

كأس إنجلترا



محرز يساهم  
في تأهل  
مانشستر سيتي  
بثلاثية أمام  
بيرمنغهام

مرفوقا بكاتبة الدولة سليمة سواكري

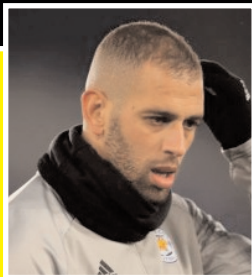
الوزير خالدي يحفز سباعي الخضر تحسبا لبطولة العالم

# اليد في اليد مع "منتخب كرة اليد"



وضع الرابطات الوطنية  
تحت وصاية الفاف

الآن بورت مدرب المنتخب :  
"تأثرت كثيرا بكلمات الوزير"



"سليمانى"  
يقرب  
من "اولمبيك  
ليون"



الحمراوة" والكناري في مواجهة أبناء سوسطارة

الجولة السابعة من  
الرابطة المحترفة الأولى  
"الباك" يستضيف  
"السياربي"  
"المولودية" تلاقى  
الحمراوة



الوزير خالدي يوافق على الطلب

## وضع الرابطة الوطنية تحت وصاية الفاف



ومعلوم أن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم كانت قد اعتمدت نظام هرمي جديد للمنافسة، يقوم على إجراء بطولة محترفة أولى بـ 20 فريقا وقسم ثان بـ ثلاث مجموعات (12 فريقا في كل مجموعة)، تحت إشراف الرابطة الوطنية لكرة القدم. للهواة بدل رابطة كرة القدم المحترفة، وأضافت الاتحادية؛ "بعد صدور المنشور الوزاري رقم

لكرة القدم بتاريخ 31 ديسمبر 2020، أعطى وزير الشباب والرياضة موافقته على وضع الرابطة الوطنية لكرة القدم تحت وصاية الاتحادية وبرتت الاتحادية هذا الطلب «الوضعية التي توجد فيها الرابطة (المحترفة و الهواة و ما بين الجهات) بعد اعتماد يوم 17 سبتمبر من سنة 2019 لنظام هرمي جديد للمنافسة

أعلنت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، يوم الأحد، عن وضع الرابطة الوطنية (رابطة كرة القدم المحترفة والرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة و رابطة ما بين الجهات) تحت وصايتها وأوضح بيان الهيئة الذي نشرته عبر موقعها الرسمي على شبكة الانترنت: "تبعاً للطلب الذي قدمته الاتحادية الجزائرية

أساسي مع الخضر منذ سنتين دون هزيمة

## رامي بن سبعيني اللاعب الأكثر توفيقا بين لاعبي الخضر



فقط عن بوريسيا دورتموند المحتل للمركز الرابع، ويفارق تسع نقاط عن الرائد بيارن ميونخ، وله كل الحظوظ ليعاود التواجد ضمن رباعي المقدمة ليشترك مرة ثانية على التوالي في رابطة أبطال أوروبا في تواجد رامي بن سبعيني.

بن سبعيني أساسي مع الخضر منذ سنتين دون هزيمة

مع المنتخب الوطني، يعيش رامي بن سبعيني الأساسي على الدوام أكثر من سنتين من دون أي هزيمة بالرغم من مواجهته لكبار القارة السمراء مثل نيجيريا والسينغال، وحتى العالم في صورة كولومبيا والمكسيك، وتمكن في ظرف وجيز من جعل الجمهور ينسى المدافع المحبوب فوزي غلام، ولم يبق أمام رامي سوى التأهل لكأس العالم ليضع نفسه ضمن أساطير الكرة الجزائرية والمقصود هنا المدافعين بالنظر إلى الإنجازات

يعتبر رامي بن سبعيني من أكثر اللاعبين انتصارا ليس على مستوى الجزائر وإنما في كل بقاع العالم، فلا يكاد هذا اللاعب يضع قدمه مع فريق إلا وصارت انتصاراته تتوالى، وحتى عندما أصبح لاعبا أساسيا مع الخضر وذهبت الهزيمة نهائيا أشبال جمال بلماضي.

في مباراة مساء الجمعة الأخير عندما استقبل فريق بوريسيا مونشن غلاد باخ، الرائد وبطل أوروبا بيارن ميونخ، كان أكثر المتفائلين من أنصار الفريق الأخضر لا يحلم بأكثر من التعادل، ولكن تواجد رامي بن سبعيني كأساسي لأول مرة بعد شهرين من الغياب بسبب إصابته بفيروس كورونا، أدخل التفاؤل لدى الأنصار، وبدأ فريق بايرن ميونخ مسيطر على المباراة بتسجيله هدفين، إلا أن استرجاع كرة من رامي بن سبعيني مكنت فريقه من تسجيل هدف الأمل، الذي تلاه هدف التعادل، قبل نهاية الشوط الأول، وفاز بعد ذلك فريق بوريسيا مونشن غلاد باخ بالمباراة بثلاثية مقابل اثنين بعد أن صام في غياب رامي عن الشوط، سواء في الدوري الألماني، أو في رابطة أبطال أوروبا التي كاد فيها أن يخرج لولا عجز الانتير عن الفوز بمباراة سهلة على أرضه أمام شاختر الأوكراني، وبمجرد أن عاد رامي حتى عادت البسمات للفريق في سن الخامسة والعشرين لا يمكن للاعب أن يحلم بأكثر مما حققه رامي بن سبعيني، فقد فاز

## بن طالب يفاضل بين "الكالتشيو" و"البريميرليغ" وبارما آخر المهتمين به

وضع نادي بارما الإيطالي، الدولي الجزائري، نبيل بن طالب، كأولوية له خلال الميركاتو الشتوي الحالي من أجل تدعيم صفوف النادي، الذي يعاني من شبح الهبوط إلى دوري الدرجة الثانية الإيطالي، ليكون بذلك النادي الرابع الذي يكشف اهتمامه بالدولي الجزائري، الذي سيكشف عن وجهته المقبلة خلال الأيام القليلة المقبلة.

وكانت إدارة نادي شالك قد قررت يوم 24 نوفمبر الماضي معاقبة الدولي الجزائري لأسباب انضباطية من خلال إبعاده عن الفريق الأول والزامه بالتدرب مع الفريق الـ رديف، لكن بن طالب رفض ذلك ويرمى تدريبات فردية تحت إشراف محضر بدني خاص، قبل أن ينهي المدرب الجديد لشالك، كريستيان غروس، أي أمل لعودته إلى النادي الألماني، عندما رد على سؤال متعلق بمستقبل النجم الجزائري وإمكانية بقائه في الفريق، "لا.. هو ليس من اللاعبين الذين يدخلون ضمن مخططاتي".

وكان موقع "بارما تو داى" المختص في متابعة أخبار نادي بارما أكد، السبت، أن المدرب الجديد للفريق، روبرتو دافيرزا، يخطط لضم اللاعب الجزائري لتدعيم خط وسط الميدان للنادي في سبيل إنقاذه من الهبوط، مستفيدا من وضعية بن طالب في شالك وتبقى 6 أشهر في عقده فقط، ما يعني الحصول على خدماته مقابل مبلغ مالي في متناول إدارة النادي الإيطالي.

ووصف تقرير الموقع الإيطالي المذكور نجم توتنهام السابق باللاعب صاحب الخبرة الدولية الكبيرة، عطفاً على تجربته السابقة مع توتنهام في الدوري الإنجليزي الممتاز ومع المنتخب الجزائري، الذي شارك معه في كأس العالم 2014، كما أبرز تواجده ضمن قائمة خمسة أفضل منفيذين لضربات الجزاء في الدوريات الخمس الكبرى

وسجل بن طالب ما مجموعه 14 هدفا من نفس العدد لضربات الجزاء مع نادي شالك الألماني، أي بنسبة نجاح وصلت المائة بالمائة، ويراهن بارما على رغبة الدولي الجزائري ليعتد مشواره الكروي والتخلص من جحيم شالك لانجاح هذه الصفقة ويعاني بارما في الدوري الإيطالي هذا الموسم، حيث يحتل المركز الـ 18 برصيد 12 نقطة فقط، وكانت إدارة النادي أقالت، الخميس الماضي، المدرب فايو ليفارتي، وعوضته بروبيرتو دافيرزا، الذي كان وراء عودة الفريق إلى دوري الدرجة الأولى بعد أن قاده من دوري الدرجة الثالثة، وعمل معه في من سنة 2016 إلى صيف 2020

بن طالب على رادار نيوكاسل وفولهام

وقبل بارما تواجد اللاعب الجزائري على رادار عدة أندية تحسبا لضمه في الميركاتو الشتوي، على غرار أندية نيوكاسل وفولهام ووست هام الإنجليزية، فضلا عن هيلاس فيرونا الإيطالي، وسيكون بن طالب محطرا بين العودة إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، الذي يعرفه جيدا أو خوض تجربة جديدة في الدوري الإيطالي ليعتد مشواره

يجدر الذكر، أن لاعب توتنهام السابق (26 سنة) لعب منذ انضمامه إلى شالك سنة 2016، 105 مباريات سجل خلالها 19 هدفا وقدم تسع تمريرات حاسمة، كما سجلت بحقه خمس عقوبات تأديبية عجلت برحيله عن نادي الأزرق الملكي

رمزي

هداف البطولة الوطنية بعمر 20 سنة

## هل يلفت تألق "عمورة" اهتمام الناخب الوطني جمال بلماضي؟

بات اللاعب الموهوب والفتي محمد الأمين عمورة مهاجم وفاق سطيف مساء السبت، هذا لبطولة القسم الوطني الأول، برصيد 5 توقيعات

ويشترك عمورة في صدارة اللائحة، رفقة قدور بلجيلالي صانع ألعاب فريق جمعية الشلف، وأمضى محمد الأمين عمورة هدفه الخامس أول أمس السبت، في المباراة الجوية خارج القواعد، التي جمعت فريقه وفاق سطيف مع أهلي البرج، لحساب الجولة السابعة من عمر البطولة.

ويبلغ ابن بلدية الطاهير (ولاية جيجل) من العمر 20 سنة، وهو خريج مدرسة وفاق سطيف الكروية. وقد أظهر قدرات فنية معتبرة مع انطلاق الموسم الحالي، رغم أنه شارك في 4 لقاءات فقط برسم البطولة، وخاض كل أطوارها أساسيا. بعد أن لعب 7 مواجهات مع "النسر الأسود" في بطولة الموسم الماضي، بينها لقاء واحد فقط خاضه أساسيا، وسجل هدفا

وبدأ عدد لا يستهان به من مراقبين بشأن البطولة الوطنية، يتوقعون للاعب عمورة أن يذهب بعيدا في مشواره الكروي، وقد يحترف بأوروبا في الموسم المقبل. وربما يلفت قبل ذلك انتباه الناخب الوطني جمال بلماضي، ويحضر وقائع مقابلاتي زامبيا وبوتسوانا أواخر مارس القادم، خاصة وأن "الخضر" تأهلوا لكأس أمم إفريقيا نسخة الكاميرون 2022، ويتأهبون لخوض تصفيات مونديال العام ذاته بقطر، المقرّر انطلاقها في جوان المقبل

رمزي

كان حاسما في لقاء برمنغهام سيتي

## "محرز" يخطف الأضواء في كأس الاتحاد الإنجليزي



خطف اللاعب الدولي الجزائري رياض محرز، نجم مانشستر سيتي، الأضواء خلال مواجهة برمنغهام سيتي، في كأس الاتحاد الإنجليزي وحقق "السيتي"، تأهلا سهلا للدور المقبل من الكأس، بعد فوزه بثلاثية نظيفة، في لقاء عرف تائق قائد الخضر، الذي شارك طيلة التسعين دقيقة

وصنع محرز، الحدث في مواجهة فريقه مانشستر سيتي، ضد برمنغهام في كأس إنجلترا، بتمريرته السحرية، التي أتت بهدفين وقدم محرز تمريرة خيالية بوجه القدم إلى زميله كيفين دي بروين، صنع منها الهدف الثاني الذي سجله برناردو سيلفا في الدقيقة 15

وعاد رياض محرز بعد ذلك ليصنع الهدف الثالث في مواجهة لزميله فيل فودين قبل دقائق من نهاية الشوط الأول، وهو ما يؤكد أن اللاعب دائما ما

وضمن السيتي مقعده في الدور الرابع من بطولة كأس الاتحاد الإنجليزي، محرز، وعلقت على أدائه، "كان محرز أفضل لاعبي السيتي في الشوط الأول، وكان قريبا للغاية من تقديم أفضل ما لديه، حيث أحدث ثقبوا في دفاع برمنغهام

وتفاعل المشجعون على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" مع ما قدمه محرز في اللقاء، وأظهروا إعجابهم بالتمريرة السحرية للنجم الجزائري التي كانت سببا في الهدف الثاني، كما أبدوا استياءهم من إلغاء هدفه

يكون في الموعد عندما أعطى له الثقة من قبل مديره بييب غوارديولا، الذي أعده في العديد من المباريات هذا الموسم كما سجل النجم الجزائري هدفا في الدقيقة 61، لكن الحكم اتخذ قرارا مشكوكا في صحته بإلغاء الهدف بداعي التسلل

نال علامة 7.7 من 10 حسب موقع "هوسكورد"

## "عطال" يستعيد توازنه مع "نيس" ويختار رجل المباراة أمام "ميتز"



الإيجابي بهدف لثقله، كانت الأولوية في تسجيل أولهما لرفقاء عطال، عن طريق المهاجم ذو الأصول الجزائرية أمين غويري، والذي بات قريبا من الالتحاق بصوف الخضر حسب عدة تقارير إعلامية

من جهة أخرى شارك الجزائري الآخر، هشام بوداوي أساسيا، قبل أن يغادر أرضية الملعب قبل دقيقة واحدة من نهاية المباراة، فيما شارك الحارس الدولي ألكسندر أوكيدجة طيلة أطوار اللقاء مع فريقه ميتز، بينما شهد اللقاء غياب فريد بولحية بسبب إصابته بفيروس كورونا ج.ر.

