرارة عضلاتك بعد ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، وسوف تجنّب الشعور بأي إرهاق أو تشنجات عضلية. كما تساهم المياه شديدة البرودة في تسريع عملية الاستشفاء العضلي بشكل رائع، بالإضافة إلى أنها ستسببك بالانتعاش الممتع بعد الانتهاء من الجلوس في المياه الباردة.

5- اغمض عينيك

حاول أن تأخذ بعض فترات الراحة القصيرة التي لا تتجاوز مدتها 20 دقيقة، وذلك باغمض عينيك في الظلام، وأنت مستلق على سرير أو أريكة مريحة في جو هادئ خالي من الضوضاء. فبجانب شعورك بالنشاط



بسيط وهو عبارة عن طلبة قبيلة للاستعمال تدعى الجوكوز.

عادة ما يكون استنزاف الجللايكوجين في العضلات هو السبب الرئيسي للإرهاق، على الرغم من أن عضلاتك يمكن أن تمارس مساعتين أو أكثر بوتيرة مستمرة عالية الكثافة قبل أن يبدأ الثعب. لذلك يجب شحن مخزون الكلايكوجين من خلال تناول وجبات طعام غنية بالكاربوهيدرات.

تغيرات هرمونية

الثعب يمكن أيضا أن يكون بسبب التقلبات الهرمونية بالجسم. السيروتونين هو نال عصبي مرتبط بالكميل والحمول، يزيد خلال التمارين طويلة المدى، فعندما تمارس التمارين الرياضية لتسرات طويلة من الزمن، قد تواجه انخفاض ملحوظ في مستويات الطاقة، يحدث هذا الانخفاض بسبب عمل عضلات جسمك التي تفرز التربتوفان، وهو حمض أميني يحفز إنتاج السيروتونين. تغير هرموني آخر يسبب الثعب هو إنتاج الكورتيزول. عند الأشخاص الأصحاء، يقل تركيز الكورتيزول خلال المراحل المبكرة من التمرين، ولكن بعد حوالي ساعة في الارتفاع خلال التمرين المطول، عادة بعد حوالي ساعة. قد يكون الإفراط في إنتاج الكورتيزول عاملا في الإرهاق، لأنه يحدث إنتاج هرموني بالجسم.

انخفاض الكربوهيدرات فوسفات

فوسفات الكربوهيدرات هو جزيء يلعب دورا في تشغيل العضلات الهيكلية أثناء التمرين، ينطوي الدور الأساسي له على تجديد جزيئات ATP، وهي جزيئات تحمل طاقة لجعل العضلات تنقبض. يضمن عمل فوسفات



درجة الحرارة والجفاف

ارتفاع درجة حرارة الجسم مع قلة توفر الماء تؤثر على نظام القلب والأوعية الدموية، وخصص قوة وتحمل العضلات، والثعب في نهاية المطاف، لذلك من المهم جدا شرب الماء أثناء أداء التمارين الرياضية وخاصة تمارين كمال الأجسام، من أجل الحفاظ على رطوبة الجسم واستقرار درجة حرارته.

اغذية للتخلص من الثعب أثناء التمارين

الرياضية

ولكي تتنجح في أداء التمارين الرياضية بعدا عن الإصابة بالثعب والإجهاد، عليك أن تتلزم بهذه القائمة من الأغذية التي ستقدمها لك من خلال السطور التالية.
القهوة تحتوي القهوه على كمية وفيرة من الكافيين الذي يساعد على مد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة التي تمنح الإنسان شعورا بالنشاط والحيوية، وتحميه من الإصابة بالإجهاد والثعب، لهذا عليك أن تشرب كوب من القهوه قبل ممارسة الرياضة بساعة على الأقل.
نانيا: البطاطا الحلوة تتميز البطاطا الحلوة بأحتوائها على كمية كبيرة من الفيتامينات والكاربوهيدرات التي تعتبر بمثابة الوقود بالنسبة للجسم، وهذا ما يمنح الإنسان قدرة كبيرة على ممارسة التمارين الرياضية الصعبة دون أن يشعر بالثعب أو الحمول، ومن هنا ننصحك بأن تأكل ثمرة واحدة من البطاطا الحلوة المسلوقة أو المشوية قبل ممارسة الرياضة بنصف ساعة.

