مركز إعداد القادة يقيم دورة ناجحة لتغذية الرياضيين

لقطة جماعية من الدورة

برعاية مدير عام الهيئة العامة للرياضة بالإنابة الدكتور حمود فليطح اختتمت دورة تغذية الرياضيين التي نظمها مركز عبد الله السالم لإعداد القادة بالخالدية وحاضر فيها الدكتورة اسراء الدعيجي والدكتورة سناء الماجد، حيث قدمت وجبة دسمة للدارسين عن التغذية الصحية للرياضيين والكميات المطلوبة لكل رياضي حسب طوله ووزنه والطاقات الحرارية التي يتطلبها الرياضيين.

واوضحت الدكتورة اسراء اهمية التنظيم الغذائي للرياضيين والأغذية المسببة للسمنة وكمية الاغذية المطلوبة للإنسان العادي وللرياضي، وقد وشارك اكثر من خمسون دارسا في المناقشات حول التغذية الصحيحة للرياضيين.

وفي الختام قام مدير مركز عبد الله السالم لإعداد القادة محمود ابل بتكريم المحاضرين والدارسين، واكد حرص الدكتور حمود فليطح مدير عام الهيئة العامة للرياضة بالإنابة على دعم كافة الانشطة والمجالات الخاصة بالحركة الرياضية والسعي الى الارتقاء بكافة التخصصات الرياضية والثقافية والاجتماعية وتحقيق الآمال المرجوة، مشيدا بالمحاضرين وخاصة الدكتورة اسراء الدعيجي التي قدمت وجبة دسمة وكاملة للدارسين عن تغذية الرياضيين.

رقم تاريخي لأسود الأطلسي

حقق المنتخب المغربي رقمًا مميزًا، بعدما ضمن تأهله لمونديال روسيا، بالفوز على كوت ديفوار (2-0)، في الجولة الأخيرة من التصفيات. وتمكن المنتخب المغربي من الصعود لكأس العالم، دون أن يستقبل مرماه أي هدف، على مدار الدور النهائي للتصفيات، وهو المنتخب الوحيد الذي تمكن من تحقيق هذا الرقم، على مستوى جميع التصفيات القارية لمونديال 2018.

ونجح حارس نومانسيا، منير المحمدي، في المحافظة على نظافة شباكه، طوال 6 مباريات. وكان آخر هدف تلقته شباك المغرب، في الدور التمهيدي للتصفيات، أمام منتخب غينيا الاستوائية، عندما انهزم «أسود الأطلس» بهدف دون رد.

كما اتصفت أرقام المجموعة الثالثة المنتخب المغربي، كصاحب افضل خط هجوم بـ11 هدفا.

معلول: أنجزنا ما وعدنا به

نبيل معلول

عبّر نبيل معلول مدرب المنتخب التونسي، عن فرحته الكبيرة بتأهل نسور قرطاج إلى مونديال روسيا 2018، بعدما تعادلوا ، مع ليبيا بدون أهداف، في جولة الختام من التصفيات.

وقال معلول عقب نهاية المباراة التي جرت على ملعب رادس: «الحمد لله اننا حققنا اليوم المهم بالتأهل للمونديال».

وأضاف «مثلما توقعت مباراة ليبيا كانت صعبة للغاية، لاعبيّ ورغم التحضيرات التي قمنا بها، كانوا متخوفين من النتيجة، وهذا ما جعلهم يكونون تحت ضغط كبير، وسقطوا في فخ التسرع».

وتابع «سيطرنا على اللعب بالشوط الأول، أتيحت لنا عدة فرص لكن ترجمتها كان غائبًا. الشوط الثاني بحثنا عن التسجيل مجددًا لكن تألق الحارس نشنوس من جهة، وتسرع لاعبينا من جهة ثانية حكم على اللقاء بالتعادل».

وختم «اليوم حققنا المهم، وأهدينا الشعب التونسي ترشحًا للمونديال، وانجزنا ما وعدنا به كل التونسيين».

بعد تأهلهما إلى مونديال روسيا

تونس والمغرب يكملان فرحة العرب

فرحة لاعبي تونس

تأهل المنتخب التونسي رسميًا، إلى مونديال روسيا 2018، بعد تعادله السلبي مع ضيفه الليبي، على ملعب رادس في ختام مشوار التصفيات الأفريقية.

ورفع المنتخب التونسي رصيده لـ14 نقطة في صدارة المجموعة الأولى، بفارق نقطة أمام الكونغو الديمقراطية، التي فازت (3-1) على غينيا.