إراحته، خصوصا بعد العودة مؤخرا من الإصابة التي أبعدته لمدة طويلة عن الميادين. هذا وانتهت المباراة بالتعادل

للإحصائيات، في عودة وصفت بالموقفة وغادر عطال أرضية الميدان، في الدقيقة 66، بعدما قرر مديره

من مرحلة الذهاب للدوري الفرنسي، حيث نال مدافع الخضر علامة 7.7 من 10 حسب موقع "هوسكورد" العالمي

تحصل الدولي الجزائري يوسف عطال، على لقب أحسن لاعب في مباراة فريقه نيس ضد مضيفه ميتز في الجولة الأخيرة

موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي

## "سليمان" يوافق على تخفيض راتبه من أجل الانضمام لـ "أولمبيك ليون"



قيمه أو راتبه بالشكل الذي يعتقده البعض، موضحا لرئيس النادي الفرنسي أنه سيوافق على تخفيض راتبه لكن بشكل نسبي فقط، كما أكد المصدر ذاته أن سليمان اشترط أن ينال عقدا لمدة موسم ونصف على أقل تقدير لضمان مستقبله، لا لمدة 6 أشهر مثلما يقترحه متصدر الليغ 1 -

مواضع جادة مع إدارة أولمبيك ليون يتقدمهم جون ميشيل أولاس، لثاني مرة خلال فترة لم تتجاوز الـ 6 أشهر، من أجل الانضمام للفريق الفرنسي خلال الانتقالات الشتوية الحالية

وأكد موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي أن سليمان، الذي يعاني من التجاهل في ليستر سيتي، وضع العديد من الشروط مقابل الالتحاق بمتصدر الدوري الفرنسي خلال الميركاتو الشتوي

وأكد الموقع أن اللاعب الملقب بـ"سوبر سليم" أعلم نادي أولمبيك ليون أنه رغم معاناته من البطالة في النادي الإنجليزي فإنه لن ينقص من

كشفت تقارير فرنسية أن الدولي الجزائري إسلام سليمان دخل في

شبكة "شبكة سكاى سبورتس" الإيطالية

## بن ناصر يجدد العهد مع المباريات بداية من 23 جانفي الجاري

أكدت شبكة "شبكة سكاى سبورتس" الإيطالية أن إسماعيل بن ناصر سيحدد العهد مع أجواء المنافسات انطلاقا من يوم 23 جانفي المقبل وكان من المنتظر أن يشارك الأخير في المباراة أمام كالياري، المقرر إقامتها يوم 18 جانفي المقبل، غير أن الجهاز الطبي للنادي اللومباردي قرر في نهاية المطاف منحه فترة راحة إضافية

وتعرض إسماعيل بن ناصر لإصابة على مستوى الفخذ خلال اللقاء المثير الذي انتهى بالتعادل الإيجابي 2-2 أمام بارما في الجولة الـ 11 من الدوري الإيطالي، وعانى لاعب الوسط الجزائري من إصابة عضلية أبعدته عن أجواء المنافسات طوال الأسابيع الأخيرة ويعتبر بن ناصر لاعبا مهما للغاية في صفوف "الروسونيري"، نظرا لإضافته الكبيرة على الصعيدين الدفاعي والهجوم، وشارك الأخير في 17 مباراة في مختلف المسابقات خلال الموسم الحالي، بواقع وقت لعب في حدود 1173 دقيقة، صنع خلالها 4 أهداف

وكان لاعب "الخضر" فاز مؤخرا بلقب أفضل لاعب مغاربي لعام 2020، خلال استفتاء قامت به مجلة "فرانس فوتبول" الرياضية الفرنسية الشهيرة، ضم عددا من النجوم المغاربيين الناشطين بقوة على الساحة الأوروبية

وسيم

حسب صحيفة "ليكيب" الفرنسية

## «رودي غارسيا» يجدد تمسكه بـ"بن لعمرى" واللاعب يريد الحصول على فرصته

قرر رودي غارسيا مدرب ليون الفرنسي عقد اجتماع مصغر مع الدولي الجزائري جمال الدين بن لعمرى، خلال الفترة المقبلة وحسب ما ذكرته صحيفة "ليكيب" الفرنسية، فإن بن لعمرى يرغب في مناقشة وضعه مع الفريق، بعد أن لازم دكة البدلاء طوال الفترة الماضية ولم يكن بن لعمرى يضع أمر جلوسه على مقاعد البدلاء في حساباته، عندما انضم لصوف ليون قادما من الشباب السعودي، في الميركاتو الشتوي الأخير وأشارت الصحيفة واسعة الانتشار إلى أن غارسيا يرغب في إذابة الجليد مع بن لعمرى، وسيؤكد له أنه مستمر ضمن حساباته رغم كل شيء وأوضح المصدر أن الأمر لا يتعلق بمستوى المدافع المخضرم، وإنما يرجع للعروض المميزة التي يقدمها لاعبو خط الدفاع خلال الموسم الحالي

ج.ر.

## شارك أساسيا في مباراة "هاتاي سبور" قبل أن يترك مكانه في د 68 "غزال" يواصل عروضه القوية بتمريرتين حاسمتين في الدوري التركي

واصل اللاعب الدولي الجزائري رشيد غزال عروضه المميزة رفقة فريقه بشكتاش التركي وصنع رشيد غزال هدفي فريق بشكتاش، بتمريرتين حاسمتين في الدقيقتين الـ 6 والـ 41 من مواجهة التي جمعت بشكتاش أمام نادي هاتاي سبور والتي انتهت بنتيجة (2-2) في إطار الجولة الـ 18 من عمر البطولة التركية، ورفع المهاجم غزال غلته إلى 8 تمريرات حاسمة بزي فريق بشكتاش، في البطولة التركية للموسم الحالي

ورغم التعادل حافظ فريق غزال على مركز الزيادة بـ 35 نقطة فيما يقبع فريق هاتاي سبور في المركز السادس بمجموع 28 نقطة

ج.ر.

وسيم

أ. بارادو - ش. بلوزداد

## "أبناء العقيبة" للارتقاء إلى "البوديوم" و"الباك" لتحقيق الانتفاضة



موقف قوة لقول الكلمة الأخيرة في الداربي العاصمي

### دوما: "علينا التركيز في لقاء الباك قبل الحديث عن رابطة الأبطال"

شدد مدرب شباب بلوزداد فرانك دوما على ضرورة التركيز على الداربي العاصمي المقرر إجراؤه اليوم أمام أتليتيك بارادو قبل التفكير في منافسة رابطة أبطال إفريقيا، مشيرا إلى أن هذا اللقاء اليوم يعتبر الأهم خلال هذا الشهر، وقال التقني الفرنسي في تصريحاته للصحف الرسمية: "ستقبلنا خيار المجموعة بكل فخر لأننا جزء من 16 فريقا متأهل، لكن فقط يجب وضع الأمور بالترتيب

يبقى يقدم أفضل مستوياته في بداية الموسم الحالي للبطولة. في المقابل أتليتيك بارادو سيرمي بكل ثقله من أجل الإبقاء على النقاط الثلاث التي تسمح للفريق بالتقدم في سلم الترتيب، وهو الذي يحتل الصف الـ 12 برصيد 7 نقاط. مدرب "الباك" حكيم مالك يدرك أن المباراة أمام الشباب لن تكون سهلة، حيث جهز كتيبته لمواجهة بالصورة اللازمة، والتي تؤكد عزمه على حصد الفوز، أين ركز على الجانب البدني أين يسعى لاستغلال تراجع المنافس من هذه النقطة بعد سفره إلى كينيا، كما سيكون التقني الفرنسي أمام عدة حلول بالنظر لرخاء التعداد واكتماله حيث لن يسجل الفريق أية غيابات، ما يضعه في

يحل بطل الموسم المنصرم. شباب بلوزداد عشية اليوم بداية من الساعة الثالثة زوالا، ضيفا على الجار أتليتيك بارادو في داربي عاصمي يحتضنه ملعب الدار البيضاء، لحساب الجولة السابعة من بطولة الرابطة المحترفة الأولى. "أبناء العقيبة" المنتشرين بتاهل إلى دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا، يسعون اليوم لمواصلة السلسلة الإيجابية التي يتواجدون في خضمها في الموسم الحالي، إلى إضافة بارادو إلى قائمة الضحايا، أين حضر الفرنسي فرانك دوما أشباله طيلة الأسبوع المنصرم، كما أعرب عن ارتياحه لاسترجاع المصائب ولو أن مشاركتهم تبقى محل شك حيث لا يريد التقني الفرنسي المغامرة بهم بالإضافة إلى قلة جاهزيتهم في صورة جرار، ميرازيق ويشو، ما سيغير الطاقم الفني على الاستعانة بأسماء بديلة من أجل إراحة بعض العناصر. ويعول المدرب فرانك دوما على لاعبين بإمكانهم صنع الفارق، أبرزهم متوسط الميدان الهجومى أمير سعيود، والمهاجمين حمزة بلحول ومارسلان كوكبو، من أجل حسم الداربي لصالح الشباب الذي

شبيبة القبائل - اتحاد العاصمة

## لافان لتحقيق بداية مثالية و«سوطارة» من أجل التأكيد

وعلى ملعب 01 نوفمبر بتيزي وزو، يستضيف شبيبة القبائل (المركز العاشر، 09 نقاط) ضيفه اتحاد الجزائر (المرتبة 16، 05 نقاط)، في مواجهة مثيرة لا تقبل القسمة على اثنين، أين يسعى أصحاب الأرض من أجل مواصلة صحتهم والإبقاء على النقاط الثلاث بعد فترة الفراغ التي اجتازها في بداية الموسم الجاري، حيث يستهدف "الكناري" الفوز الثاني على التوالي، وتأكيد النتائج الجيدة التي حققها مؤخرا سوء في البطولة الوطنية أو في كأس "الكاف" بعد ضمان التأهل للدور التمهيدي الثاني مكرر، كما ستكون مباراة اليوم مهمة جدا بالنسبة للطاقم الفني الجديد بقيادة الفرنسي دينيس لافان الذي يريد تحقيق انطلاقة مثالية وأو فوز له من أجل البقاء في نفس الديناميكية التي تركها سلفه يوسف بوزيدي، ما يجعله معرضا للضغط، غير أن المهمة لن تكون سهلة أمام اتحاد الجزائر الساعي لتحقيق فوزه الثاني هذا الموسم والخروج من منطقة الخطر التي يتواجد فيها خاصة وأن الخطأ غير مقبول على التشكيلة التي حققت انطلاقة سينة عكس ما كان منتظرا منها، فالعودة بالفوز سيعد الثقة للفريق ويعزز الهدوء الذي أحدثه الفوز في "الداربي" أمام نصر حسين داي في الجولة الماضية، خاصة وأن المدرب تيري فروجي يريد تأكيد بصمته و«الديكيك» الذي أحدثه بعد سلسلة من النتائج السلبية

بعد موافقة وزارة الشباب والرياضة

## الرابطة الوطنية تحت وصاية "الفاف"

أعلنت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، أمس، عن وضع الرابطة المحترفة لكرة القدم ومعهما بقية الرابطة الجهوية تحت وصايتها هذا الموسم. وأوضحت "الفاف" في بيان لها أمس، عبر موقعها الرسمي، "تبعا للطلب الذي قدمته الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بتاريخ 31 ديسمبر 2020، أعطى وزير الشباب والرياضة موافقته على وضع الرابطة الوطنية لكرة القدم تحت وصاية الاتحادية". ويررت الاتحادية هذا الطلب بـ"الوضعية التي توجد فيها الرابطة المحترفة والهواة و ما بين الجهات" بعد اعتماد يوم 17 سبتمبر من سنة 2019 لنظام هرمي جديد للمنافسة". ومعلوم أن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم كانت قد اعتمدت نظام هرمي جديد للمنافسة، يقوم على إجراء بطولة محترفة أولى بـ20 فريقا وقسم ثان بثلاث مجموعات (12 فريقا في كل مجموعة)، تحت إشراف الرابطة الوطنية لكرة القدم للوهلة بدل رابطة كرة القدم المحترفة. وأضافت الاتحادية: "بعد صدور المنشور الوزاري رقم 264 بتاريخ 8 جوان 2020، القاضي بمنع تعديل القوانين خلال السنة الانتخابية، فإن تعديل القوانين لن يتم إلا بعد إجراء الانتخابات وذلك وفق المذكرة الصادرة بتاريخ 16 سبتمبر 2020". وخلصت الاتحادية إلى التأكيد أن وضع الرابطة الوطنية تحت وصايتها "سيضمن التسيير الحسن لمختلف البطولات

فيما رفض الكوكي الحديث عن اللقب

## عمورة يخطف الأضواء ويرتقي لصدارة الهادفين

يواصل اللاعب الشاب لوفاف سطيف، محمد الأمين عمرو خطف الأضواء في الرابطة المحترفة الأولى هذا الموسم بعد 7 جولات فقط من انطلاق البطولة. ويقدم النجم الصاعد، مستوى كبيرا حتى الآن، بعدما قاد ناديه وفاق سطيف، مساء أول أمس، للإطاحة بمضيفه أهلي برج بوعريج بخمسة كاملة مقابل هدف وحيد، لحساب الجولة السابعة من البطولة، ساهم فيها عمورة بهدف وتمريزة حاسمة. ورفع ابن مدينة "الطاهير" رصيده إلى 5 أهداف في صدارة هدافي الرابطة المحترفة الأولى مناصفة مع مهاجم أولمبي الشلف قدور بلجياي. وأظهر عمورة قدرات فنية معتبرة مع انطلاق الموسم الحالي، رغم أنه شارك في 4 لقاءات فقط برسم البطولة. وخاض كل أطوارها أساسيا. بعد أن لعب 7 مواجهات مع "النسر الأسود" في بطولة الموسم الماضي، بينها لقاء واحد فقط خاضه أساسيا، وسجل هذا من جانب آخر، ثمن مدرب وفاق سطيف نبيل الكوكي، الفوز الذي حققه الفريق في الداربي أمام أهلي برج بوعريج بخمسة كاملة مقابل هدف وحيد، مشيرا إلى أن الحديث عن اللقب يبقى سابق لأوانه وسيعلون على تسيير البطولة مباراة بمباراة. وقال الكوكي في تصريحات له "كنا نعلم أن المباراة ستكون صعبة لأنها بطابع الداربي.. هذا الأمر دفعنا إلى التأكد على أهمية تحقيق الفوز"، ليضيف "الفريق قدم مباراة كبيرة رغم معاناتنا من عدة غيابات.. لكن البدلاء حافظوا على طريقة اللعب المعتادة"، وأثنى التقني التونسي على الخط الأمامي الذي تمكن من دك شباك "الكايا" بخمسة كاملة "الشيء الإيجابي في مباراة البرج أن التعاليم الهجومية كانت حاضرة أكثر من العادة، لكن النسبة لا تزال ضعيفة مقارنة بالفرض المتاحة"، وعزج الكوكي للحديث عن مواجهة أشانتي كوتوكو الغاني في كأس "الكاف" مشددا على ضرورة تقديم كل لديهم في مباراة الذهاب بفان من أجل حسم التأهل قبل لقاء العودة "المباراة في غانا هي مباراة التأهل بالنسبة لنا، سنتنقل للعودة بنتيجة إيجابية من هناك ويجب أن نكون حاضرين أكثر من 100 ألف لتحقيق التأهل"

أهلي برج بوعريج

## "بوزناد" يلتحق بـ"دزيري" ويستقيل من رئاسة "الكايا"

قرر نذير بوزناد، رئيس مجلس إدارة أهلي البرج، الاستقالة من منصبه، بسبب الأزمة المالية الخائفة التي يعاني منها النادي في الأونة الأخيرة.. ليلتحق بذلك بالمدرّب دزيري بلال الذي استقال من منصبه عقب الهزيمة المخيبة أمام وفاق سطيف. ويعيش أهلي البرج، أزمة مالية رهيبية منذ رحيل رئيس مجلس الإدارة السابق أنيس بن حمادي، الأمر الذي أثر على نتائج الفريق، وحرمه من تحقيق انطلاقة مثالية في الدوري. وكشفت مصادر مقربة من بيت "الكايا" أن بوزناد اتصل بمسيري النادي، وأعلمهم بقراره بالانسحاب من منصبه، في ظل عجزه عن تقديم الإضافة للفريق. ويتواجد أهلي البرج في وضع لا يحسد عليه منذ انطلاق الدوري، حيث اكتفى بجمع نقطتين فقط من 7 مباريات، ليتبدل جدول ترتيب الرابطة المحترفة الأولى

م. الجزائر - م. وهران

## قمة نارية بين "العميد" و"الحمراوة" تخطف الأنظار

"العميد" بما أنه سبق لهم أن حملوا ألوان الفريق على غرار هشام نقاش ووليد درارحة

### براهيمي جاهز وفريوي يغيب رسميا

من جانب آخر، تأكد غياب مهاجم مولودية الجزائر، سامي فريوي عن مواجهة اليوم أمام مولودية وهران وذلك بسبب الإصابة التي تعرض لها في اللقاء الأخير أمام الصفاقسي التونسي بدوري أبطال إفريقيا، حيث أثبتت الفحوصات الطبية التي خضع لها اللاعب أمس أنه يعاني من تشنج عضلي وهو بحاجة إلى الراحة، هذا فيما تحوم الشكوك حول جاهزية براهيمي للقاء "الحمراوة" وهو الذي غاب عن الحصص التدريبية الأخيرة بسبب معاناته من الإصابة

سطيف، علما أن "العميد" تنقصه مباراة واحدة أمام شبيبة الساورة، ما يجعل الفوز حتميا لأشبال المدرب نبيل نغيز الذين يرفضون تضييع أي نقطة داخل الديار، خاصة في ظل الصراع المحتدم على المراتب الأولى، بالرغم من الإرهاق الذي تعانیه التشكيلة العاصمية بالنظر للبرنامج الجهنمي، وهو ما سيحاول "الحمراوة" استغلاله، حيث يستهدف الفريق العودة بنتيجة إيجابية ولما لا العودة بكامل الزاد للزحف أكثر نحو مقدمة الترتيب، والالتصاق بفريق "البوديوم"، فالمدرب برنارد كازوني الذي سيكون أمام لقاء خاص، يمتلك الأسلحة من أجل تحقيق ذلك، والجميع مستعد لتقديم مباراة كبيرة، لاسيما وأن العديد من عناصر "الحمراوة" يعرفون جيدا تشكيلة



