

دورة شمال أفريقيا لأقل من 17 سنة
الجزائر - تونس اليوم سا 14:30

الخضر على بعد 90 دقيقة من التأهل لـ "الكان"



سجل هدف الفوز وغادر الميدان

شبح الإصابات يطارد عطاتل

الظهير الأيمن للخضر عاد
للتهديف بعد 16 شهرا

الجامعة
التونسية
تهاجم
الفاف

محرز يعود للتشكيلة الأساسية
ويتأهل أمام تشيلتهام تاون



4 حالات
اختناق في
حريق بمقر
أولمبي المدينة



كأس الإتحاد الإنجليزي
"بن رحمة" يتألق
ويقدم تمريرة
حاسمة



دورة اتحاد شمال افريقيا لأقل من 17 سنة
الجزائر- تونس ملعب 5 جويلية سا 14:30

شبان الخضر على بعد 90 دقيقة من التأهل لـ "الكان"



بعدما ادعت حرمانها من
التدرب بملعب 05 جويلية
الفاف ترد على
الجامعة التونسية
وتفند الادعاءات

نفت الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، أن يكون هناك قانون في لجنة اتحاد شمال يفرض على الفريق المستقبل، حق التدريب على ملعب الذي يحتضن المباراة، وهذا ردا على مانشرته نظيرتها التونسية، السبت
واتهمت الجامعة التونسية في بيانها الفاف، بالتقصير وحرمان لاعبي منتخبها للأشبال من التدريبات على ملعب 05 جويلية، الذي سيواجه عليه، اليوم الأحد، نظيره الجزائري في نهائي دورة شمال إفريقيا
وقال مصدر عليم للفاف: "لا يوجد قانون في إتحاد شمال إفريقيا لكرة القدم، يفرض على الفريق المستقبل منح حصة تدريبية للضيوف على ملعب المباراة".
وأضاف ذات المصدر: "حتى المنتخب الجزائري لم يتدرب بدوره بملعب 05 جويلية، لأن مسؤولي الملعب أكدوا على ذلك لكي يكون جاهزا الأحد، بعدما احتضن لقاء العميد وعين مليلة من البطولة، الجمعة"

ونوه: هذا البيان الصادر من الجانب التونسي، غير صحيح ومبالغ فيه، ويريدون من خلاله رمي الثقل والضغط على الجانب الجزائري، قبيل المباراة التي يحتم على الضيوف الفوز لا غير من أجل التأهل
وأكد: "المنتخب الجزائري عانى كثيرا من سوء الميدان في بطولة أقل من 20 عاما الشهر الماضي، وفي المباريات الرسمية وليس التدريبات، لكننا لم نلجأ لمثل هذه البيانات، لأن الشكوى يجب أن توضع على مستوى لجنة التنظيم".
وأشار: "الدورة ناجحة بشهادة الجميع والكل يؤكد ذلك، ووفرنا كل شيء للوفود من الفنادق، والنقل وأماكن تدريبات على أرضية ممتازة

وقال بيان الإتحاد التونسي على فيسبوك، السبت: رغم طلب الجامعة التونسية الذي أكد على الفاف، بضرورة توفير نفس ظروف التمارين التي يتمتع بها الخضر، فإنه الإتحاد الجزائري الشقيق لم يبد أي تجاوب

وأضاف: يتدرب المنتخب الجزائري على أرضية عشب طبيعي ممتازة، لكن الفاف رفضت توفير نفس الظروف للمنتخب التونسي مكتفية بملعب معشوشب اصطناعيا أو في حالة رديئة جدا وأشارت: لم يتدرب المنتخب التونسي منذ قدومه في 15 جانفي على أرضية عشب طبيعي، لعدم الإستجابة وتوفير المطلوب
وأكدت: "جددت الجامعة التونسية مطلبها في تمكين اللاعبين من التدريب فقط لمدة 50 دقيقة، السبت، في بملعب المباراة أو في مركب سيدي موسى، إلا أن تم رفض الإستجابة للطلب واكتفينا بحصة ظهر هذا اليوم في قاعة بنزل الإقامة

ويحتضن ملعب "5 جويلية 1962"، الأحد، بداية من الساعة الثانية والنصف ظهرا مواجهة أشبال الجزائر وتونس لحساب الجولة الثالثة والأخيرة من بطولة شمال إفريقيا لأقل من 17 عاما ويكفي صغار المحاربين نتيجة التعادل من أجل التأهل، فيما لن يكفي المنتخب التونسي سوى الانتصار من أجل العبور إلى بطولة إفريقيا المقررة مارس المقبل بالمغرب.