ثالثا: التفاح يحتوي التفاح على كميات كبيرة من المياه والفيتامينات التي تمد الجسم بكمية من السوائل التي تعمله من الإصابة بالطفش الشديد الذي يحدث من قلة الجسم على تحمل الثعب، لهذا ننصحك بأن تتناول ثمرة أو ثمريتين من التفاح قبل وخلال ممارسة التمارين الرياضية.

رابعا: البرتقال وهو من أفضل الأغذية التي ينصح بها خبراء اللياقة البدنية، حيث يحتوي البرتقال على كميات كبيرة من المواد المضادة للأكسدة التي تساعد على تقوية الجسم وحمايته من الإصابة بالحمول، كما ويحتوي البرتقال على كمية من الألياف والفيتامينات التي تساعد على وقاية الجسم من الإصابة بالثعب والإرهاق، لهذا عليك أن تتناول ثمرة من البرتقال قبل ممارسة التمارين الرياضية أو شرب كوب من عصير البرتقال الطازج.
خامسا: الموز يلعب الموز دورا أساسيا في حماية الإنسان من الإصابة بالثعب والإرهاق خلال أداء التمارين الرياضية لأنه يحتوي على كميات من السكريات الطبيعية التي تعتبر كالوقود بالنسبة للجسم، كما ويحتوي على كمية من البوتاسيوم الذي يساعد على تنظيم ضربات القلب.

كيف تمارس الرياضة في فصل الصيف بأمان



يتجه الكثيرون من محبي ممارسة الرياضة في فصل الصيف إلى الأماكن المفتوحة القريبة من البحر، وكذلك الحدائق العامة، فالاعتقاد السائد لدى البعض بأن الأجواء الحارة من الممكن أن تفقد الجسم الكثير من الوزن في وقت قليل، وفي المقابل هناك من يحرص على ممارسة الرياضة في الأماكن المغلقة، وأكثرهم من مرضى القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وغيرهم ممن تمنعهم المشكلات الصحية من الجري في أماكن مفتوحة. أزمات صحية يقول الدكتور ميشال خوري، استشاري الأمراض القلبية في مركز الحصن لراحة اليوم الواحد في أبوظبي: «ممارسة الرياضة مهمة لكل إنسان، وفي أي وقت من السنة، لكن لا يمكن التوقف عنها في فصل الصيف والكثير من أفراد المجتمع، يتجهون في الصيف إلى الأماكن المفتوحة، بحثاً عن الرشاقة والحفاظ على الوزن المثالي، وكذلك المرضى يفضلون ذلك من أجل تخفيف الألم، لكن من الضروري أن ينتبه الأفراد الذين يعانون أمراضاً مزمنة، إذ يجب أن يضعوا في أذهانهم ضرورة استشارة الطبيب تجنباً للتعرض إلى أزمات صحية مفاجئة، حيث إنه يفضل لمرضى القلب والسكري والضغط أن يمارسوا الرياضة في الأماكن المغلقة، ويخصص تدرجاً متناسباً مع حالاتهم. وأوضح أن الأفراد الأصحاء بإمكانهم ممارسة الرياضة في الأماكن المفتوحة مع الحفاظ على حالة الجسم الطبيعية من خلال تناول السوائل التي تعوض المفقود بعد أداء تمارين على أن يبدأ الفرد تدريجياً حتى لا يتعرض للإجهاد المفرط، وأنه في حالة إعطاء الجسم إشارات توحى بأن الفرد في حالة إعياء، فإنه يتوجب عليه التوقف فوراً، والجلوس في مكان ملائم، ومن ثم تناول السوائل. وينصح بممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو بعد غياب الشمس وفي درجات حرارة مناسبة، ويذكر أن التوقف عن ممارسة الرياضة في الطقس الحار يجب أن يكون بسبب بعض الأعراض مثل الشعور بالضعف أو الصداع والدوخة والتشنجات العضلية والغثاس أو الفسي، وضربات القلب السريعة، ومن ثم استشارة طبيب حتى لا تتفاقم المشكلة. شرب الماء ومن بين الذين يحرصون على ممارسة الرياضة في الأجواء الحارة في الأماكن المفتوحة أحمد الجنيني، معلم لغة عربية، الذي يورد أنه يتجه يومياً إلى كورنيش أبوظبي، ويمشي لمدة 50 دقيقة، ومن ثم أداء بعض التمارين الرياضية، لافتاً إلى أنه يشعر براحة بعد هذه الجولة الرياضية اليومية، وأنه يوجه ارتفاع درجة الحرارة، ومن ثم التغلب عليها من خلال شرب كمية مناسبة من الماء وأكل الموز، وكذلك التوقف عن المشي في حالة الشعور بالتعب الشديد أو الخفقان أو أي شيء غير طبيعي يشعر به. فضاء فسح وتلفت إيمان مهدي، مهندسة، أنها تستمتع الفترة الصيفية في ممارسة الرياضة بكثافة أملاً في أن تخسر من 10 إلى 15 كيلوجراماً، كما طلب منها الطبيب، وأنها تمارس رياضة المشي في الفضاء الفسح عبر مشي القرم في أبوظبي، وأنها تجد الكثير من أفراد المجتمع، ومن مختلف الفئات العمرية يمارسون رياضة المشي والجري، ويؤدون الكثير من التمارين الرياضية في الفترة المسائية، وأنها أصبحت تصر على ألا تتأخر عن يوم واحد بهدف تكثيف برنامجها الرياضي. بعيداً عن الشمس وأشجار حاتم عبدالعزيز 50 عاماً إلى أنه يشعر بإرهاق شديد من ممارسة الرياضة في الأوقات الحارة، وأنه من خلال التجربة يختار الأوقات المناسبة، بعيداً عن أشعة الشمس الحارة، فنتجلاً عن أنه أصبح حالياً يؤدي التمارين في صالة مغلقة رياضية مكيفة.