الحمراوة" في التأكيد والإقتراب أكثر من مقدمة الترتيب ويستضيف "العميد" المنتشي بالتاهل إلى دور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا، مولودية وهران وعينه على البقاء في نفس وتيرة النتائج الإيجابية وتحقيق فوزه الخامس هذا الموسم من أجل استعادة الوصافة والبقاء دائما في مطاردة الرائد وفاق

سيكون نادي مولودية الجزائر، مساء اليوم، على موعد مع مواجهة صعبة أمام ضيفه مولودية وهران، على ملعب 5 جويلية الأولمبي لحساب الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى، في لقاء يسعى من خلاله "العميد" لمواصلة نتائجه الإيجابية واستعادة وصافة الترتيب مجددا، في حين يأمل

الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى

## داربي واعد بالدار البيضاء ومواجهتان ناريتان بـ5 جويلية وتيزي وزو



7، في لقاء يطمح خلاله "العميد" للفوز ولا غير من أجل تشديد الخناق على الرائد وفاق سطيف، وبدوره سيلتقي شباب بلوزداد بطل الموسم الماضي نادي بارادو على ملعب "عمر

تستكمل الجولة السابعة من الرابطة المحترفة الأولى، اليوم، فعالياتنا بإجراء 3 مباريات واعدة ومثيرة، أبرزها قمة تيزي وزو بين شبيبة القبائل واتحاد الجزائر، في مواجهة لا تقبل القسمة على اثنين بالنسبة للمحليين بقيادة المدرب الجديد دينيس لافان الذي سيخوض أول مباراة له على رأس العارضة الفنية لـ"الكناري" خلفا ليوسف بوزيدي، فيما يطمح الزوار لتأكيد الانتفاضة في الجولة الماضية بعد الفوز على نصر حسين داي والعودة بنتيجة إيجابية تسمح لهم بتحسين مركزهم في الترتيب العام، ولقاء آخر، يتحضر ملعب 5 جويلية الأولمبي لمواجهة نارية بين "العميد" المنتشي بتاهله إلى دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية، ومولودية وهران صاحبة المركز

مرفوقا بكاتبة الدولة المكلفة بالرياضة  
النخبة سليمة سواكري

# الوزير خالد يحفز المنتخب الوطني لكرة اليد قبل المشاركة في بطولة العالم



هذا وضمن أن بورت العمل الكبير الذي  
بيدله المسؤول الأول عن قطاع  
الرياضة في الجزائر مشيدا بشخصية  
الوزير والكاريزما والأناقة التي يتمتع  
بها وهو ما كتبه على حساب الرسمي  
عبر الفايسبوك.

وزير الشباب والرياضة والزيارة التي  
قادته إلى منتخب اليد قبل التنقل إلى  
مصر للمشاركة في بطولة العالم بمصر  
، وأبدى أن بورت إعجابيه بوزير  
الشباب والرياضة والدعم الكبير الذي  
يقدمه في سبيل تائق سباعي الخضر  
في المحفل العالمي

مدرّب المنتخب الوطني لكرة  
اليد أن بورت يشيد بدعم  
الوزير

من جهته استحسن مدرب المنتخب  
الوطني لكرة اليد أن بورت خرجة

2021 بجمهورية مصر العربية وقد  
كانت هذه الزيارة فرصة للسيد الوزير  
لتجديد وتأكيد دعم الوزارة المطلق  
لرياضة كرة اليد عموما وللمنتخب  
الوطني خصوصا، ومساندتها وتشجيعها  
له من أجل التائق واعلاء الراية  
الوطنية في هذا المحفل الدولي الهام.

قام أمس وزير الشباب والرياضة،  
السيد سيد علي خالد، رفقة كاتبة  
الدولة المكلفة بالرياضة النخبة  
السيدة سليمة سواكري، بزيارة  
المنتخب الوطني لكرة اليد تحسبا  
للمشاركة في فعاليات كأس العالم التي  
ستقام من 13 جانفي إلى 31 جانفي

## الألعاب المتوسطية وهران-2022 12 منافسة وطنية ودولية مقترحة كمحطات تجريبية للطبعة الـ 19



اقترحت لجنة التنظيم  
الرياضي التابعة للجنة الوطنية  
لتنظيم الألعاب المتوسطية  
المقررة بهران في 2022 ما لا يقل  
عن 12 منافسة وطنية ودولية تقام  
بنفس المدينة خلال السنة  
الجارية كمسابقات تجريبية  
للموعد المتوسطي، حسبما علم  
أسس الأحد من اللجنة المعنية  
وتتقدم هذه المسابقات البطولة  
العربية للأندية في كرة اليد  
المزمع إجراؤها بأرزويو في أكتوبر

المقبل، في حال منح الاتحاد الرياضي لعبة موافقته النهائية لترجي أرزيو  
لتنظيم التظاهرة بعدما حاز النادي على الموافقة المبدئية للهيئة العربية  
كما ستكون البطولة الوطنية وكأس الجزائر في الجيدو والكراتي دو  
والتايكواندو ضمن الاختصاصات المقترحة من طرف لجنة التنظيم الرياضي،  
علما أن هذه المنافسات مبرمجة في يونيو المقبل بالقاعة متعددة الرياضات  
ببلدية قديبل (وهران).

وتضم القائمة، التي أعدها رئيس اللجنة ياسين أعراب، والتي تحوز واج على  
نسخة منها، أيضا سباق نصف المراتون في أكتوبر وهي المنافسة التي تسبقها  
في سبتمبر كأس إفريقيا للدراجات الهوائية (أكابر) والبطولة الوطنية  
للمبارزة في يونيو ويوليو

كما تعد البطولة الإفريقية لألعاب القوى أكابر في الصنفين، التي  
يستضيفها ملعب وهران الجديد من 1 إلى 5 يونيو، من أهم الأحداث الرياضية  
التي تعتبرها لجنة تنظيم الألعاب المتوسطية كمحطة تجريبية للطبعة الـ 19  
للألعاب المتوسطية التي تستضيفها الجزائر لثاني مرة في تاريخها، كما أشير  
إليه.

س.ب

## دورة الأساتذة بالدوحة

### المصارعون الجزائريون يتعرفون على منافسيهم



تعرف المصارعون الجزائريون  
الخمسة المشاركون في دورة  
الأساتذة للجيدو بالدوحة (قطر)  
من 11 إلى 13 جانفي الجاري على  
منافسيهم في الدور الأول لهذا  
الموعد المؤهل للألعاب الأولمبية  
بطوكيو، عقب سحب عملية  
القرعة أمس الأحد

لدى الرجال، سيواجه عبد  
الرحمن بن عمادي (المصنف 31 عالميا في وزن أقل من 90 كلغ) الياباني  
شوشيرو موكاي (11 عالميا) فيما يتقابل مواطنه فتحي نورين (34 عالميا/أقل  
من 73 كلغ) مع الروسي دونيس بلرتساف (15)

وعند السيدات، ستتحدى الجزائرية صونيا عسلة (31 أكثر من 78 كلغ)  
الفرنسية آن فاطوماتا بايرو (15)، فيما ستكون كوشر وعلال (32) أقل من 78  
كلغ) في مواجهة الأمريكية نفايل باباداكيس (27)

أما حاملة اللقب الإفريقي أمينة بلقاضي (32) أقل من 63 كلغ) فستواجه  
السوفالكية أندريجا لسكي (13). ويشارك الجيدو الجزائري في موعد الدوحة  
بهدف كسب المزيد من النقاط وتدعيم حضوره التأهل لأولمبياد طوكيو

(اليابان) الصيف المقبل  
وكان المصارعون الجزائريون قد حصلوا على حق مشاركتهم في دورة  
الدوحة بفضل النتائج المسجلة في البطولة الإفريقية الأخيرة بمدغشقر  
(ذهبية واحدة، 3 فضيات وبرونزيتين)

وحسب آخر الإحصائيات المقدمة من طرف المنظمين، فإن موعد الدوحة  
سيعرف مشاركة 399 مصارع (215 من الرجال و 184 من السيدات) يمثلون 69  
بلدا

س.ب

## الاتحادية الجزائرية للدراجات تعلن عن تجميد نشاطات رابطة الجزائر بسبب "خروقات صارخة"



أعلنت الاتحادية الجزائرية للدراجات أمس  
الأحد عن تجميد نشاطات رابطة الجزائر  
العاصمة إلى "غاية تسوية الوضعية  
القانونية"، بعد أن شهدت جمعيتها العامة  
الانتخابية أمس السبت "خروقات صارخة"  
تمس بالنصوص التنظيمية للاتحادية  
وجاء في بيان نشرته الهيئة الفدرالية أنه  
"بناء على مجريات ونتائج الجمعية العامة  
الانتخابية لرابطة الجزائر العاصمة  
للدراجات المنعقدة يوم السبت 9 يناير  
2021، والتي شهدت جملة من الخروقات  
الصارخة على قوانين الجمهورية والنصوص  
التنظيمية للاتحادية وكذا المذكرة  
المنهجية لوزارة الشباب والرياضة"، تم  
"تجميد نشاطات الرابطة إلى غاية تسوية  
الوضعية القانونية لها

وفي توضيحات قدمتها الاتحادية الجزائرية  
ل/واج، فإنه من بين "الخروقات" المسجلة  
في الجمعية العامة، إعادة انتخاب رئيس  
للرابطة (مسعود داود) معاقب من قبل الهيئة  
الفدرالية لمدة سنة من كل النشاطات،  
مضيفة أنها قامت بالاتصال بوزارة الشباب و  
الرياضة لاطلاعها على الموضوع

ولغرض عدم حرمان الأندية الناشطة  
بولاية الجزائر من المشاركة في المنافسات  
التي ستطلق رسميا يوم 22 يناير القادم، بعد  
تجميد نشاط الرابطة، طلبت الاتحادية منها  
(أي الأندية) التقرب من مقر الهيئة  
الفدرالية لأجل استكمال إجراءات سحب  
الإجازات الرياضية

س.ب

الدور الرئيسي الذي يبقى هدفنا الأساسي.  
ويتوقع صعوبة المهمة بالنسبة للجزائر،  
التي تصبو إلى محو خيبة الأمل الكبيرة  
خلال مشاركتها الأخيرة في فعاليات بطولة  
العالم (دورة قطر 2015)، حيث أنهت  
المنافسة في المركز الـ 24 والأخير ضمن  
الترتيب النهائي  
وستبدأ الأمور الجادة في 14 جانفي مع لقاء  
الداربي المغربي بين الجزائر والمغرب،  
تليها بعد ذلك (16 جانفي) مباراة ايسلندا،  
قبل اختتام الدور الأول في 18 جانفي ضد  
البرتغال، الذي يعتبر أحد المنتخبات  
الصاعدة بقوة على المستوى الأوروبي

## تحضيرات متذبذبة للموعد العالمي

وتأثرت تحضيرات أشبال أن بورت إلى حد  
ما بسبب التدابير التي فرضتها جائحة  
كورونا، حيث يسعى التقني الفرنسي  
لتوظيف حنكته، بما أنه سيشارك لثالث مرة  
في بطولة العالم كمدرّب

فبعد إلغاء المباراتين الوديعتين اللتين كانتا  
ميرمجتين في نوفمبر الماضي بتونس ضد  
"نور قرطاج"، تعطل البرنامج التحضيري  
"للخضر" مرة أخرى مع إلغاء التبرص النهائي  
الذي يسبق المنافسة والذي كان سيقام في  
البحرين من 6 إلى 11 جانفي، مع خوض  
مواجهتين تحضيريتين أمام المنتخب المحلي  
وكان من الممكن أن تسمح هذه المباريات  
الأربع الودية الملغاة، للاعبين بكسب مزيد  
من المنافسة والانسجام خاصة وأن البطولة  
الوطنية، التي تضم ركائز الفريق الوطني،  
متوقفة منذ مارس الماضي

وعلى ضوء هذا، اكتفى المنتخب الوطني  
بتبرص واحد لمدة أسبوعين خلال شهر  
ديسمبر في بولندا، تخللته مباراتان وديتان  
ضد المنتخب المحلي انتهت بفوز 26-23 ثم  
هزيمة 24-26، تبعها زملاء مصطفى حاج  
صدوق بمشاركة في دورة دولية ودية في  
نفس البلد، حيث خسروا مرتين أمام روسيا  
(24-30) والفريق المضيف (24-21)

بالإضافة إلى هدف التأهل للدور الرئيسي،  
ستحاول الجزائر معادلة أو تحقيق نتيجة  
أفضل مما تحصل عليه "الأفناك" في دورة  
2001 بفرنسا، عندما احتلوا المركز الثالث  
عشر من أصل 24 منتخبا بقيادة المدرب  
الوطني صالح بوشكريو، وهي أفضل مشاركة  
للفريق في 14 دورة

وبمناسبة هذه النسخة السابعة والعشرين،  
والتي ستقام لأول مرة بحضور 32 بلدا،  
ستأهل الفرق الثلاثة الأولى من كل  
مجموعة إلى الدور الرئيسي، والذي سيلعب  
في أربع مجموعات من ستة فرق، حيث يتأهل  
أول منتخبين من كل مجموعة إلى ربع  
النهائي

س.ب

## بطولة العالم 2021

### الجزائر تسعى لتوقيع عودتها إلى المحفل الدولي بنجاح



تشارك الجزائر في غمار النسخة الـ 27 من  
بطولة العالم لكرة اليد للرجال، في الفترة  
من 13 إلى 31 جانفي بمصر، بهدف المرور  
إلى الدور الرئيسي وتحقيق عودة ناجحة إلى  
المحفل الدولي، بعدما تميزت بغيابها عن  
الدورتين الماضيتين

ويأمل السباعي الوطني، المتواجد في مرحلة  
تجديد تحت إشراف المدرب الفرنسي أن بورت،  
في الظهور بوجه مشرف على الأراضي  
المصرية، بعد تضييع المونديالين الأخيرين  
(2017 في فرنسا و 2019 في ألمانيا  
والدانمارك)، علاوة على تأكيد استبقائه  
بعد عام واحد من احتلاله المركز الثالث في  
بطولة أمم إفريقيا 2020 التي أقيمت في  
تونس

ويتعين على المنتخب الجزائري، بقيادة  
المخضرم مسعود بركوس والذي تدعم  
طاقمه الفني بمدرب مساعد آخر إلى جانب  
الطاهر لعبان، ألا وهو هشام بودرالي، الخروج  
سالما من المجموعة السادسة القوية، التي  
تضم البرتغال وايسلندا والمغرب.

وصرح رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة  
اليد، حبيب لعبان، قائلا "البرتغال وايسلندا  
قويتان للغاية بالنظر إلى قدرتهما،  
بالإضافة إلى المغرب الذي ستمثل مواجته،  
داربي مغربي خالص. أنا لا أقول أننا ورننا  
مجموعة الموت كما هو الحال مع مجموعة  
تونس (مع إسبانيا والبرازيل وبولندا)، لكن  
مهمتنا لن تكون سهلة، خاصة أنه في مثل  
هذه المواعيد، تسعى جميع الدول للتواجد  
مع الثلاثة الأوائل المتأهلين مباشرة إلى

## كومان: برشلونة يحتاج ميسي لحصد الألقاب

أعرب رونالد كومان المدير الفني لبرشلونة، عن سعادته بالانتصار بنتيجة (0-4) خلال مواجهة غرناطة، مساء أول أمس، في إطار منافسات الجولة 18 من الليغا. وقال كومان، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "كان من الصعب علينا الدخول في المباراة، لكن شعرنا براحة البال عند الاستحواذ على الكرة، وحققنا انتصارا مهما، حيث كنا نعرف الوضع الذي كنا فيه وأنا لا يمكن أن نخسر". وأضاف: "لقد عشنا أسبوعا جيدا، بتحقيق 3 انتصارات خارج ملعبنا، ولعبنا بشكل جيد وأظهرنا أن الفريق ينمو بثقة، وسجلنا 4 أهداف، وهو أمر إيجابي للغاية، وهناك مباريات مثل اليوم نحتاج فيها إلى فرص قليلة للتسجيل". وتابع: "للتسجيل يجب أن تكون داخل المنطقة، وهذا مهم لفريزمان والفريق، ويعيش المهاجمون بتسجيل الأهداف، وأنطوان



كان جيدا للغاية اليوم وقدم الكثير". وأردف: "الأمر لا يعتمد على لاعب واحد لحصد الألقاب، بل على عقلية الفريق وإذا كان الجميع بحالة جيدة وبأفضل حالاتهم يمكنهم القتال، ولكن مع فارق النقاط

وليس فقط عنه، فهناك أيضا كونراد، جونبور، وماتيسوس ليس لديهم دقائق للمشاركة، وأريد الأفضل لكل اللاعبين". ونوه: "لقد لعبنا بثلاثة في الخط الهجومي، وهم مختلفون لكنهم يظهرون بعضهم البعض جيدا، وغريزمان كان جيدا جدا".