س.ب

اصابة
وتجرى دورة اتحاد شمال افريقيا على شكل بطولة مصغرة بمشاركة ثلاثة منتخبات وهي الجزائر، تونس وليبيا، حيث يتأهل صاحب المركز الأول الى نهائيات كأس افريقيا 2021

س.ب

الثانية (1-2) يوم الخميس المنقضي، أمام حتمية الفوز لا غير أملا في بلوغ النهائيات القارية
وفيما يخص التعداد، فإن الناخب الوطني، محمد لاسات، أمام خيارات متعددة لرسم التشكيلة الاساسية، سيما وأنه لا يوجد أي لاعب يعاني من

باتت النخبة الوطنية ملزمة بفرض منطقتها على "النسور" التونسية، أو على الاقل تحقيق التعادل، لافتكاك ورقة العبور إلى "كان-2021" المقررة شهر مارس المقبل بالمغرب بالمقابل، سيكون المنتخب التونسي، الفائز في الثواني الأخيرة أمام ليبيا في الجولة

يلقي المنتخب الجزائري لأقل من 17 سنة، نظيره التونسي، اليوم بملعب "5 جويلية" الأولمبي ابتداء من الساعة 30:14، لحساب الجولة الثالثة والأخيرة من دورة اتحاد شمال افريقيا لكرة القدم، بنية انتزاع تأشيرة التأهل الى نهائيات كأس افريقيا للأهم-2021

أولمبيك مارسيليا يقرب مهدي ليريس من المنتخب الجزائري



في ايطاليا عام 2013 ضمن شبان كفيفو فيرونا، الذي قضى معهم 3 سنوات، قبل أن تفتح له أبواب العملاق يوفنتوس، الذي حمل ألوانه لمدة موسم وحيد، كان كفيلا بالنسبة له للتحويل بعدها لسامبدوريا، سنة 2019، ليتحول بعدها للاعب دائم الظهور مع ممثل مدينة جنوى وشارك ليريس في 12 مباراة مع سامبدوريا هذا الموسم في الدوري الإيطالي "واحدة فقط كأساسي"، وهو ما يجعله متحمسا للانتقال إلى مارسيليا من أجل اللعب بشكل أكثر انتظاما

يذكر أن لاعب الوسط الواعد متابع منذ عهد محمد روراوة، الرئيس السابق للاتحاد الجزائري، من أجل الالتحاق بمحاربي الصحراء، ويمكن أن تتطور الأمور بشكل ايجابي معه، في الفترة المقبلة، ان هو فرض نفسه في المستوى العالي.
رمزي

الموهلات لصناعة اللعب، والقيام بدور الجناح، أو اللاعب الرابط بين الوسط والهجوم، وهو ما جعل المدير الرياضي لمارسيليا أندوني زوبيزاريتا يسعى بشكل جدي لخطف خدماته. يشار إلى أن مهدي ليريس بدأ مشواره الاحترافي

بات اللاعبون مزدوجو الجنسية موردا مهما يعتمد عليه منتخب الجزائر في السنوات الأخيرة لتكوين فريق قادر على المنافسة بقوة والاستمرار ويحاول نادي أولمبيك مارسيليا، عملاق الدوري الفرنسي، خلال الميركاتو الشتوي الحالي، ضم لاعب جديد من مزدوجي الجنسية وهو الصاعد مهدي ليريس ذو الأصول الجزائرية، والناشط في فريق سامبدوريا الإيطالي وسيمثل انتقال ليريس، الذي لم يتجاوز عُمره الـ 22 عاما، إلى مارسيليا فرصة لا تعوض من أجل الاقتراب من بلده الأم، والحصول على متابعة أدق من جمال بلماضي مدرب منتخب الجزائر، واتحاد الكرة المحلي بقيادة خير الدين زطشي ويعد اللاعب إحدى المواهب الواعدة في الدوري الإيطالي، ويمتلك القدرة على اللعب في مراكز مختلفة بوسط الملعب، حيث إنه يمتلك