وهذه هي المرة الخامسة التي يتأهل فيها منتخب تونس للمونديال، والأولى منذ بطولة 2006 في ألمانيا.

وأصبحت تونس، رابع منتخب عربي يتأهل لمونديال روسيا بعد السعودية، ومصر، والمغرب، وهي المرة الأولى التي يظهر فيها 4 منتخبات عربية بكأس العالم.

بدأت المباراة بهجمات تونسية منذ الدقائق الأولى أملاً في هدف مبكر، ووجه بالفعل لاعبو نسور قرطاج تسديدة قوية من خلال وهبي الخزري مع تحرك سريع من يوسف المساكني، ومحاولة أخرى من المهاجم طه الخنيسي.

استمرت المحاولات التونسية منذ البداية، لكن دفاع ليبيا ظهر بشكل رائع بالشوط الأول.

واخترق وهبي الخزري، الدفاع الليبي، ومرّر كرة رائعة إلى المساكني، الذي سدد في يد الحارس لينقذ الأخير الموقف، ثم كرة عرضية أنقذها الحارس نشنوش، قبل قدم المساكني.

انتفض المنتخب الليبي بمحاولة من مؤيد اللافي، لكن الهجمات الليبية كانت محدودة وافتقدت للخطورة. وعاد من جديد المنتخب التونسي لتهديد المرمى الليبي، وكاد الخنيسي أن يسجل هدفًا، بعد أن تصدى الحارس الليبي للكرة لتصطدم بالمهاجم، وتعلو العارضة، ثم كرة من المساكني ضاعت لينتهي الشوط الأول بالتعادل.

بدأ الشوط الثاني بمحاولة تونسية من جانب أنيس البدري، لكن المنتخب الليبي نشط، وسنحت فرصة بتسديدة من مؤيد اللافي ردها الحارس البلبولي، ثم ارتباك دفاعي تونسي مع ضغط ليبي في أفضل 10 دقائق قدمها الضيوف.

وفي الدقيقة (57)، أشرك المنتخب الليبي، أول تغييراته بنزول أحمد بدر على حساب مؤيد اللافي. وعادت الهجمات التونسية من جديدة بكرة عرضية من حمدي النقاز أبعدها الدفاع الليبي المنظم، ثم تسديدة قوية من علي معلول اصطدمت بالمدافعين.

وأبعد دفاع تونس، هجمة مرتدة ليبية خاطفة من خلال المتألق حمدو المصري.

وأجرى المنتخب التونسي في الدقيقة (70) تغييرين بنزول أسامة الحدادي بدلاً من علي معلول الذي بذل مجهودًا كبيرًا في الجبهة اليسرى، بجانب مشاركة فخر الدين بن يوسف، على حساب وهبي الخزري.

وهدأت إيقاع الهجمات التونسية، ودفع المنتخب الليبي باللاعب مفتاح طقطق على حساب محمد طبال في الدقيقة (74)، ووجه غيلان الشعلالي، تسديدة قوية أبعدها حارس ليبيا، النجم الأول للمباراة.

وحصل نشنوش حارس ليبيا على البطاقة الصفراء لإضاعة الوقت، وألقى المنتخب التونسي بآخر أوراقه بنزول فرجاني ساسي، بدلاً من أنيس البدري، وهدأ إيقاع اللقاء من المنتخبين قبل أن ينطلق البديل أحمد بدر، ويُهدد مرمى تونس بتمريرات متبادلة قبل أن يوجه حمدو المصري، تمريرة في قلب الدفاع أبعدها ببراعة حمدي النقاز.

وأشرك منتخب ليبيا لاعبه صالح الطاهر، بدلاً من محمد الغنودي في الوقت بدل الضائع، وحاول لاعبو تونس الاحتفاظ بالكرة وبناء هجمة مميزة في اللحظات الأخيرة لينتهي اللقاء بالتعادل.

من جانبه بلغ المنتخب المغربي نهائيات كأس العالم 2018، التي ستقام الصيف المقبل في روسيا، إثر فوزه على مضيفه الإيفواري بهدفين نظيفين، في الجولة الأخيرة من منافسات المجموعة الثالثة بالتصفيات الأفريقية.

وارتفع رصيد المغرب في صدارة المجموعة إلى 12 نقطة، بفارق 4 نقاط عن كوت ديفوار. وسجل هدفي المباراة كل من نبيل درار (25) وبنعطية (30).

وتعد هذه هي المرة الخامسة التي يبلغ فيها منتخب المغرب النهائيات بعد أعوام 1970 و1986 و1994 و1998، علما بأن الفريق الملقب بأسود الأطلس بلغ ثمن نهائي مونديال المكسيك 1986.