### أهمية ميسي

واستكمل: "برشلونة يحتاج لميسي بسبب أهميته وقاعدته للقتال من أجل الألقاب، ويفضل النتيجة قمتا بتغييره هو وبيدري، ولم أرغب في المخاطرة باراوخو، كما أخرجت دست الذي يبذل قصارى جهده لمساعدة الفريق". وژاد: "ميسي يفعل كل شيء لمساعدتنا، ومؤخرا كان يظهر بشكل جيد وفعالا للغاية، ودائما متحمسا للغاية والأمر هو يسجل أكثر". وأوضح: "نحن أكثر هدوءا وتركيزا، وفاعلية اليوم كانت بسبب الهدوء، وعليينا أن نكون متواضعين ونواصل العمل".

لدينا فإن الأمر صعب، لكننا لعبنا هذا الأسبوع جيدا وذلك يمنحنا الثقة". وعن ريكي بويج، كشف: "يبدو أنني ضده لكن الأمر ليس كذلك، وفي المباراة الماضية تحدثت عن اللاعبين الشباب بشكل عام

## ميسي يحقق رقما تاريخيا مع برشلونة في الدوري الإسباني

تمكن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، أيقونة برشلونة، من تحقيق رقما تاريخيا غير مسبوق في تاريخ الدوري الإسباني بعدما عرف طريق الشباك في مباراة غرناطة. ميسي نجح في تسجيل هدفين في الشوط الأول من اللقاء الذي أقيم في الأندلس برسم مباريات الجولة الثامنة عشر من الليغا، بملعب لوس كارمينيس. وأصبح ميسي بهذين الهدفين أول لاعب في تاريخ الدوري الإسباني يسجل عشرة أهداف أو أكثر في 15 موسم على التوالي. واستعاد ميسي بريقه أمام المرمرى بتسجيل هدفين أول أمس ضد غرناطة، بعدما دون هدفين في المباراة الماضية أيضا، ضد فريق اتلتيك بلباو في ملعب سان ماميس. ورفع البرغوث الأرجنتيني رصيده التهديفي في الموسم الحالي بالدوري الإسباني إلى 11 هدفا ليتربع على قائمة هدافي المسابقة ببارق هدف يتيم عن لاعب فياريال جيرارد مورينو. الجدير بالذكر أن برشلونة نجح في الفوز على غرناطة برعاية دون رد، سجل منها ميسي هدفين وتكفل أنطوان غريزمان بتدوين ثنائية هو الآخر.

## غريزمان يستعيد انطلاقته الرائعة مع برشلونة

أبدع الفرنسي أنطوان غريزمان، مهاجم برشلونة، خلال مباراة فريقه أمام غرناطة. وسجل غريزمان هدفين وصنع آخر، في فوز برشلونة على غرناطة برعاية نظيفة، مساء أول أمس، ضمن مباريات الجولة 18 لليغا. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن غريزمان شارك في 3 أهداف (سجل هدفين وصنع هدفا)، خلال مباراة واحدة لبرشلونة في مختلف المسابقات، منذ انضمامه للفريق. وأوضحت الشبكة، أن المرة الأولى كانت في شباك ريال بيتيس في أوت من العام قبل الماضي.

## زيدان بعد لقاء أوساسونا: لم تكن مباراة كرة قدم



أعرب الفرنسي زين الدين زيدان المدير الفني لريال مدريد، عن استيائه من التعادل السلبي بدون أهداف ضد أوساسونا، في إطار منافسات الجولة 18 من الليغا، والتي أقيمت في ظروف مناخية سيئة بسبب العاصفة الثلجية التي هدت إقامة المباراة. وقال زيدان، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "لقد تعاملنا مع الأمر بشكل سيئ، وفعلنا ما يمكننا القيام به في الملعب، ولم تكن مباراة كرة قدم". وأضاف: "هذا ما نشعر به بعد ما حدث، ولا نعرف متى سنعود إلى مدريد، وهذه المباراة كان يجب تأجيلها". وتابع زيدان: "لم تكن مباراة في كرة القدم، لكن ما حدث أصبح في الماضي". وأتم: "اشتكي مما حدث، فلم تكن الظروف مهيأة لإقامة مباراة في كرة القدم، أنا أكرر حديثي لكن هذا ما حدث".

## ديمبلي يقترب من أتلتيكو مدريد



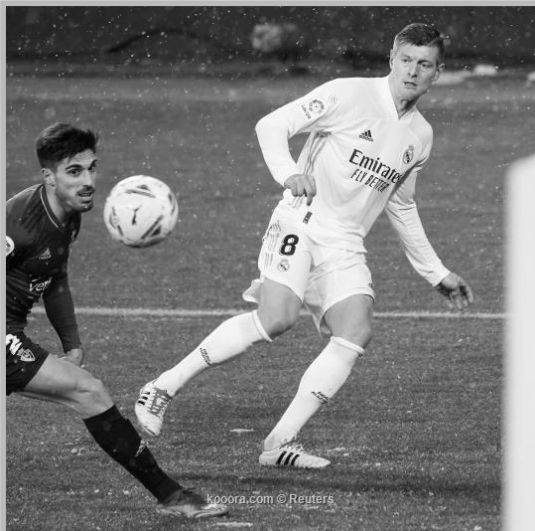
أخطر موسى ديمبلي، مهاجم أوليمبيك ليون، النادي برغبته في الرحيل خلال جانفي الجاري. وتوصل ديمبلي لاتفاق مع أتلتيكو مدريد، حسبما صرح جونينيو، المدير الرياضي للفريق الفرنسي، الذي أشار إلى أنه "لم يتم حسم أي شيء" وأن المفاوضات مازالت جارية بين النادييين. وفي تصريحات نقلتها صحيفة (ليكيب)، بعد تعادل ليون أمام رين (2-2) في الدوري الفرنسي، قال المدير الرياضي "إمكانية رحيله قائمة. لم يحسم

أي شيء، لكننا نتحدث مع أتلتيكو مدريد واعتقد أن موسى توصل لاتفاق مع الأتلتي. إذا رحل، أتمنى له التوفيق". وأضاف "ما زلنا نعتمد عليه، لكنه تحدث إلينا وأخبرنا بأنه يرغب في الذهاب لفريق آخر". ويتفاوض ليون مع الروخييلانكوس لاستقدام المهاجم الفرنسي البالغ من العمر 24 عاما، على سبيل الإعارة، ليعوض رحيل ديفغو كوستا عن النادي المدريدي. وخاض ديمبلي، الذي يتعافى حاليا من إصابة في الذراع تعرض لها في 23 ديسمبر الماضي، 16 من 19 مباراة خاضها ليون بالدوري الفرنسي هذا الموسم، وسجل خلالها هدفا واحدا فقط. وتعد هذه الحصيلة بعيدة تماما عما حققه اللاعب في المواسم السابقة، حيث سجل 24 هدفا الموسم الماضي، و20 في الموسم السابق.

## برشلونة يصدر بياناً رسمياً بشأن إصابة أراخو

أصدر نادي برشلونة بياناً رسمياً، أوضح خلاله إصابة مدافع الفريق رونالد أراخو. وتعرض أراخو لإصابة خلال الإجماع قبل مباراة برشلونة وغرناطة في منافسات الدوري الإسباني، وشارك سامويل أومتيتي بدلاً منه. وأفاد برشلونة أن أراخو يعاني من مشكلة في فخذه الأيمن، وسيخضع لمزيد من الفحوصات لمعرفة المدى الدقيق للإصابة. يذكر أن برشلونة فاز على غرناطة برعاية دون رد، ضمن مواجهات الجولة 18 وسجل له أنطوان غريزمان هدفين، وليونيل ميسي أحرز هدفين.

## كروس: الملعب ليس عذرا للتعادل مع أوساسونا



أعرب توني كروس لاعب خط وسط ريال مدريد، عن استيائه من التعادل السلبي ضد أوساسونا، في إطار منافسات الجولة 18 من الليغا، والتي أقيمت في ظروف مناخية سيئة بسبب العاصفة الثلجية التي هدت اللقاء. وقال كروس، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "لقد صنعنا فرصا قليلة، وكان يتعين علينا صناعة المزيد، على الرغم من صعوبة الملعب، كنا نعلم أن الخصم سيدافع بهذه الطريقة". وأضاف: "الملعب ليس عذرا، لأننا لعبنا كفريقين على نفس الملعب". وتابع: "لقد فقدنا الكرة بسرعة كبيرة، وكان من الصعب اللعب في خط الوسط، وكان لدى فيرلاندي ميندي مساحة أكبر للتحرك". وأتم: "تغييرات زيدان؟ التغييرات هدفها تحقيق ما نحتاجه، لكن هذه المرة لم تتغير الأمور كثيرا، ولا يمكننا أن نكون سعداء بالنتيجة، لأننا نقاتل لاعتلاء الصدارة، والتعادل لا يساعدنا".

## كورتوا يهاجم الليغا: نحن بشر ولسنا دمى

انتقد البلجيكي تيبو كورتوا حارس ريال مدريد رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم (لا ليغا) لإجبارها الفريق على السفر إلى بامبلونا رغم العاصفة الثلجية التي ضربت العاصمة الإسبانية وخوض مواجهة أوساسونا في الجولة 18. وقال كورتوا في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" عقب المباراة التي انتهت مساء أول أمس بالتعادل السلبي "تمكنا من اللعب ولكن من المؤسف ما فعلته لايغا بنا وبرايو فاليكانو وفرق أخرى، اعتقد أنه كان من المعروف أمر العاصفة من قبل". وژاد: "ليس مؤسفا أن تضطر لعب فقط بل لأننا سافرنا أمس ومدرج الإقلاع كان مغلقا بالثلج" وذلك بعد أن احتجز الفريق عدة ساعات في الطائرة قبل أن تتمكن من الإقلاع. وتابع "لا نستطيع العودة اليوم ولا ليغا عليها أن تفكر في أننا بشر ولسنا عرضا يجب أن يبتدأ دائما". وأضاف "نحن نفضل ما يطلب منا خاصة لو قالوا لنا إنه إذا لم نأت سنخسر النقاط الثلاث. لقد أتينا إلى الملعب بينما كان الطريق مليئا بالثلج". وأردف "اعتقد أنه يجب التمسك أولا في أمن البشر فلدنيا عائلات ولسنا عرائس متحركة علينا أن نلعب دائما".

وعن التعادل في المباراة قال كورتوا "بالتأكيد كنا نريد الفوز لأنك ترغب في حصد النقاط الثلاث بعد الرحلة التي قطعناها ولكن الأمر لم يكن سهلا اليوم ولم يكن من السهل التحكم في الكرة في الأجزاء التي كان بها جيد في الملعب. لقد حاولنا ولكنهم دافعوا جيدا". يذكر أن عاصفة ثلجية ضربت أكثر من منطقة في إسبانيا، ما أجبر رابطة الليغا على تأجيل عدة مباريات، لكنها أصرت على إقامة لقاء الميرنفي وأوساسونا.

# الدوري الإنجليزي يتصدر . . 27 مليار يورو القيمة التسويقية لدوريات "بيغ 5"

للأعمار بـ 25.3 عام ويعدُّ باريس سان جيرمان النادي الأول فيه بـ 870 مليوناً وترجع محمد صلاح مؤخراً على رأس قائمة اللاعبين أصحاب القيمة التسويقية الأعلى بين نجوم الدوري الإنجليزي، وفقاً لإحصائيات التي نشرتها "ذا صن" الإنجليزية نقلاً عن موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي، حيث بلغت قيمة الفرعون المصري 108 ملايين جنيه إسترليني متساوياً مع الثلاثي ساديو ماني لاعب الريدز، وهاري كين لاعب توتنهام، وكيفين دي بروين نجم وسط مانشستر سيتي قائمة الأعلى قيمة تسويقية في الدوري الإنجليزي شهدت سيطرة نجوم ليفربول حيث تواجد 4 لاعبين، بجانب محمد صلاح وساديو ماني ظهر أيضاً ترينت ألكستندر أرنولد والحارس البرازيلي أليسون بيكير



تخطت القيمة التسويقية للدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى "البيغ 5"، 27 مليار يورو، على الرغم من الأوضاع المالية الصعبة التي تسببت فيها أزمة فيروس كورونا المستجد، واحتل الدوري الإنجليزي الصدارة بـ 8.9 مليار وبحسب موقع "ترانسفير ماركيت" المتخصص في انتقالات وأسعار اللاعبين، وتحديد القيمة التسويقية لهم، يشارك في الـ "بريميرليغ"، الأكثر مشاهدة حول العالم، 560 لاعباً، منهم 351 أجنبيًا بـ 62.7 في المئة ويتصدر ليفربول القائمة بـ 1.10 مليار، يليه مانشستر سيتي بـ 1.6 مليار ونشرت صحيفة "الرياضية" السعودية تقريراً مفصلاً عن القيمة التسويقية للدوريات الخمسة حيث حلَّ الدوري الإيطالي ثانياً بـ 5.09 مليار، لكنه الأول في عدد اللاعبين بـ 584 لاعباً، منهم 346 أجنبيًا بـ 59.5 في المئة ويتصدر يوفنتوس السباق بـ 692.6 مليون، يليه إنتر ميلان بـ 608.6 مليون وبـ 4.88 مليار، احتل الدوري

وحلَّ الدوري الفرنسي في آخر القائمة بقيمة لا تتجاوز 3.61 مليار، ويشارك في الدوري 569 لاعباً، منهم 277 أجنبيًا بـ 84.7 في المئة، لكنه يملك المعدل الأقل

عكس الدوريات الأخرى "20"، لكنه يملك مع ذلك 527 لاعباً، منهم 295 أجنبيًا بـ 56 في المئة ويمثل بايرن ميونيخ القيمة الأعلى بين أندية الدوري بـ 891 مليوناً

مليون، يليه ريال مدريد 802 مليون بينما بلغت قيمة الدوري الألماني، وهو الأقل من ناحية عدد الأندية "18"

الإسباني المركز الثالث، وتضم كشوفاته 510 لاعبين، منهم 196 أجنبيًا بـ 38.4 في المئة وهي النسبة الأقل في القائمة ويأتي برشلونة في المقدمة بـ 802.4

## مبابي يحتفل بعودة زميله إيكاردي إلى الملاعب على طريقته الخاصة

احتفل كيليان مبابي، بعودة زميله ماورو إيكاردي إلى أجواء المباريات مع باريس سان جيرمان، بأفضل طريقة ممكنة، حين قدم له كرة على طبق من ذهب ليساعده على التسجيل في مرمى بريست وأشرك المدرب الجديد لنادي باريس سان جيرمان، الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، مواطنه إيكاردي في الدقيقة 65 من المباراة التي أقيمت أمس السبت، لحساب الأسبوع 19 من الدوري الفرنسي لكرة القدم، وذلك بعد تعافيه من الإصابة التي غاب على إثرها عن الملاعب منذ نوفمبر الماضي ولم يتأخر إيكاردي في وضع بصمته على المباراة، حيث سجل الهدف الثاني للفريق الباريسي في الدقيقة 81، مستفيداً من مجهود فردي رائع لمبابي، الذي توغل من الجهة اليمنى مراوغاً لاعبين اثنين، قبل أن يمرر كرة خالصة إلى الدولي الأرجنتيني وانتهت المباراة بظوز الفريق الباريسي بثلاثية نظيفة، وهو الانتصار الأول له تحت إشراف مدربه الجديد بوكيتينو، الذي تولّى المسؤولية مطلع العام الحالي، خلفاً للألماني توماس توخيل