س.ب

سجل هدفا رائعا وساهم في فوز غلادباخ على دورتموند

"بن سبعيني" يتعمق في "البوندسليغا" ويلقى ثناء مدربه "مارك روز"

أملا في حل مشكلة العجز
التهديفي لفريقه

"بييلسا" يضع "ديلور" ضمن خياراته لضمه الى "ليدز يونايتد"

يتواجد المهاجم الجزائري أندي ديلور مهاجم مونبيليه الفرنسي ضمن إهتمامات فريق ليدز يونايتد الإنجليزي خلال فترة الانتقالات الشتوية.

موقع «إنسايدر فوتبول» الإنجليزي كشف عن تواجد ديلور على رادار نادي ليدز يونايتد، الساعي لتقوية صفوفه بمهاجم جديد خلال فترة الانتقالات الحالية، من أجل تصحيح مساره والتقدم في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي يشكل اللاعب أحد الخيارات المطلوبة بشكل عاجل من قبل المدرب الأرجنتيني مارسيلو بييلسا لتدعيم خط هجوم ليدز خلال الفترة المقبلة، أملا في حل مشكلة العجز التهديفي التي يعاني منها الفريق والتي تسببت في خسارته الكثير من النقاط، وتراجع له للمركز الثالث نجم «محاربي الصحراء» مع مونبيليه، خلال الموسم الحالي، مما جعله محل إشادة كبيرة من قبل الملا حظين والخبراء والمتابعين شارك ديلور في 18 مباراة مع فريق الجنوب في الدوري الفرنسي، بواقع وقت لعب يناهز 1.500 دقيقة، أسهم خلالها في 15 هدفا ما بين صناعة وتسجيل 12

من جانبه، سيقبب اللاعب الدولي الجزائري أندي ديلور عن المنافسة لمدة أسبوعين على الأقل، بداعي إصابة على مستوى الفخذ، وذكرت تقارير صحفية فرنسية صادرة، أمس، أن المهاجم أندي ديلور قد تعرض لهذه الإصابة الخميس الماضي، خلال إجرائه للتدريبات مع زملائه في فريق مونبيليه الفرنسي

ج.ر.

خضع لبرنامج خاص في فريقه "ديجون" للرفع من جاهزيته البدنية

"بن زية" ينتظر الضوء الأخضر للعودة إلى أجواء الملاعب

أصبح الدولي الجزائري ياسين بن زية، نجم ديجون الفرنسي، قريب من العودة إلى بعد فترة طويلة من الغياب عن الملاعب وتعرض بن زية في مرحلة أولى لإصابة عضلية، ثم في مرحلة ثانية لحادث سير خطير كاد يؤدي بحياته، ليتواصل مسلسل الإصابات الذي لاحقه في السنوات الأخير وأكد موقع «فوتبول ناسيونال»، المتخصص في متابعة كرة القدم الفرنسية، أن بن زية ينتظر الحصول على الضوء الأخضر من قبل جراحه الخاص للعودة إلى أجواء الملاعب وانتظم اللاعب الجزائري في التدريبات مع فريقه، حيث خضع لبرنامج عمل خصوصي بهدف رفع جاهزيته البدنية وكان لاعب الوسط الجزائري تعرض، العام الماضي، لحادث خطير، تسبب له في أضرار كبيرة، خاصة على مستوى اليد اليسرى

ج.ر.