وأما في وقت من السوائل ليس فقط بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة وإنما أيضاً على مدار اليوم بأكمله فمن يتناول كميات قليلة من السوائل قبل ممارسة الرياضة يلحق ضرراً بجسده ومعدلات أدائه. نوعية السوائل التي يفضل تناولها ضرورة أن تمثل الجزء الأكبر مما يتناوله ممارسو الرياضة لسد حاجتهم اليومية من السوائل نظراً إلى سهولة هضمها وسرعة امتصاصها فيجب شرب المياه بكميات وفيرة أثناء ممارسة الرياضة في الفصل الحار حيث تضمن المياه عدم إصابة الجسم بالجفاف الذي قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة منها التعب والإرهاق والإعياء فيصبح شرب كوبين من المياه قبل الرياضة بحوالي 20 دقيقة وشرب حوالي كوب كل 15 دقيقة أثناء ممارسة التمارين الرياضية وتجدد الإشارة إلى أن المياه لا تسبب أي اضطراب للمعدة إذا شربت خلال ممارسة الرياضة. كما يجب أخذ بعض الاحتياطات عند ممارسة الرياضة لتجنب الإصابة بالجفاف وارتفاع درجة حرارة الجسم مع ضرورة وضع واقي الشمس وارتداء الملابس القطنية الخفيفة. ضع واقي الشمس:

بالإتسك أو الدوار أو حتى الغثاس، لذلك جمعاً تلك إلى مسخونة جسم ممارسي الرياضة بشكل مفرط ثم يمكن أن النصح لممارسين التمارين الرياضية في فصل الصيف. الرياضة في الصيف حيث تنبغي ممارسة الرياضة في



الساعات مساءً الأولى من المساء فيفضل تجنب هواء الرياضة تعرض أجسامهم لأشعة الشمس الحارة في منتصف النهار ويفضل هواء ممارسة الرياضة في الهواء الطلق. الحرص أيضاً على مساء تجنب حرارة الشمس القوية. ومن ناحية أخرى على ممارسة الرياضة باكراً في الصباح بعد الفجر أو بعد السادسة تناول كميات مرتفعة.