## إلغاء الحضور الجماهيري يؤجل طرح تذاكر مونديال اليد



أصبحت مسألة الحضور الجماهيري في بطولة كأس العالم لكرة اليد، المقرر انطلاقها يوم الأربعاء المقبل في مصر محل شك ويعقد الدكتور حسن مصطفى، رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد، اجتماعاً حاسماً مع الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، لمناقشة ملف حضور الجماهير في ظل اعتراضات أوروبية قوية على فكرة السماح بحضور مشجعين للصالات التي تستضيف بطولة العالم ورغم أن اللجنة المنظمة للبطولة قررت تقليص الحضور الجماهيري من 30 إلى 20 في المئة، إلا أن الانتقادات الأوروبية وتحديداً بعد التصريحات التي أدلى بها نجوم اللعبة في النرويج وألمانيا والدنمارك، أدت لوضع رئيس الاتحاد الدولي تحت ضغط كبير وتأجل طرح تذاكر المونديال في ظل التفكير الجاد في إلغاء الحضور الجماهيري لتفشي وباء كورونا وخوفاً من حدوث أي مخاطر صحية للاعبين المنتخبات خلال البطولة ومن المقرر، أن تحسم اللجنة المنظمة في غضون الساعات القليلة المقبلة، فكرة إلغاء الحضور الجماهيري أو تقليص نسبة الحضور مجدداً وتستضيف مصر مونديال اليد للمرة الثانية بعد نسخة 1999 التي شهدت حضوراً جماهيرياً كبيراً

استغلال أطراف الملعب، والضغط العالي لاستخلاص الكرة في المناطق الدفاعية للمنافسة، من المهم استيعاب تعليمات المدير الفني لتقديم مستوى أفضل، وأضاف اللاعب الإسباني "نعم المقارنة بين المدربين صعبة، وهناك أشياء متشابهة بين بوكيتينو وتوخيل، لكن يبدو أيضاً أن هناك أوجه اختلاف وعن الفوز على بريست بثلاثية دون رد، تابع سارابيا "انتصار مهم من أجل استرداد الثقة، والعمل بتركيز مع المدرب الجديد، علينا الأداء بكل جدية وسنحاول تقديم أقصى ما لدينا

وأتى لاعب الفريق الباريسي "مواجهة مارسيليا في كأس السوبر الفرنسية ستكون مباراة مهمة ومختلفة، إنه فريق صعب، وسنحاول بذل أقصى ما لدينا للفوز باللقب

## باريس سان جيرمان يدخل سباق التعاقد مع بول بوغبا

كشفت تقارير صحفية عن اهتمام ماوريسيو بوكيتينو، المدير الفني لنادي باريس سان جيرمان الفرنسي، لضم بول بوغبا لاعب مانشستر يونايتد الإنجليزي لتدعيم صفوف الفريق خلال الفترة المقبلة ويرتبط بول بوغبا بعقد يمتد لعام 2022 مع مانشستر يونايتد، وهو ما دفع إدارة النادي الإنجليزي لقرار رحيل اللاعب في محاولة للحصول على مبالغ مالية كبيرة من عائد بيعه، خاصة أن قيمته التسويقية تبلغ 89 مليون إسترليني وقالت صحيفة "صن" الإنجليزية، إن ماوريسيو بوكيتينو يعتقد أن بوغبا هو اللاعب المثالي لبناء فريق قوى من حوله، وارتبط اسم بوغبا بفريق ريال مدريد الإسباني، إضافة إلى الأنباء التي أشارت لعودته من جديد إلى صفوف يوفنتوس الإيطالي كشفت صحيفة "ديلي ميرور" البريطانية أن مانشستر يونايتد قرر بشكل نهائي بيع لاعبه الفرنسي بول بوغبا خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، بعد رفض اللاعب تمديد عقده مع الشياطين الحمر من جديد، وسط اهتمام كبير من جانب عدة أندية كبرى في الدوريات الخمس الكبرى للحصول على خدماته، أبرزها ريال مدريد الإسباني، ويوفنتوس الإيطالي، وباريس سان جيرمان الفرنسي وأكد مينو راويولا وكيل بول بوغبا قبل أشهر أن اللاعب يريد الرحيل عن أولد ترافولد، الأمر الذي عزز من تفكير إدارة مان يونايتد في رحيل اللاعب

## ليفاندوفسكي بجائزة أفضل شخصية رياضية في بولندا لعام 2020



توج روبرت ليفاندوفسكي، هداف بايرن ميونخ الألماني، بجائزة أفضل شخصية رياضية في بولندا لعام 2020 وتفوق ليفاندوفسكي على إيجا شياتنيك المتوجة بلقب النسخة الماضية من بطولة فرنسا المفتوحة للتنس وحصل ليفاندوفسكي للمرة الثانية على الجائزة التي تتم من خلال تصويت صحيفة "برزيغلا سبورتوي" الأوسع انتشاراً في بولندا وجاء فوز ليفاندوفسكي بالجائزة بعد مسيرة مذهلة له في 2020، حيث نال جائزة أفضل لاعب في العالم بجانب جائزة أفضل لاعب في أوروبا وفي الموسم الماضي نال ليفاندوفسكي (32 عاماً) لقب هداف الـ بوندسليغا وكأس ألمانيا ودوري أبطال أوروبا ليقود بايرن لحصد الثلاثية قبل الفوز بلقب كأس السوبر الألماني وكأس السوبر الأوروبي وجاء كاميل ستوتش في المركز الثالث بعد أن حقق، لقبه التاسع والثلاثين في كأس العالم للترنج

## سارابيا: بوكيتينو يشبه توخيل

كشف بابيلو سارابيا، لاعب باريس سان جيرمان، بعض ملامح فلسفة ماوريسيو بوكيتينو، المدير الفني للفريق قال سارابيا عبر قناة كانال بلس الفرنسية "بوكيتينو يريد الاستحواذ كثيراً على الكرة، والتركيز أكثر على



## أندية البوندسليغا تخسر مشجعيها!

كلما استمر إبعاد المشجعين عن المباريات، بسبب جائحة كورونا، كلما تراجع أهمية الدوري الألماني لكرة القدم لدى كثير من الأنصار، والنقاش حول قيم كرة القدم وتسويقها المفرط، يقويان هذا التوجه. "نوع من الاغتراب الذاتي يمكن الشعور به"، كما يعترف أندرياس بافرا، ولا يظهر عليه السرور، فمندوب مشجعي باير ليفركوزن وزملاؤه، يحتفظون عادة باتصال وثيق مع المشجعين. لكن منذ تفجر وباء كورونا، والقيود المرتبطة به، تغير كل شيء، فمندوب مشجعي باير ليفركوزن لا يحضر المشجعين المباريات. "الاتصالات مع المشجعين تقل أكثر"، يقول بافرا في حديث مع DW. ويضيف "عندما نلتقي بأشخاص ونتحدث معهم، يقول الجميع تقريبا إن كرة القدم التي كانت لها قيمة عالية، لم تعد الشيء الأهم". وما يلاحظه أندرياس بافرا في ليفركوزن، يعتبره الباحث في شؤون المشجعين، هارالد لانج، توجها على صعيد ألمانيا، مؤكدا: "ترتيب كرة القدم تراجع في قائمة الاهتمامات الشخصية".

ثلاث دقائق من نهاية الشوط الأول. وصنع حارث الهدفين الثاني والثالث لزميله البالغ عمره 19 عاما في الدقيقتين (57 و63)، ثم أكمل نجم منتخب المغرب الرباعي قبل عشر دقائق من النهاية ليتقدم شالكه إلى المركز قبل الأخير. وانضم الأمريكي الشاب ماثيو هوبي، المولود في كاليفورنيا إلى شالكه في 2019، قادما من أكاديمية برشلونة في أريزون. وقال ماثيو هوبي، الذي احتفظ بكرة المباراة: "أنا عاجز عن الحديث. لا يمكنني وصف ما حدث. أنا سعيد للغاية". وكان شالكه، الذي جاء انتصاره الأخير في الدوري في جانفي 2020، على بعد مباراة واحدة من رقم تاسمانيا برلين السليبي بعدم الفوز في 31 مباراة متتالية في الدوري في موسم (1965-1966).

## شالكه يحقق فوزه الأول بعد 30 مباراة بلا انتصار

أحرز الأمريكي الشاب ماثيو هوبي، 3 أهداف للذكري في مباراته الـ 5 في الدوري الألماني ليقتد شالكه المتعثر للفوز (4-0) على ضيفه هوفنهايم، مساء أول أمس، ويضع حدا لصيام فريقه عن الفوز في 30 مباراة متتالية في البطولة. ووضع هوبي، الذي شارك في مباراته الأولى في الدوري في نوفمبر، الكرة من فوق الحارس أوليفر باومان، بعد تمريرة رائعة من أمين حارث، من هجمة مرتدة قبل

أما أن يتحول هذا الاغتراب إلى عزوف تام، فهذا ما لا يمكن تأكيده بعد، على الأقل عندما ننظر إلى نسب المشاهدة لكل القناتين، اللتين تنقلان مباريات الدوري الخالية من المشجعين. فشبكة سكاى أعلنت مؤخرا أنها تصل "أسبوعا بعد أسبوع لأعداد مشاهدين عالية"، ولا يمكن لها ملاحظة تراجع في الاهتمام. نفس الموقف يؤكد أيضا مدير شبكة "DAZN"، توماس دي بور، بقوله: "انطلاقا من بياناتنا، لا يوجد إثبات بخصوص تغير الاهتمام بالنقل المباشر للأحداث الرياضية".

ويصف لانج، من خلال متابعته للأمر لسنوات طويلة، كيان المشجعين بأنه "تحول مستمر بين العزوف والاهتمام". ويضيف: "العزوف عن كرة القدم، يتبعه دوما اهتمام أكبر.. وعندما تفتح الملاعب أبوابها مجددا، وتختفي المخاطر على الصحة بسبب كورونا، فستحصل عودة تدريجية". لكن كيف سيكون أثر جائحة كورونا على ارتباط المشجعين بالأندية؟ لا أحد يمكنه اليوم الجزم بذلك. لكن هناك أمر واضح منذ الآن، بالنسبة لهارالد لانج: "أعتقد أن التحول، الذي تشكل أسبابه في الوقت الحالي، سيكون أقوى من كل ما عايشناه إلى حد الآن"، ويؤكد أن مسؤولية الأندية ستجلى في الاعتناء بأنصارها.



## ناغلسمان يدعم هالاند رغم تسجيله ثنائية في شبك لايبزيغ

دعم جوليان ناغلسمان، مدرب ريد بول لايبزيغ، إيرلينغ هالاند ليتحسن بعد أن كان فريقه ضحية أداء متميز من مهاجم بوروسيا دورتموند. وسجل هالاند هدفين وكان له يد في هدف آخر لجادون سانشو ليقود دورتموند للفوز 3-1 على لايبزيغ أول أمس، فيما يضيف فريق ناغلسمان فرصة انتزاع صدارة الدوري الألماني من بايرن ميونيخ. ورفعت ثنائية هالاند إجمالي أهدافه إلى 25 هدفا في 25 مباراة، منها 20 فقط كانت البداية، لقد سجل 34.3 في المائة من تسديداته أيضا. كان خصوم دورتموند مهتمين أيضا بهالاند عندما غادر سالزبورغ واعترف المدرب ناغلسمان بأن أداءه الأخير كان دليلا على سبب السعي وراءه. كما أشار إلى المهوية حول هالاند في فريق دورتموند لشرح سبب صعوبة التعامل مع أحد النجوم البارزين في أوروبا. وقال ناغلسمان: "كان من الممكن أن ندافع أمام إيرلينغ لكن لا يمكن ترك للاعبين من حوله مساحات كبيرة بوضع أربعة مدافعين لمراقبته.. بالطبع، إنه مهاجم استثنائي - ولهذا أردناه أيضا.. لقد حصل عليه دورتموند.. أعتقد أنه سجل 25 هدفا في 25 مباراة في الدوري الألماني، شيء من هذا القبيل.. هذا أمر غير عادي حقا.. إحصائيات لا تصدق". كما سجل هالاند هدفين في مرمى لايبزيغ في لقاء الفريقين نهاية الموسم الماضي. وأضاف ناغلسمان: "هذا ليس الهدف الأول الذي سجله في شبكتنا.. لديه بعض القدرات الجادة وهو صغير السن.. لذلك، أعتقد أنني لا أستطيع الحكم عليه وكذلك خصمنا. لكنه بالتأكيد لديه بعض الإمكانيات للتطور.. وسيتحسن.. وسوف يكون لمتابعي الدوري الكثير من الإثارة والسعادة لمشاهدته ولكن بالتأكيد ليس الخصوم".

## لايبزيغ ضحية هالاند المفضلة في البوندسليغا

تمكن إيرلينغ هالاند من قيادة فريقه بوروسيا دورتموند، لإسقاط ضيفه لايبزيغ، بثلاثة أهداف مقابل هدف، مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة الـ 15 من الدوري الألماني. وسجل الدولي النرويجي ثنائية خلال المباراة، ليرفع رصيده إلى 12 هدفا في البوندسليغا هذا الموسم، مقلضا الفارق مع روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم بايرن ميونيخ، متصدرا قائمة الهدافين إلى 8 أهداف. وأشارت شبكة "سكاواكا" للإحصائيات إلى أن هالاند سجل 4 أهداف في شبك لايبزيغ خلال مباراتين فقط خاضهما ضد الأخير، الذي بات ضحيته المفضلة في البوندسليغا في غضون عام واحد. كما وصل صاحب الـ 20 عاما إلى هدفه الـ 25 في البوندسليغا خلال 25 مباراة فقط، وذلك منذ أول ظهور له مع بوروسيا دورتموند في جانفي 2020.

## هاتريك تاريخي لجوهرة شالكه في البوندسليغا

أنهى شالكه سلسلته السلبية في الدوري الألماني بفوزه على هوفنهايم (4-0)، مساء السبت، في الجولة الـ 15 من الدوري الألماني. الأزرق الملكي حقق فوزه الأول في البوندسليغا هذا الموسم، والأول له أيضا منذ 359 يوما بعد 30 مباراة متتالية لم يتذوق خلالها طعم الفوز. وشهدت المباراة تسجيل الأمريكي الشاب ماثيو هوب ثلاثية "هاتريك" بين الدقيقتين 42 و63. وبحسب شبكة "سكاواكا" للإحصائيات، فإن صاحب الـ 19 عاما أصبح أول أمريكي يسجل هاتريك في تاريخ البوندسليغا. وجاء هذا الفوز في ثاني مباريات الفريق تحت قيادة المدرب السويسري كريستيان جروس، الذي تولى المهمة مؤخرا.

## لايبزيغ ينعش آمال ليفربول في ضم أوباميكانو

اعترف نادي لايبزيغ المنافس في بطولة الدوري الألماني بأنهم بصدد الموافقة على بيع أحد أبرز لاعبي الفريق الأول لكرة القدم ألا وهو المدافع، داويت أوباميكانو. ويعد أوباميكانو أحد أبرز اللاعبين المطلوبين في أكثر من نادٍ أوروبي على رأسهم ليفربول برغبة من المدير الفني الحالي، يورغن كلوب، بالإضافة إلى مانشستر يونايتد. وعلق الرئيس التنفيذي لنادي

لايبزيغ، أوليفر مينتزل، على إمكانية رحيل أوباميكانو، وقال في تصريحات نقلتها شبكة "ليفربول إيكو" البريطانية: "لدينا فريق كبير، وجميع اللاعبين يمتلكون إمكانيات فنية رائعة". وتابع: "لذا سيستمر لايبزيغ في بيع اللاعبين أصحاب الأداء الأفضل مع الفريق، إذا كان ذلك بما يتناسب مع سياسة النادي من الناحيتين الفنية والمالية". وأضاف: "عندما أتذكر نابي كيتا، ماتيوس كونا، تيمو فيرنر ودييغو ديمي، لقد كسبنا بالفعل الكثير من الأموال وما زلنا نحرز تقدما فيما يتعلق بالجانب الرياضي". وواصل تصريحاته: "بشكل عام، لقد استثمرنا الكثير على فريقنا، كانت القيمة التسويقية للفريق في بداية هؤلاء النجوم أقل من 250 مليون يورو، لكن إذا نظرنا الآن نجدها تصل إلى حوالي 550 مليون يورو، هناك زيادة أكثر من 300 مليون يورو، وبالتالي، فنحن حققنا نجاحا كبيرا عندما نتحدث عن الاستثمارات المادية".