موتشغلادباخ بهدف لاعبه الجزائري رامي بن سبعيني في شباك بروسي دورتموند خلال مواجهتهما بالدوري الألماني

وسجل بن سبعيني هدف تقدم غلادباخ 2-3 على دورتموند في قمة الجولة 18 من الدوري الألماني "بوندسليغا"، قبل أن يكمل ماركوس تورام-الرباعية في الدقائق الأخيرة للقاء

وقال روز، في تصريحات نشرها الموقع الرسمي لغلادباخ: "في الشوط الثاني نجحنا في التسجيل في اللحظات المثالية، سواء هدف بن سبعيني الثالث، أو الهدف الرابع، وأكمل: بعدها وضعنا دورتموند تحت ضغط كبير، لكننا تعاملنا بشكل جيد

وسيم



دورتموند، وصل إلى 4 أهداف في الموسم الحالي، منها هدف في الدوري الألماني وثانوية في دوري أبطال أوروبا، وهدف في كأس ألمانيا وشارك بن سبعيني مع فريق مونشغلادباخ هذا الموسم في 12 مباراة، حيث أبعده الإصابة عن

قائد الجزائري رامي بن سبعيني فريقه بروسي دورتموند في الجولة 18 من الدوري الألماني وسجل بن سبعيني الهدف الثالث في فوز غلادباخ 2-4 على ضيفه دورتموند في افتتاح مباريات الجولة 18 من "البوندسليغا"، ليؤزم من موقف الفريق الأصغر والأسود في جدول ترتيب المسابقة

وجاء هدف ابن مدينة قسنطينة ساحرا بطريقة رائعة، بعدما تلقى الكرة من على الجانب الأيسر وراوغ أحد مدافعي دورتموند وسدد في الزاوية البعيدة لحارس الضيوف سجلا هدف التقدم الذي مهد الطريق أمام غلادباخ لتحقيق الفوز

كأس الاتحاد الإنجليزي

"بن رحمة" ممر حاسم ويتأهل مع "ويست هام" الى الدور المقبل

أهداف بفارق هدف عن متصدر القائمة، آرون كريسونيل وحقق بن رحمة هذا الرقم الاستثنائي، في 13 مباراة فقط خاضها خلال الموسم الحالي مع وست هام في كل البطولات الفوز ضمن لوست هام-التأهل لثمان نهائي البطولة، ليواصل الفريق نتائجهم المتميزة هذا الموسم، علما بأنه يحتل المركز السابع في ترتيب الدوري الإنجليزي برصيد 32 نقط

وسيم

تألق اللاعب الدولي الجزائري سعيد بن رحمة خلال فوز فريقه وست هام على دونكاستر روفرز بنتيجة 4-0 ضمن الدور الرابع من كأس الاتحاد الإنجليزي وشارك سعيد بن رحمة في كامل أطوار المباراة، وقام بصناعة الهدف الثاني لفريقه الذي سجله أندريه يارمولنكو في الدقيقة 32 وبذلك، بات بن رحمة ثاني أكثر اللاعبين صناعة للأهداف في وست هام بمختلف المسابقات برصيد 3



فيما اختير "بوداوي" أفضل لاعب في مباراة لانس

"عطال" هداف ، يعيد نيس لسكة الانتصارات ويغادر مصابا



قائد المدافع الدولي الجزائري يوسف عطال فريقه نيس لفوز ثمين خارج القواعد على حساب لانس بنتيجة (1-0) في المرحلة الحادية والعشرين من البطولة الفرنسية "الليغ 1" وبصم عطال على هدف جميل مع فريقه نيس، في شباك لانس، لكن فرحة الجزائري لم تكتمل وغادر أرضية الميدان مباشرة بعد الهدف متأثرا بإصابة عند الدقيقة 51 أي دقيقتين بعد افتتاحه النتيجة لنادي الجنوب الفرنسي

ويأتي الهدف ليعوض عطال عن الفترات الصعبة الماضية التي عاشها بسبب توالي الإصابات، فضلا عن

بريست، وتجمد رصيده لانس عند 31 نقطة في المركز السابع

وسيم

ورفع نيس رصيده إلى 26 نقطة ليتقدم إلى المركز الثالث بفارق الأهداف المسجلة فقط خلف ستاد