نصائح ذهبية لممارسة الرياضة في الصيف

قال البروفيسور إنجو فروبوزه إنه ينبغي مراعاة بعض النقاط المهمة عند الرغبة في ممارسة الرياضة خلال فصل الصيف، تجنباً لأية متاعب صحية. وأوضح رئيس المركز الصحي التابع لجامعة كولن الرياضية الألمانية أنه ينبغي الابتعاد عن أشعة الشمس الساطعة لتجنب الإصابة بضربة شمس أو إجهاد حراري؛ لذا ينبغي ممارسة الرياضة في الصباح الباكر أو في المساء. وفي حال ممارسة الرياضة تحت أشعة الشمس الساطعة، فينبغي تغطية الرأس والكتاف، مع مراعاة تبريد الجسم بسكب ماء على اليدين والمساعدين أو أخذ حمام قدم بارد. كما أكد فروبوزه على أهمية الإكثار من شرب الماء لتعويض السوائل، التي يفقدتها الجسم أثناء ممارسة الرياضة؛ فإلى جانب الكمية الموصى بها يومياً البالغة 1.5 لتر على الأقل ينبغي على الرياضي شرب 100 مللي لتر كل 15 دقيقة أثناء التدريب، مع شرب كوب من الماء بعد التدريب. ومن الأفضل شرب المياه المعدنية لتعويض الجسم من المعادن، التي يفقدتها أثناء التدريب كالصوديوم. ومن ناحية أخرى يتعين على الرياضي الانتصاف إلى جسمه، حيث ينبغي أن يتوقف عن التدريب في حال شعوره بدوار أو غثاس.

من خلال التجربة يختار الأوقات المناسبة، بعيداً عن أشعة الشمس الحارة، فنتجلاً عن أنه أصبح حالياً يؤدي التمارين في صالة مغلقة رياضية مكيفة. إذا كانت الرياضة الخاصة بك تعتمد على الهواء الطلق كالمشي والركض والسباحة. الشمس والحرارة والعرق الشديد قد يؤدي



أوغندا تخلط حسابات «الخضر» و خطة بديلة لإنقاذ ودية تونس



حدد الاتحاد الأوغندي لكرة القدم تاريخ 18 جوان المقبل لإقامة مباراة منتخب بلاده أمام الجزائر في الجولة الخامسة من تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023، المقررة بداية العام المقبل أي قبل 48 ساعة فقط من موعد المواجهة الودية المقررة أمام تونس على ملعب 19 مايو بمحافظة عنابة.

الاتحاد الأوغندي اختار ملعب جيوما بمدينة دوالا، الذي يعرفه الجزائريون جيدًا، لإجراء المباراة المرتقبة على اعتبار أن الملاعب الأوغندية غير موهلة أو معتمدة من الاتحاد الأفريقي لكرة القدم لاحتضان المواجهات الدولية لعدم توفيرها معايير السلامة والاشتراطات اللازمة لإجراء المباريات الدولية.

وتسبب ذلك المصدر التأكيد بأن الاتحاد الأفريقي لكرة القدم وجه خطابًا رسميًا إلى الاتحاد الجزائري لكرة القدم، يخبره فيه بتوقيف مباراة أمام أوغندا. وفق اختيار الاتحاد الأوغندي لكرة القدم ولوائح «الكاف» التي تمنح البلد المضيف حرية اختيار مكان المباراة وموعدها، وهو الاتحاد الأوغندي في هذا الحالة الذي عمل على

تسمية التاريخ ما بين 12 و20 يونيو موعدًا للمباراة، مثلما تمليه لوائح الاتحاد الأفريقي لكرة القدم.

واستغرب العديد من المتابعين اختيار تاريخ 18 يونيو لإجراء المباراة الرسمية أمام أوغندا لأنه يأتي قبل 48 ساعة من مواجهة تونس الودية، والتي تم الاتفاق عليها بين الإحسانيين الجزائريين والتونسي في وقت سابق، واستخدمت لسبب أن يكون خيار الاتحاد الأوغندي مقصودًا لخسوف أوراق نظيره الجزائري؛ لأنه استعمل حقه القانوني في تحديد موعد ومكان إجراء مواجهته أمام الجزائر.

ونفى ذات المصدر وجود أي نية من جانب الاتحاد الجزائري لكرة القدم لإلغاء ودية تونس، مشيرًا إلى أنه وظف خطة بديلة تتمثل في تقديمه طلبًا للاتحاد الأوغندي بتقديم موعد مباراة ملعب جيوما بـ24 ساعة أي يوم 17 يونيو. وحتى في حال عدم موافقته؛ فإن الجزائر ستلعب مواجهتها الودية أمام تونس بتوظيف الأسماء التي لن تشارك في لقاء أوغندا، لأن بلباسه سيستدعي قائمة تضم 26 لاعبًا لمعسكر

يوسف بلايلي في الترجي ..