وخاض المنتخب المغربي بقيادة المدرب الفرنسي هيرفي رينارد اللقاء بعقلانية، على عكس صاحب الأرض الذي بدا متحمسا أكثر من اللازم، متناسيا الشؤون الخططية التي وضعها مدربه البلجيكي مارك فيلموتس.

وبعد بداية جيدة للمنتخب المغربي، بدأت ساحل العاج في تشكيل خطورة على مرمى الحارس منير المحمدي، وأهدرت فرصة عن طريق تسديدة عالية من سيكو فوفانا في الدقيقة 11، ثم اخترق القائد جيرفينهو منطقة الجزاء المغربية لكن تسديدته ضلت المرمى بالدقيقة 20.

وجاء الهدف الأول في الدقيقة 25، عندما رفع نبيل درار كرة عرضية أمام المرمى مرت من الجميع وخدعت حارس المرمى جبوهو وتهادت في الشباك. وبعد 5 دقائق، نفذ مبارك بوصوفة ركلة ركنية من اليسار وصلت إلى القائد بنعطية الذي سددها مباشرة في حلق المرمى معززًا تقدم المنتخب المغربي.

ومع بداية الشوط الثاني، اعتمد المغاربة على الهجمات المرتدة التي كادت تسفر إحداها عن الهدف الثالث لكن الدفاع العاجي أبعد كرة بوصوفة، رد عليها الظهير غير المراقب سيرج أوريه بتسديدة علت العارضة.

وأنقذ الحارس جبوهو مرماه من هدف جديد للمغرب بتصديه لانفراد نور الدين أمرابط في الدقيقة 69، وتوقف اللعب لمدة دقيقة واحدة بعدما نزل مشجع أرض الميدان قبل أن يخرجه رجال الأمن.

وتوترت الأجواء في الدقائق الأخيرة، ورمى المشجعون قوارير المياه الفارغة احتجاجا على الأداء السيئ للمنتخب المضيف، قبل أن يطلق الحكم بكاري جاساما صافرته معلنا نهاية اللقاء.

المغرب تحقق فوزاً غالياً وتتأهل

صلاح: كأس العالم بنكهة عربية

محمد صلاح

هنأ محمد صلاح، نجم مصر وليفربول الإنكليزي، المنتخبات العربية التي تأهلت لبطولة كأس العالم التي تستضيفها روسيا في صيف 2018.

وكتب صلاح عبر حسابه بموقع «تويتر»: «كأس العالم بنكهة عربية «مصر - السعودية - المغرب - تونس» مبروك علينا جميعًا».

وتشهد بطولة كأس العالم 2018 مشاركة 4 منتخبات عربية لأول مرة في تاريخ المونديال.

وقاد صلاح منتخب مصر للتأهل إلى بطولة كأس العالم 2018 بعد غياب طويل دام 28 عاما كاملة.

وصعد منتخب المغرب بعد صدارته المجموعة الثالثة في تصفيات قارة أفريقيا، بعد الفوز على كوت ديفوار، كما تصدرت تونس المجموعة الأولى إثر تعادلها مع ليبيا اليوم السبت.

فيما تأهل المنتخب السعودي للمونديال عقب احتلاله وصافة مجموعته بالتصفيات الآسيوية.

الفحيحيل يستغني عن رجا وتيبي

قرّرت إدارة نادي الفحيحيل، الاستغناء عن خدمات المحترف الأردني منذر رجا، إلى جانب الإيفواري جاي تيبي، فيما تم الاستقرار على بقاء الليبي معتز المهدي، والمغربي عبدالكريم بوز الماض. ويتصدر الفحيحيل، الذي يقوده المدرب الإسباني ميجول، دوري الدرجة الأولى بـ12 نقطة، بعد نهاية القسم الأول.

وحسب مقربين من جهاز الكرة في الفحيحيل فإن الجهاز الفني، فضّل الاستعانة بعناصر أفضل من رجا، وتيبي، لاسيما وأنهما لم يقدما المستوى المتوقع بعد 7 جولات من منافسات دوري الدرجة الأولى، ويتطلع الفحيحيل، الذي خسر فقط في مباراة واحدة أمام اليرموك، إلى الصعود لدوري الدرجة الممتاز، لاسيما وأنه أكثر الفرق التي دعمت الصفوف، خلال الميركاتو الصيفي الماضي.

يذكر أن الفحيحيل، ودّع الدوري الممتاز في الموسم الماضي، بفارق نقطة واحدة عن التضامن، وكان يقوده المدرب التونسي حاتم المؤدب.