## هدية دورتموند تبقي بايرن ميونيخ على الصدارة

قدم بوروسيا دورتموند هدية لغريمه بايرن ميونيخ بعدما فاز على ضيفه لايبزيغ 3-1 في الجولة الـ 15 من الدوري الألماني. وكانت صدارة بايرن ميونيخ (33 نقطة) مهددة حال فوز لايبزيغ الوصيف (31 نقطة) على دورتموند اليوم السبت، لكن الأخير استطاع قلب الطاولة على أصحاب الأرض. وواصل دورتموند نتائجه الإيجابية منذ إقالة السويسري لوسيان فافر

وتعيين مساعده إيدن تريتيتش مدير فني دائم حتى نهاية الموسم الحالي. أهداف دورتموند سجلها الجناح الإنجليزي جادون سانشو والمهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند (هدفين) بالدقائق 55 و71 و84، فيما أحرز هدف لايبزيغ الوحيد، ألكسندر سورلوث في الدقيقة 91. وبتلك النتيجة، رفع دورتموند رصيده في جدول ترتيب الدوري الألماني إلى 28 نقطة في المركز الرابع. على الجانب الآخر، فشل لايبزيغ في انتزاع صدارة البوندسليغا واستغلال خسارة بايرن ميونيخ مساء الجمعة أمام بوروسيا مونشنجلادباخ بنتيجة 2-3.

## ليفركوزن يتعادل مع فيردر بريمن

عدل باير ليفركوزن تأخره ليكتفي بالتعادل 1-1 مع ضيفه فيردر بريمن مساء أول أمس، ويتفادى الهزيمة الثالثة على التوالي في الدوري الألماني. وتقدم فيردر، الذي انتصر مرة واحدة في آخر 12 مباراة في الدوري، عبر عمر توبراك في الدقيقة 52، لكن باتريك شيك أدرك التعادل بعد متابعة كرة في الدقيقة 70 واحتسب الحكم الهدف بعد مراجعة طويلة مع حكم الفيديو المساعد. ولم يضغط ليفركوزن، الذي لم يخسر في أول 12 مباراة في الدوري قبل تكبده هزيمتين متتاليتين، بحثا عن الهدف الثاني ورفع رصيده إلى 29 نقطة في المركز الثالث. ويتصدر بايرن ميونيخ المسابقة وله 33 نقطة رغم خسارته 3-2 أمام ضيفه بوروسيا مونشنجلادباخ الجمعة.



## الأردايس يشكو من نقص المهاجمين في وست بروميتش



قال سام الأردايس مدرب وست بروميتش إنه يجب تعزيز خط الهجوم خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية وذلك عقب الخسارة في كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم بركلات الترجيح أمام بلاكبول المنتمي للدرجة الثانية أول أمس. ومع حصول كالوم روبنسون على راحة وانتقال تشارلي أوستن على سبيل الإعارة كوينز بارك رينجرز، لم يكن الأردايس يملك أي بدائل هجومية خلال مباراة الدور الثالث ولم تضم التشكيلة أي مهاجم. وسجل وست بروميتش، صاحب المركز قبل الأخير في الدوري الممتاز برصيد ثماني نقاط من 17 مباراة، ثلاثة أهداف فقط في خمس مباريات بكل المسابقات منذ تعيين الأردايس بدلا من سلافن بيليتش الشهر الماضي. وقال الأردايس للصحفيين "سأخذ مع باقي أعضاء الجهاز الفني حكمي على اللاعبين في أقرب وقت ممكن ثم سندخل سوق الانتقالات لضم لاعبين بوسعهم تعزيز قوة التشكيلة". وأضاف "لقد سمحنا بانتقال تشارلي إلى كوينز بارك رينجرز حتى نوفر المال المطلوب لضم مهاجم جديد". وتابع "لم نلعب بأي مهاجم لأننا لا نملك أي مهاجم. نريد لاعبا واحدا أو اثنين من اللاعبين المهاجمين لأننا نحتاج لتسجيل الأهداف". وتعاهد وست بروميتش خلال الشهر الجاري مع روبرت ستودجراس لاعب وسط وست هام يونايتد والحارس أندري لوفيرجان. وسيلعب وست بروميتش في الدوري الممتاز مع لفرهامبتون واندرارز يوم السبت المقبل.

## ليفربول يفضل هذا الثلاثي على صلاح



يحتاجه ولديه الجودة لمساعدتنا".  
كشف الصحفي فابريزيو رومانو، خبير الانتقالات في أوروبا، عن مفاجأة بشأن وضع المصري محمد صلاح في ليفربول. وقال رومانو في تصريحات أبرزتها صحيفة "ديلي ستار"، إن صلاح خارج أولويات ليفربول حاليا بشأن مناقشة تجديد عقده. وكانت تقارير صحفية زعمت أن صلاح سيضغط على الريدز في الصيف المقبل، للانتقال إلى ريال مدريد أو برشلونة. وأضاف "يتمتع مسئولو ليفربول أن هناك لاعبين لديهم أولوية عن

صلاح في مناقشة العقود الجديدة". وتابع "أجرى رامى عباس وكيل صلاح، محادثات مع ليفربول في وقت سابق بشأن تمديد العقد، لكن المفاوضات متوقفة حاليا". وواصل "ليفربول يمنح الأولوية لصابينو وفيرجيل فان دايك، بالإضافة إلى فاينالدوم، لا سيما أن الأخير ينتهي عقده في الصيف المقبل". وينتهي عقد صلاح وفابينيو وفان دايك مع فريق ليفربول في صيف 2023. وأتم "فاينالدوم يحترم" ليفربول، لقد تلقى عرضا جديدا من ليفربول، لكنه لم يتناسب مع توقعات

اللاعب، لذا طلب بعض الوقت للتحدث مع عائلته، ومنع النادي وعدا بعدم التحدث مع أندية أخرى".

اللاعب، لذا طلب بعض الوقت للتحدث مع عائلته، ومنع النادي وعدا بعدم التحدث مع أندية أخرى".

## أرسنال يُقضي نيوكاسل من كأس الاتحاد

أقصى أرسنال ضيفه نيوكاسل يونايتد من الدور الثالث لمسابقة كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم بثنائية شاقة، مساء أول أمس. فريق المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا استقبل الماغيابيس في ملعب الإمارات، وحقق فوزا شاقا بهدفين دون رد بعد اللجوء لوقت إضافي على شوطين مدته نصف ساعة. حاول أرسنال دخول المباراة بقوة بحثا عن هدف مبكر

## برونو فيرنانديز يدافع عن بوعبا

دافع برونو فيرنانديز نجم مانشستر يونايتد عن زميله الفرنسي بول بوعبا، مشيراً إلى أن الانتقادات التي تعرض لها غير عادلة. كان يتوقع الكثير من يونايتد بوجود فيرنانديز إلى جانب بوعبا بعد التوقيع مع البرتغالي قادما من سبورتنغ لشبونة خلال فترة الانتقالات الشتوية 2020-2021. ومع ذلك وبعد عام واحد فقط، أصبح البرتغالي الدولي هو حجر الزاوية في فريق اليونايتد وأثبت أنه حاسم في كل مباراة للشياطين الحمر بينما تراجع مستوى بوعبا قليلا. ويتوقع فيرنانديز أن يكون بوعبا مهما لفريق اليونايتد بقوة في الفترة القادمة، وأكد أنه سعيد لكونه معه بنصض الفريق. قال برونو فيرنانديز عن علاقته بالنجم الفرنسي لشبكة «NBC Sport» علاقة جيدة، تتحدث الإيطالية سويا وكنت أعرفه منذ أن كان في إيطاليا ولذلك سهل العمل معه. "استطرد: "لقد أصيب بعد وصولي وأيته يتعافى ويتدرب على أرض الملعب بعيدا عنا ولكنه كان يتواصل معي دوما، وكان يقول لي أنه يتابع تحركاتي في المباريات وعندما يعود سيرفع كيف سيحدثني على أرض الملعب، إننا نساعد بعضنا لنصبح أفضل". استمر بوعبا في مواجهة انتقادات الصحافة هذا الموسم. وخصوصاً وأن مستقبله لا يزال واضحا مع النادي وتم ربطه للانتقال لناد آخر في نهاية الموسم. قال برونو فيرنانديز عن وضعه نجم جوفنتوس السابق: "لقد أنهينا الموسم الماضي بشكل جيد للغاية، ولكن بداية الموسم كانت صعبة لبوعبا لأنه أصيب بفيروس كورونا". ختم برونو تصريحاته: "كان من الصعب على بوعبا العودة إلى مستواه بعد 15 يوما من العزلة الصحية، لكنني أعتقد أنه أصبح أفضل كثيرا مؤخرا ويشعر بثقة أكبر، الهدف ضد ويستهام منحه مزيد من الثقة، والفريق

## أنشيلوتي يمهد صفقة مستقبلية لسان جيرمان

منح كارلو أنشيلوتي المدير الفني لفرينغ إيترتون الإنجليزي الضوء الأخضر أمام نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، لإتمام صفقة مستقبلية. وقال أنشيلوتي للصحفيين "نرحب بالتفاوض مع إدارة بي إس جي، إذا أرادت التعاقد مع موييس كين". وأضاف المدرب الإيطالي المخضرم "علينا في البداية مراعاة رغبة اللاعب، فإذا كان يريد البقاء في سان جيرمان، بالطبع سيكون على النادييين التفاوض لتحقيق هذه الرغبة". وتابع "مدرب إيترتون موييس كين يؤدي حاليا بشكل جيد مع الفريق الفرنسي، لذا إذا أراد باريس شراءه عليه التفاوض مع مسؤولي إيترتون". ويلعب موييس كين (20 عاما) بصوف باريس سان جيرمان على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم الجاري، دون وجود بند الشراء. وتائق كين مع الفريق الباريسي، حيث سجل 10 أهداف في 17 مباراة بالبلغ وان ودوري أبطال أوروبا.



## بطلب من مورينيو.. توتنهام يضع عينه على جناح سامبدوريا

ذكرت تقارير صحفية إيطالية، أن المدرب البرتغالي، جوزيه مورينيو، المدير الفني لنادي توتنهام هوتسبير، يستهدف التعاقد مع أحد لاعبي فريق سامبدوريا، خلال الفترة المقبلة. سيبشال وان، يريد تعزيز صفوف فريقه، من أجل المنافسة على الألقاب مع توتنهام وإعادة الفريق إلى منصات التتويج من جديد. وبحسب صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، فإن مورينيو طلب من إدارة توتنهام التعاقد مع اللاعب الدولي الدنماركي، ميكيل دامسجارد، جناح فريق سامبدوريا. وأوضحت الصحيفة أن إدارة السبيرز، ستراقب عن كثب خلال الفترة القادمة، دامسجارد، لتحديد موقفهم من عدمه من التعاقد مع صاحب الـ 20 عامًا. دامسجارد خاص هذا الموسم مع سامبدوريا 15 مباراة بمختلف المسابقات، وسجل هدفين وصنع ثلاثة أهداف.



## غوارديولا؛ مانشستر سيتي محظوظ بدياز

أشاد الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، بأحد اللاعبين المميزين في صفوف فريقه هذا الموسم. وقال غوارديولا عن روبن دياز، في تصريحات أبرزتها شبكة "سكاي سبورتس": "عندما تشتري لاعبا تعتقد أنه سيساعد الفريق، لكن لا تعرف مقدار ذلك". وأضاف: "قدرات دياز وفهمه للمباريات أمر رائع.. إنه يريد أن يتعلم ونحن جميعا معجبون بجسده وعقله". وتابع بيب: "إنه يذهب كل يوم إلى صالة الألعاب الرياضية في الصباح، حيث يقوم بعمل التدريبات ويأكل بشكل مثالي. إنه يعيش 24 ساعة في كرة القدم". وواصل: "دياز يستطيع لعب مباراة كل 3 أيام ثم التعافي فورا، وعندما يكون لديك لاعب مثله، فهذا يبرر أهميته داخل الفريق". وأكمل غوارديولا: "عندما يكون لديك لاعب يتعرض للإصابة كل أسبوعين أو 3، هذا ليس جيدا للفريق أو النادي نفسه". وأتم: "في سن 23 عاما يمكنني أن أضمن لكم أننا تعاقدنا مع لاعب رائع لمدة 5 أو 6 أو 7 سنوات قادمة، والعتور على هذا ليس سهلا، لذا نحن محظوظون للغاية ونأمل أن يستمر دياز في التطور".

## كاسياس : دوناروما يحتاج لناد أكثر قوة

حرض إيكر كاسياس، نائب المدير التنفيذي لمؤسسة ريال مدريد، الإيطالي جيانلويجي دوناروما، حارس ميلان، على ترك فريقه بنهاية الموسم الحالي وينتهي عقد دوناروما مع ميلان في الصيف المقبل، ولم يتوصل الطرفان إلى اتفاق بشأن التجديد حتى الآن وكتب كاسياس على حسابه الرسمي في موقع التواصل الاجتماعي "تويتر": "في رأيي يجب أن يلعب دوناروما مع ناد لديه تقاليد... أنا مخطئ ميلان لديه تقاليد... أعني أن يلعب مع ناد أكثر قوة في أوروبا الآن.. ليلة سعيدة على الجميع، ربما أراكم غدا

يذكر أن دوناروما سبق أن ارتبط بالرحيل عن ميلان صوب يوفنتوس وباريس سان جيرمان وتشيلسي ويتصدر ميلان جدول ترتيب الدوري الإيطالي حالياً برصيد 40 نقطة، لكنه لا يشارك هذا الموسم في بطولة دوري أبطال أوروبا

## ميلان على أعتاب ضم سواليهو ميتي نجم تورينو

اقترح نادي ميلان من التعاقد مع أحد اللاعبين المميزين في صفوف تورينو خلال الميركاتو الشتوي الجاري ووفقاً لموقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، فإن ميلان يقترح من التعاقد مع الفرنسي سواليهو ميتي، لاعب وسط تورينو، خلال شهر جانفي الجاري وأشار إلى أن الاتصالات بين الناديين بدأت في الأيام الماضية، لكن ميلان سيسرع الصفقة عقب تعرض ساندر تونالي، لاعب وسط الروسونيري، لإصابة جديدة بالأمس وأوضح أن صيغة الصفقة ستكون إعارة حتى نهاية الموسم، مع إمكانية الشراء نظير 10 ملايين يورو يذكر أن ميلان لديه لاعب واحد فقط في خط الوسط حالياً، حيث يعاني تونالي وإسماعيل بن ناصر من إصابات عضلية، بينما تلقى رادي كرونيتش عدوى فيروس كورونا

## كونتي : أمامنا أسبوع حاسم .. ولن أدير ظهري لفيدال

اعترف أنطونيو كونتي، مدرب إنتر ميلان، بأنه في بعض الأحيان يحتاج لأن يتعامل بقسوة مع لاعبيه، مشدداً على أن ذلك من أجل مصلحته وكان كونتي قد صب غضبه على فيدال عقب مباراة كروتوني، بعدما تسبب في ركلة جزاء وقال كونتي خلال المؤتمر الصحفي قبل مواجهة روما: "فيدال تدرب بالطريقة الصحيحة هذا الأسبوع، بتصميم وتركيز، وأضاف "كما تعلم، أحاول أحياناً أن أكون لطيفاً مع لاعبي فريقي، وأحياناً أحتاج لأن أكون قاسياً، لكن كل هذا من أجل مصلحتهم، فيدال يعرفني جيداً وتابع المدرب الإيطالي "تدرب بالشكل المناسب وبمجموعة رائعة وتركيز ورغبة. لكن أنا أريد الأفضل للاعب ولل فريق دائماً أرتور يعرفني جيداً ويعلم أنني لن أدير ظهري لو لم يعجبني أي شيء وتابع "مواجهة روما؟ نحن نتحدث عن فريق قوي يعمل بشكل جيد، وبالتأكيد هو واحد من أولئك الذين ينافسون على الاسكوديتو أو مراكز دوري الأبطال وأردف المدرب "لذلك سنقيس طموحاتنا ضد فريق روما القوي، وما أريد رؤيته بالمباريات الثلاث المقبلة هو النتيجة، لأن الأداء يُحكم عليه بالنتيجة وأتم "الأمر نفسه ينطبق على المباراة القادمة مع يوفنتوس، نريد قياس طموحاتنا بالأفعال وليس بالكلمات فقط