3 أمور تحسم الصفقة



أصبحت إمكانية عودة النجم الدولي يوسف البلايلي لاعب أجاكسيو الفرنسي، إلى فريقه السابق الترجي الرياضي التونسي خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، واردة للتدريبات لأسباب مختلفة وذلك على الرغم من أرقامه التهديفية الجيدة المتداولة في بعض الصحف الجزائرية والتونسية، بشأن عودة البلايلي للترجي لخوض تجربة احترافية للمرة الثالثة مع نادي «باب سويقة» بعد أن سبق أن دافع عن ألوان الفريق بين عامي 2012 و2014، ثم عاد مرة ثانية بين عامي 2018 و2019.

وأكدت مصادر إعلامية صحة الأخبار المتداولة في بعض الصحف الجزائرية والتونسية، بشأن عودة البلايلي للترجي لخوض تجربة احترافية للمرة الثالثة مع نادي «باب سويقة» بعد أن سبق أن دافع عن ألوان الفريق بين عامي 2012 و2014، ثم عاد مرة ثانية بين عامي 2018 و2019.

وأكدت ذات المصادر أن اللاعب والمُشرفين على أعماله هم من بادروا باقتراح فكرة العودة للترجي على مجلس إدارة النادي برئاسة حمدي المندوب وأن بلايلي يرغب بشدة في الانتقال إلى الفريق التونسي، في صفقة انتقال حر الصيف المقبل، إذ لا تنوي إدارة فريقه الحالي أجاكسيو الفرنسي تجديد عقده، الذي ينتهي في 30 من

عدلي يكسب قلوب منتجعي ميلان بموقف ورسالة

أشعل الدولي ياسين عدلي، نجم ميلان، حماس مشجعي النادي الإيطالي بعد مباراة سبزييا في الأسبوع 35 من الدوري الإيطالي، من خلال موقف ورسالة أبان عنهما بعد المواجهة، الأولى كان تقدمه للاعب ميلان عند الحديث مع ممثلي مشجعي النادي، والثاني كان ارتدائه قميص إسماعيل بن ناصر في رسالة قوية لزميله المصاب، ويمر نادي ميلان بفترة شك خلال الأيام القليلة الماضية، وتعرض للزيمية الثانية على التوالي خلال 4 أيام، فبعد الخسارة في ذهاب الدور نصف النهائي لدوري أبطال أوروبا، أمام الغريم إنتر بيهدين نظيفين، سقط السيت، أمام مضيفه سبزييا بيهدين دون رد ما قد يضرب أمل ميلان في التأهل للمشاركة بدوري أبطال أوروبا الموسم المقبل، وشهدت نهاية المباراة واقعة تم تداولها على نطاق واسع في منصات التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الإيطالية والعالمية حيث توجه لاعب ميلان والمدرّب بيولي نحو مشجعي النادي الحاضرين بالملعب، يطلب من ممثلي «كورفا سود»



رابطه مشجعي الروسونيري، الذين تحدثوا إلى اللاعبين ورفعوا معنوياتهم قبل إياب الدور نصف النهائي لدوري أبطال أوروبا أمام إنتر. أن كان وجه في وقت سابق رسالة قوية في حسابه الرسمي على جماهير ميلان بموقف الدولي الجزائري، عدلي، بوجوده في الصف الأول

«استغرام» لنين ناصر.

رقمان مهمان لمحرز بعد تمريرته الحاسمة ضد ايفرتون



هذا «الأسبست» في تحطيم رقمه الشخصي، كأكبر موسم منح فيه تمريرات حاسمة في «البريميرليغ» بمقياس نادي مانشستر سيتي. كما وصل محرز أيضًا إلى سقف 10 تمريرات مفتاحية في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم وذلك للموسم الثالث في مسيرته في «البريميرليغ» الذي يلعب منذ عام 2014 عندما انضم إلى فريق لستر سيتي في «الشامبيون شيب» حقق معه الصعود.

سجل النجم الدولي في صفوف مانشستر سيتي الإنجليزي في رياض محرز، رقمين مهمين في سجله الاحترافي، عقب تقديمه تمريرة حاسمة إلى زميله الألماني غوندوغان في مواجهة إيفرتون التي أُلعبت اليوم الأحد، وانتهت بفوز السيتي بثلاثية نظيفة ضمن منافسات الجولة 35 من الدوري الإنجليزي الممتاز.

ووفقًا لحساب موقع «سوفاسكور» في تويتر، فقد نجح محرز بفضل