17 نقطة في المركز 12

## اتفاق بين روما ومختاريان على عقد جديد

كشفت تقارير صحف إيطالية، أن الدولي الارجيني هنريك مختاريان قد توصل لاتفاق مع مسؤولي النادي الإيطالي حول تجديد عقده وانتقل مختاريان إلى روما قادماً من أرسنال في الموسم الماضي على سبيل الإعارة، إلا أن نجم الوسط نجح في تقديم مستوى متميز مع الذئاب ما دفع النادي لشراؤه بشكل نهائي وبحسب شبكة "سكاي إيطاليا"، فإن روما لديه رغبة في الاحتفاظ بخدمات مختاريان لما بعد الموسم الحالي، حيث افادت ان الطرفان قد توصلا لاتفاق على عقد جديد، حيث سيكون ساريا حتى صيف 2022 يذكر أن مختاريان سجل 8 أهداف وصنع 7 في الموسم الحالي من الدوري الإيطالي

# ميلان يتجاوز تورينو ويواصل صدارته للدوري الإيطالي

غلب ميلان ضيفه تورينو بثنائية نظيفة اليوم السبت ضمن المرحلة 17 من الدوري الإيطالي لكرة القدم

وسجل للروسونيري، البرتغالي رهاويل لياو 25، والإيفواري فرانك كيسي من ركلة جزاء 36 وواصل ميلان صدارته للدوري الإيطالي برصيد ارتفع إلى 40 نقطة، أما تورينو فتوقض رصيده عند النقطة 12 في المركز الثامن عشر كما استعاد الفريق اللومباردي نجمه السويدي زلاتان إبراهيموفيتش بعد غياب بسبب الإصابة وذلك عندما شارك بديلاً 85

على ملعب "سان سيرو"، عاد ميلان سريعاً إلى السكة الصحيحة وعضو الخسارة التي تلقاها الأربعاء أمام رجال لاعبه السابق أندريا بيرلو، ضامناً بذلك الخروج من المرحلة هو في الصدارة بعدما وسع الفارق مؤقتاً عن جاره اللدود إنتر إلى أربع نقاط قبل لقاء الأخير مع ضيفه روما الثالث الأحد في قمة المرحلة وحسم فريق المدرب ستيفانو بيولي الذي يجدد اللقاء مع تورينو الثلاثاء في "سان سيرو" أيضاً في مسابقة الكأس الإيطالية، فوزه الثاني عشر في الشوط الأول الذي أنهاه متقدماً بهدفين نظيفين، الأول عبر لياو بعد تمريرة من الإسباني إبراهيم دياز (25)، والثاني من ركلة جزاء انتزعها الأخير من أندريا بيلوتي ونقذها كيسي بنجاح (36)، رافعاً رصيده إلى 6 أهداف في "سيرو" هذا الموسم

وهي المباراة السادسة عشرة هذا الموسم من أصل 17 خاضها في الدوري يسجل فيها ميلان هدفين أو أكثر خلال الشوط الأول، في إنجاز لم يحققه سابقاً في تاريخ البطولة سوى جاره اللدود إنتر (16 أيضاً) مرتين خلال موسمي 1949-1950 و1950-1951 بحسب "أوبتا" للإحصاءات

## بيولي : لم أتفاجأ من رد فعل لاعبي ميلان .. وإبراهيموفيتش فريد من نوعه

أكد ستيفانو بيولي، مدرب ميلان، أنه غير متفاجئ من ردة فعل فريقه من العودة من خسارة الجولة الماضية ضد يوفنتوس ليهزم تورينو مساء السبت، لكن الإصابات والإيقافات ما زالت تسبب مشاكل لفريقه، وحقق الروسونيري فوزاً جديداً على نظيره فريق تورينو بثنائية نظيفة، خلال المباراة التي جمعت الفريقين مساء السبت على ملعب "سان سيرو"، ضمن مواجهات الجولة السابعة عشرة من منافسات الدوري الإيطالي "الكالتشيو" قال مدرب ميلان بعد المباراة: "يجب أن أعتز، لم أفاجأ على الإطلاق بهذا الأداء، أعرف هؤلاء الفتيان وتوقعت منهم أن يقدموا هذا النوع من الرد، كان الشوط الأول ممتازاً، لا سيما من حيث الجودة، وتعرضنا حتماً للضغط خلال الشوط الثاني أمام فريق تورينو في حالة جيدة وعن نجم الفريق فرانك كيسي: "فرانك لاعب متكامل، يمتحننا القوة البدنية والطاقة والجودة ويحمي الدفاع ويربط التحركات للأمام أيضاً، لديه هذه العقلية الإيجابية، كيسي لا يقدر بثمن وعن مشاركة زلاتان إبراهيموفيتش في آخر دقائق اللقاء علق: "كنا نعلم أنه إذا اجتاز الاختبار النهائي في التدريب، فسيكون جاهزاً لجزء صغير من المباراة، الإصابة العضلية وضعها خلفه الآن، وستري يوم الأربعاء ما يجب القيام به في كأس إيطاليا، زلاتان لاعب فريد من نوعه، نتمنى أن يكون في شكل كامل في أسرع وقت ممكن بهذه النتيجة واصل ميلان تربيته على صدارة الدوري الإيطالي ليرفع رصيده إلى النقطة 40، بينما يحتل تورينو المركز 18 برصيد 12 نقطة



المذكور تفويضاً للسماح بإتمام انتقال كريستيان إريكسن من توتنهام إلى إنتر وأكد إنتر أنه سيلتزم بجميع الالتزامات التعاقدية وسيدفع المستحقات المتبقية لوكيل إريكسن

## جنوى يتخطى عقبة بولونيا بثنائية

فاز فريق جنوى على ضيفه بولونيا بهدفين دون رد، في المباراة التي جمعتهم أول أمس السبت في إطار الجولة 17 من الدوري الإيطالي وعلى ملعب (لويجي فيراريس)، افتتح أصحاب الأرض التسجيل عن طريق السلوفيني ميخا زابيتس بالدقيقة (44) وفي الدقيقة (55) أضاف المهاجم ماتيا ديسترو الهدف الثاني للفريق، مؤكداً فوزه بنقاط المباراة الثالث وبهذه النتيجة، رفع جنوى رصيده من النقاط إلى 14 في المركز 17، فيما تجمد رصيد بولونيا عند

## وكيل إريكسن يطالب إنتر بدفع 6 ملايين يورو

أكد تقرير صحفي إيطالي، أن مارتينوس شوتس، وكيل كريستيان إريكسن، لاعب إنتر ميلان طلب من النادي دفع عمولته الخاصة بصفقة انتقال النجم الدنماركي من توتنهام إلى النيرانتزوري في جانفي من العام الماضي وانضم إريكسن إلى الإنتر مطلع العام الماضي، مقابل 20 مليون يورو، وحتى الآن لم يحصل الوكيل على أمواله وبحسب موقع "فوتبول إيطاليا"، فقد منح إنتر وكيل اللاعب تفويضاً للتفاوض مع توتنهام، والاتفاق على حصوله على 7 ملايين يورو، مقابل عمله وأوضح التقرير، أن إنتر دفع لوكيل إريكسن مليون يورو فقط، وتتبقى له 6 ملايين أخرى، حيث طالب إدارة النيرانتزوري بدفعها وأشار التقرير، إلى أن مارتينوس شوتس تقدم بمذكرة بموجب عقد تفويض تم توقعه في 27 جانفي 2020، والذي تم بموجبه منح الوكيل



## غضب بطائرة ريال مدريد بسبب عاصفة ثاجية

ذكرت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن طائرة نادي ريال مدريد الإسباني ظلت في المطار لمدة أربع ساعات كاملة قبل منحها الإذن بالإقلاع عبر أحد مدارج المطار، بسبب العاصفة الثلجية التي ضربت إسبانيا، وهذا ما جعل لاعبي النادي الملكي يشعرون بالقلق والغضب بعد فشل أيضا المحاولات التي سعت لتأجيل المباراة.

ولم تسمح السلطات في المطار بإقلاع الطائرة التي كانت تقل كتيبة المدرب زين الدين زيدان إلا بعد ذوبان الجليد الذي تشكل على أرضية مدرج الإقلاع، حيث تسبب تساقط الثلوج بغزارة بمحاصرة آلاف السائقين الإسبان في سياراتهم يوم الجمعة الماضي، وسط إغلاق كثير من الطرق ومطار العاصمة الإسبانية مدريد. ويذكر أن نادي ريال مدريد تعادل سلبا أمام مضيفه نادي أوساسونا في الجولة الثامنة عشر ضمن مباريات الدوري الإسباني الليفيا.

## ماتيو ميسي يحتفل بهدف والده أمام غرناطة



نشرت صحيفة آس الإسبانية فيديو لـ ماتيو ميسي، ابن الأسطورة الأرجنتينية وقائد نادي برشلونة ليونيل ميسي، وهو يحتفل بقوة بهدف والده الثالث بشباك نادي غرناطة الإسباني، في المباراة التي جمعت الفريقين بالجولة الثامنة عشر من الليفيا الإسبانية. و صنع تيو ميسي الحدث بخفة ظلة المعهودة ليخطف الأضواء كعادته على مواقع التواصل الاجتماعي، ومن المعروف عن تيو ميسي خرجاته المثيرة والمضحكة وخفة ظله، حيث لا تعتبر هذه المرة الأولى التي يقوم بأشياء مماثلة، وسبق له وأن احتفل بطريقة مضحكة خلال ترويج والده بالجوائز والألقاب.

وقام النجم الأرجنتيني بالحديث عن ابنه سابقا في أكثر من مناسبة، واصفا إياه بالمشاغب الصغير والشيطان الصغير، وأنه أكثر أبنائه شقاوة وأكثرهم إثارة للمشاكل والشغب داخل المنزل. وقال في أكثر من مناسبة مازحا أنه مجنون وأن العائلة فقدت السيطرة عليه كليا.

واكتسب الصغير المشاغب ماتيو شهرة على نطاق واسع، بمشاكسة ميسي، وتشجيع خصوم برشلونة ضد والده، حتى عندما كان يحضر لمشاهدة مباريات برشلونة من مدرجات ملعب كامب نو، وكثيرا ما تحدث ميسي بطريقة ساخرة عن معاناته مع ابنه واصفا إياه بالجحيم الصغير في المنزل.

## صلاح يتبرع بخزان أكسجين لمرضى كورونا في مصر

تبرع نجم نادي ليفربول الإنجليزي، ونجم المنتخب المصري محمد صلاح، بخزان أكسجين طبي لأحد المستشفيات في بلده مصر، في إطار مساهمته في دعم جهود الدولة في معالجة المرضى الذين أصيبوا بفيروس كورونا الذي ضرب العالم.

وفي تصريحات تلفزيونية مصرية، قال مدير جمعية "نجريج الخيرية"، لحسن بكر، التي أسسها الضرعون المصري صلاح، إن محمد تبرع بتركيب خزان أكسجين طبي مساهمة منه في تخفيف معاناة مرضى فيروس كورونا في قرية نجريج بمحافظة الغربية في مصر.

وفي بيان رسمي، أعلنت النيابة المصرية عن إجراء تحقيق حول كيفية نفاذ الأكسجين بالمستشفى الحكومي، والإجراءات المتخذة في حالة نفاذه، وعدد المتوفين وأسباب وفاتهم، وسط تصاعد غضب شعبي حيال انتشار مقطع فيديو عبر شبكات ومواقع التواصل الاجتماعي، لوفاة عدد من المرضى بفيروس كورونا في مستشفى الحسينية في مصر، إثر نقص غاز الأكسجين الطبي، ليقوم النجم المصري بعد هذه الحادثة بالتبرع بخزان الأكسجين.



## ديغو ألفيس يتلقى هديته من ليونيل ميسي

كشفت حارس مرمى نادي فلامنغو البرازيلي ديغو ألفيس أنه تلقى هدية من نجم نادي برشلونة الإسباني ليونيل ميسي عبارة عن واحد وعشرين زجاجة جعة حيث تحصل عليها في إطار حملة أطلقتها شركة بديوايزر لصناعة الجعة للاحتفاء بأهداف قائد النادي الكتالوني ميسي بعد تحطيمه رقم الأسطورة بيليه كأكثر مسجل للأهداف في تاريخ كرة القدم مع ناد واحد. وخلال منشور له عبر حسابه الرسمي على موقع تويتر نشر ديغو ألفيس صورة له مع زجاجات الجعة الواحد والعشرين التي تحصل عليها وكتب معها "مبروك لك ميسي ستمئة وأربعة وأربعين هدفا لناد واحد هو رقم قباسي ممتاز وسيصمد لفترة طوية جدا" وتابع الحارس البرازيلي حديثه قائلا "مع زجاجاتي الواحد والعشرين يبدو أن لدي سجلي الخاص أيضا رفقة ليونيل ميسي

" وكانت شركة بديوايزر قد أرسلت نهاية الشهر الماضي زجاجات جعة لحراس مرمى آخرين هز ميسي شباكهم وحملت كل زجاجة رقم الهدف الذي سكن شباك كل منهم وكان منهم الإيطالي المخضرم جيانلويجي بوفون حارس مرمى نادي يوفنتوس الذي تحصل على زجاجتي جعة لتلقيه هدفين من ميسي. جدير بالذكر أن الحارس البرازيلي ديغو ألفيس صاحب الخمسة والثلاثين عاما والذي سبق له الاحتراف في الدوري الإسباني مع الميريا منذ عام ألفين وسبعة حتى عام ألفين وواحد عشر.

## دامبروزيو يوجه رسالة إلى لاعب سامبدوريا

رد مدافع نادي إنتر ميلان والمنتخب الإيطالي دانييلو دامبروزيو على الاعتذار المقدم من مهدي لريس لاعب نادي سامبدوريا والذي تسبب في إصابته خلال مباراة الفريقين الأخيرة مؤكدا له أن هذه الأمور تحدث في عالم كرة القدم وأن اعتذاره مقبول. ونشر مدافع نادي إنتر ميلان منشور له عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام كتب فيه قائلا: «لسوء الحظ، هذه الأشياء تحدث في كرة القدم وشكرا لك على الرسالة، هذا أمر رائع منك» وكان مهدي لريس قد أرسل رسالة إلى دامبروزيو قبل يومين عبر حسابه الرسمي على إنستغرام كتب فيها قائلا: «لقد وصلت متأخرا، لم يكن في نيبي أن لملاعب كرة القدم» جدير بالذكر أن نادي سامبدوريا أوقف سلسلة انتصارات نادي إنتر ميلان المتتالية بعدما هزمه بهدفين لهدف قبل أيام وفوت عليه فرصة صدارة الترتيب عقب خسارة ميلان أمام يوفنتوس وهذا ضمن مباريات الدوري الإيطالي.

## بيليه ينفي إشاعة تغيير سيرته الذاتية على إنستغرام



نفى النجم البرازيلي السابق بيليه الشائعات التي تداولتها الصحف العالمية في الأيام القليلة الماضية بشأن تغيير المعلومات على حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام. فقد أكدت الصحف العالمية أن تحطيم كريستيانو رونالدو لرقم بيليه كثناني أكثر لاعب

القدم بسبعمئة وثمانية وخمسين هدف أوضحت التقارير أن الأسطورة البرازيلية قام بتعديل المعلومات على حسابه في إنستغرام مؤكدا أنه لا يزال الهدف التاريخي بواقع ألف ومنتين وثلاثة وثمانين هدف. حيث خرج بيليه لنفي هذه الشائعات وكتب في تغريدة عبر حسابه الرسمي على تويتر "انهممني الصحافة بأنني غيرت سيرتي الذاتية على إنستغرام لإظهار تفوقي على هؤلاء النجوم الكبار الذين يحطمون أرقام القياسية، لطالما كانت سيرتي الذاتية هي نفسها منذ انضمامي لتلك المنصة" وكانت بعض الإحصائيات قد أوضحت أن كريستيانو رونالدو بات ثاني أكثر لاعب تسجيلا للأهداف في تاريخ كرة القدم خلف جوزيف بيكان الذي تمكن من تسجيل سبعمئة وتسعة وخمسين هدف.

## رودريغو يحتفل بعيد ميلاده العشرين

احتفل النجم البرازيلي رودريغو غوس لاعب نادي ريال مدريد الإسباني السبت بعيد ميلاده العشرين وهذا رفقة زوجته وعائلته، وهو الذي ولد في التاسع جانفي عام ألفين وواحد ويلعب موسم الثاني رفقة النادي الملكي. وكان أول المهتمين للنجم البرازيلي رودريغو رفقة قائد الفريق سيرجوراموس من بين بالذكر أن رودريغو سجل ثمانية أهداف مع ريال مدريد في ثلاثة وأربعين مباراة جاء الأول ضد أوساسونا بعد دقائق قليلة من دخوله إلى ملعب سانتياغو برنابيو كما سجل خمسة أهداف في مسابقة دوري أبطال أوروبا ومن أبرزها ثلاثيته ضد نادي غلطة سراي التركي خلال الموسم الماضي، كما أنه يعتبر لاعبا دوليا مع البرازيل حيث ظهر معه لأول مرة في نوفمبر ألفين وتسعة وعشر بالإضافة أنه يمتلك بطولتين توج بهما مع نادي ريال مدريد وهما الدوري الإسباني وكأس السوبر الإسباني.

## جوهرة أستون فيلا يمنح قميصه لفابينيو ثم يستعيده منه



قام لاعب نادي أستون فيلا الإنجليزي، الشاب الواعد لوي باري، بلقطة غريبة من نوعها في ملعب كرة القدم، حيث قام باسترجاع قميصه الذي تبادلته مع مدافع نادي ليفربول الإنجليزي فابينيو، بعد المباراة التي جمعت الفريقين ضمن منافسات كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم.

ووقع لوي في اللقطة الطريفة بعد أن قام مدربه بتبنيه بأنه كان عليه الاحتفاظ بقميصه للتاريخ، لأنه شارك لأول مرة في ثوب الفريق الأول وسجل أمام بطل الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ الموسم الماضي، ما جعل اللاعب الشاب يتوجه مسرعا إلى النفق المؤدي إلى غرف تبديل الملابس، مطالبا المدافع البرازيلي أن يسترجع قميصه الذي تبادلته معه.

وقام نجم ليفربول فابينيو بتصرف مثالي، حيث قام بإهداء لوي القميصين معا، وهذا ما أسعد اللاعب الشاب ومنحه دفعة قوية للتألق وبلوغ الفريق الأول قريبا، بعدما أثبت قدرته على اللعب في المستوى العالي.

وكانت كاميرا اللقاء موجهة نحو الشاب باري بعد نهاية المباراة، ناقلة فرحته الكبيرة بإنجازه، وتوتره الواضح وهو يتحدث مع نجوم ليفربول، ليتجاوز الهزيمة التي بدت لوهلة أنها لم تؤثر فيه بشيء. وسجل الشاب لوي هدفا سيبقى عالقا في ذاكرته أمام النادي العريق لليفربول، ولم يكن يتوقع لوي باري أن يواجه نجوما عالميين مثل المصري محمد صلاح والدولي السنغالي ماني بسن 17 عاما، وينجح في هز شباكهم. ويذكر أن نادي أستون فيلا شارك في مباراة الدور الثالث من كأس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم بالفريق الرديف، بعد ظهور نتائج موجبة على معظم لاعبي الفريق الأول خلال خضوعهم لكشوفات فيروس كورونا.

بقلم محمد كحلوش

## تمزق عضلات الفخذ الخلفية

هناك ثلاثة عضلات تشغل الجزء الخلفي من الفخذ، وهذه العضلات تبدأ من أسفل الحوض عند المقعدة وتنتهي في أعلى عظمة الساق وتعمل أساساً على ثني مفصل الركبة، وقد تصاب هذه العضلات بتمزق جزئي بسيط أو تمزق كلي.

وهذه الإصابة كثيراً ما تحدث في الرياضيين وخصوصاً الذين يشاركون في الألعاب الرياضية التي تتطلب الجري والقفز مثل كرة القدم وألعاب القوى، كما أنها شائعة في الرياضيين في عمر المراهقة حيث يكون نمو العظام سريعاً بينما لا تنمو العضلات بنفس المعدل.

السبب الرئيسي في حدوث التمزق هو زيادة الحمل على العضلات وقد يحدث ذلك عندما تتمدد العضلات فوق طاقتها أو يتم إنقباضها فجأة بقوة، وهناك عوامل عدة يمكن أن تزيد من احتمالات حدوث التمزق بما في ذلك قصر وعدم ليونة العضلات ولذا يجب اتباع برنامج رياضي على مدار السنة يشمل تمارين إطالة العضلات.

والعضلات الضعيفة أقل قدرة على التعامل مع الإجهاد في التمارين وأكثر عرضة للإصابة، التعب وإجهاد العضلات يقلل من قدرة العضلة على امتصاص الأحمال مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة، وقد يحدث التمزق في الألياف العضلية (بالجزء السميك من العضلات) أو في الأوتار الموجودة في نهاية العضلة، وفي بعض الحالات قد يقوم الوتر بشد جزء من العظام معه أثناء التمزق.

عند حدوث التمزق يحدث ألم حاد مفاجئ في الجزء الخلفي من الفخذ مما يسبب التوقف السريع عن الجري والقفز على الساق السليمة أو الوقوع. بالإضافة لذلك قد يحدث تورم بالفخذ خلال الساعات القليلة الأولى بعد الإصابة كدمات أو تلون الجزء الخلفي من الفخذ والساق تحت الركبة خلال الأيام القليلة الأولى ضعف في قوة عضلات الركبة يمكن أن يستمر لأسابيع.

عادة ما يتم تشخيص هذه الحالة بمعرفة التاريخ المرضي للإصابة والكشف الأكلينيكي على المريض وملاحظة موضع الألم والزرقان، وقد يلجأ الطبيب لعمل أشعة إذا كان هناك شك في حدوث شد لجزء من العظام، وفي بعض الأحيان قد يتم اللجوء للرنين المغناطيسي للتأكد من التشخيص وتحديد درجته.

تشير الأبحاث أن ثلثي هذه الإصابات يمكن تجنبه باتباع تمارين التقوية المناسبة في صالات الألعاب، كما أنه يجب عمل إحماء مناسب قبل المباريات مباشرة وذلك بالهرولة البطيئة ثم الجري لمسافات قصيرة بصورة متقطعة حتى يزداد تدفق الدم للعضلة وتستعد لعبء المباراة. وهناك تمرين ممتاز يمكن عمله بعد الإحماء لزيادة استعداد العضلة حيث يقوم اللاعب بالجلوس على ركبته أثناء قيام المدرب بتثبيت الكاحل على الأرض، ثم يبدأ اللاعب في الميل للأمام ببطء حتى يقترب صدره من الأرض مستخدماً عضلات الفخذ الخلفية لتجنب سقوطه للأمام، إلى أن يصبح غير قادر على المقاومة فيسقط إلى الأرض مستنداً على كفيه إلى أن يلامس صدره الأرض، ثم يقوم بدفع نفسه إلى وضع الجلوس على الركبة مرة أخرى وإعادة التمرين.

ويجب أن يتم عمل هذه التمارين بصورة تدريجية تماماً لإعطاء الفرصة الكاملة للعضلات للتقوية على ألا تتجاوز الزيادة الأسبوعية في التمرين 10% من أحمال الأسبوع السابق. كما يجب ملاحظة أن تدريبات الإطالة الشديدة قبل المباريات قد تضعف العضلات وتزيد من فرص تعرضها للإصابة.

يختلف العلاج وفقاً لسن المريض ونوع التمزق وموضعه واحتياجات المريض في ممارسة الرياضة، فالهدف من أي علاج، هو المساعدة على العودة إلى جميع الأنشطة التي كان يقوم بها المريض.

عادة ما يلتزم التمزق بهذا النوع من العلاج وهو يشمل الراحة، وقد يوصي الطبيب باستخدام الكماشات لتجنب وضع الوزن على الساق، استخدام كمادات باردة لمدة 20 دقيقة عدة مرات في اليوم ولكن لا تضع الثلج مباشرة على الجلد، أربطه ضاغطة لمنع التورم وحدوث تجمع دموي، وقد يوصي الطبيب بارتداء جبيرة للركبة لفترة وجيزة لمساعدتها على الشفاء.



تمزق. راجع طبيبك على الفور إذا واجهت هذه الحالة.

سيوقفك الألم الحاد عن الجري تماماً، حتى إن لم يكن الألم شديداً، فإنها فكرة جيدة أن تستريح حتى يزول الألم، ودع طبيبك يقوم بفحصه إن لم يزل.

كما يصيب ألم الساق الجزء الأمامي من الساق، وتحت الركبة. وغالباً ما يشار إليه باسم جبانة حرف الظنوب، فغالباً ما يدرك العدائون وجود ألم خفيف في الساق ولكنهم يتابعون الجري. إلا أن ذلك من شأنه أن يسبب زيادة الضرر بالمنطقة، والذي يمكن أن يؤدي إلى ألم حاد مفاجئ يوقفك عن الجري تماماً.

ويمكن تخفيف الألم عن طريق وضع الثلج على المنطقة بانتظام خلال الأيام القليلة الأولى راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كانت المنطقة متورمة، إن كان الألم شديداً أو إن لم يتحسن خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ومن المرجح أنه يمكن للألم الساق أن يوقفك عن الجري بشكل كلي. خذ قسطاً من الراحة لمدة أسبوعين أو ثلاثة قبل البدء مرة أخرى تدريجياً.

ويمكن أن يحدث ألم أو تورم في كعب أو أسفل القدم إذا قمت بالجري بشكل شاق أو إذا كان حذاءك لا يساعدك بشكل جيد أو إذا كان بالياً. وإن الاسم الطبي للألم الكعب هو التهاب اللقافة الأخمصية، وغالباً ما يكون ألم الكعب حاداً ويحدث عندما تركز وزنك على الكعب. يمكن أن يجعلك تشعر كأن أحداً يضع شيئاً حاداً في كعبك، أو كما لو كنت تمشي على حجارة حادة.

يوصي الأخصائيون بوضع الثلج على المنطقة، وتقول أن أفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تجمد زجاجة صغيرة من الماء، ثم ضعها على الأرض ولقها ذهاباً وإياباً تحت قدمك لمدة 20 دقيقة. لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً، هناك أيضاً العديد من تمارين التمدد التي يمكنك القيام بها لتخفف من ألم الكعب.

توقف عن الجري وراجع طبيبك على الفور إذا كان هناك تورم كبير في كعب أو منطقة تحت قدمك، خلاف ذلك، راجع طبيبك بعد أسبوع إلى 10 أيام في حال أن الألم لم يزل، ولن يكون بإمكانك الجري مع وجود ألم الكعب، إذا قمت بعلاج الألم في وقت مبكر بما فيه الكفاية، فسوف يزول بشكل طبيعي خلال 2-3 أسابيع، وبعد ذلك يجب أن تكون قادراً على البدء بالجري مرة أخرى.

يكون حاداً وشديداً، ولتخفيف آلام الركبة في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على الركبة و التمدد، ضع الثلج (قم بتجريب كيس من البازلاء المجمدة ملفوفاً بمنشفة مبللة بالشاي) على المنطقة المؤلمة لحوالي 20 دقيقة عدة مرات في اليوم. لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً.

لتمدد المنطقة يوصى بالاستلقاء على جانبك مع وضع الساق المصابة في الأعلى، قم بثني ساقك العليا بحيث ترجع قدمك للخلف باتجاه مؤخرتك، ثم ثبتها بيدك في تلك الوضعية وحافظ على بقاء ركبتيك متلامستين. حافظ على هذا التمدد لمدة 45 ثانية على الأقل، مع التنفس بعمق والشعور بالتمدد في الفخذ. كرر هذا الأمر حوالي ست مرات في اليوم.

إذا كان الألم شديداً أو الركبة متورمة، راجع طبيبك على الفور. إذا كان ألم الركبة غير شديد، توقف عن الجري ودع طبيبك أو أخصائي علاج طبيعي يقوم بفحصها إذا لم يخف الألم بعد أسبوع، بإمكانهما أيضاً أن يوصيا بالتمديد أو التمارين لمساعدتك على الشفاء، ولا تجر إذا كان لديك ألم في الركبة، إذا كنت لا تزال تشعر بالألم بعد أسبوع من الراحة، راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، وسوف يعتمد مدى الوقت الذي تحتاجه لتستطيع الجري ثانية على سبب ألم الركبة وشدة، يستطيع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يقدم لك النصح. ووتر أشيل هو الوتر المشدود، المطاطي في الجزء الخلفي من الكاحل الذي يربط العضلات بالعظم. قد يسبب الجري الدائم إتهاك وتمزق الوتر مع مرور الوقت، وقد يكون لديك ألم وتورم في الجزء الخلفي من الكاحل أو الكعب. قد يكون الألم بسيطاً لكنه مستمر، أو أنه يمكن أن يكون شديداً وحاداً. قد يكون أسوأ في بدايات الأمر في الصباح.

ولعلاج ألم أشيل في المنزل، توصي أندي بوضع الثلج على المنطقة إذا كنت تشعر بتشنج هناك (لا تضع الثلج مباشرة على جلدك أبداً). يمكنك أيضاً تدليك المنطقة بأصابعك بلطف، ويمكنك أيضاً محاولة استخدام أسافين كعب في حذاءك. احصل على المشورة حول هذا الأمر من متجر للرياضة والجري، راجع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي إذا كان لديك ألم أشيل ولم يزل بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع. إذا كان لديك ألم حاد و مفاجئ، ربما يكون وتر أشيل لديك قد

## الإصابات التي تؤثر على العدائين وكيفية التخلص منها

من الممكن أن تؤثر إصابات الجري على أي شخص، من العدائين ذوي الخبرة الذين يقومون بدفع أنفسهم بشدة و انتهاء بالمبتدئين الذين لم تعد عضلاتهم على الجري، ستتعرف أيضاً على نصائح حول كيفية تجنب التعرض لإصابات في المقام الأول، مثل اختيار الأحذية المناسبة والإحماء بشكل صحيح.

يمكن أن يقلل التعرض للإصابة من اندفاعك، لذلك قمنا أيضاً بتضمين نصائح حول كيفية النهوض بنفسك والعودة للجري مرة أخرى فور تعافيك، ومهما تكن إصابتك، فإنه لأمر هام أن تستمع لما يقوله جسمك، لا تقم بالجري وأنت تشعر بالألم، فابدأ بذلك ثانية عندما تعافى بشكل تام.

آلام الركبة، وتسمى أيضاً ركبة العداء، يمكن أن يكون لها أسباب كثيرة، مثل التورم تحت الرضفة. تقول أندي بيرن من مركز ديفيد روبرتس للعلاج الطبيعي في مانستون أن آلام الركبة تشكل الحالة الأكثر شيوعاً بين الحالات التي تعالجها لدى العدائين.

أثناء قيامك بالجري، قد تشعر بالألم في الجزء الأمامي من الركبة، حول الركبة أو خلف الرضفة. قد يكون خفيفاً أو ربما

### ملاحظة:

كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

الطبع  
SIMPRAL

رقم الحساب البنكي  
(al salam bank algeria)  
03801603323071300189

الهاتف:

الفاكس:  
023785770

0541762627

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

العنوان:

مستشفى القبة -  
زاهون - قاربيدي  
عمارة ب رقم 05  
الجزائر

المدير العام  
مجدوب بن صالح  
رئيس التحرير  
كمال بوزار

الرئيس المدير العام مسؤول النشر  
معمرفاتي

الإثنين 11 جانفي 2021  
الموافق لـ 24 جمادى الأولى 1442



Help to relieve sore throat & nasal congestion  
يساعد على تخفيف احتقان الحلق و الأنف

# Lozaty®

لوزتي

## وداعاً لاحتقان الحلق والأنف

- 1 شعور فوري ورائع بالبرودة في الحلق
- 2 تخفيف احتقان الحلق والأنف
- 3 تسكين فوري لآلام الحلق، خصوصا المرافق للبلع والتكلم
- 4 ترطيب الحلق بشكل فوري

Throat Lozenges  
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds  
تأثير سريع  
Instant Action



### تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



الموزع الحصري لمنتج Lozaty بالجزائر  
Eurl DMCM Import-Export  
facebook: Eurl DMCM