مختلف المسابقات هذا الموسم، صنع خلالها هدفين كانت في مسابقة الدوري الأوروبي

خروجه من حسابات الفرنسي باتريك فييرا مدرب نيس السابق، ولعب عطال 14 مباراة في

فيما حملته الأنصار مسؤولية التعثر أمام عين مليل

نغيز راض عن التعادل ويشيد بالروح القتالية للاعبين



من جانبه، أبدى مدرب مولودية الجزائر، نبيل نغيز راض عن التعادل المحقق أمام جمعية عين مليلة، مؤكدا أن لاعبيه قدموا مباراة في المستوى وكانوا قادرين على تحقيق الفوز. وأضاف نغيز في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: "بداية المباراة لم تكن موفقة، ليس من السهل استقبال الهدف الأول في الدقيقة الثانية وتعميق الفارق

سجل مولودية الجزائر تعثرا على أرضية ميدانه أمام جمعية عين مليلة (3-3)، ضمن الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى، التي جرت أول أمس الجمعة بملاعب 05 جويلية الأولى، وهي النتيجة التي أبعدت "العميد" مجددا عن الصدارة التي يحتلها وفاق سطيف، خاصة وأن نتائج الجولة لم تكن في صالحه. وعقب الفوز في سطيف الأسبوع الماضي على حساب الوفاق المحلي، ضيق مولودية الجزائر فرصة كبيرة من أجل تقليص الفارق على المتصدر وتضييق الخناق للظفر بالصدارة، بعدما حقق الفريق تعادلا مخيبا على ميدانه هو الثاني هذا الموسم، أمام تشكيلة عين مليلة التي سببت مشاكل كثيرة للنادي العاصمي، خاصة في الشوط الأول بعد تقدمه بثلاثية مقابل واحد، مستغلا الهزات القاتلة التي ارتكبها الخط الخلفي

اتحاد العاصمة يؤكّد صحوته أمام البرج

"سوسطارة" تحقق فوزها الرابع تواليا وفروحي ينال الثناء

فيما تدخل الوزير خالدي لمساعدة الفريق مقر إقامة أولمبي المدينة يتعرّض لحريق مهول

عاش نادي أولمبي المدينة يوم أمس، رعبا حقيقيا، بعد اندلاع حريق في مقر إقامة الفريق، والذي كاد يؤدي لكارثة حقيقية. ونشب صبيحة أمس، حريق على مستوى مقر النادي دون تسجيل خسائر بشرية، غير أنه تم تسجيل خسائر هامة في المعدات وعتاد الفريق، حسب بيان لخلية الإعلام للمديرية الولائية للحماية المدنية. وأضاف ذات البيان أن أعوان الحماية المدنية تدخلوا لإجلاء المقيمين تحت تأثير إصاباتهم باختناقات متفاوتة. وخلف الحريق أربع حالات اختناق بينهم لاعبين وعاملتا تنظيف، ويتعلق الأمر بالثنائي قاريش ومقراني، وعاملتي تنظيف، كما نجا اللاعبون الآخرون من الحريق الذي كان يؤدي لكارثة حقيقية وخرجوا منه سالمين. وفي السياق ذاته، كلف وزير الشباب والرياضة، سيد علي خالدي، مدير الشبيبة والرياضة على مستوى ولاية المدينة بالتنقل بكل الخسائر المادية من بينها العتاد الرياضي للفريق، كما كلف بمنح فندق مديرية الشبيبة والرياضة للولاية لإقامة الفريق. كما طمأن الوزير سيد علي خالدي، رئيس أولمبي المدينة محظوظ بوقفنا، وأكد له أنه سيأخذ على عاتقه الخسائر المادية للفريق. يذكر بان فريق أولمبي المدينة، يتواجد حاليا في أفضل حال، بعد نجاحه في تحقيق 5 انتصارات على التوالي في الرابطة المحترفة الأولى، وحقق عشية أول أمس، فوزا ثمينا على ضيفه اتحاد بسكرة بنتيجة 1-0، ليحتل المرتبة الثالثة في سلم ترتيب البطولة الوطنية. سفيان ع.

«الكناري» يؤكّد استفاقة بفوز ثمين أمام «الساورة»

لافان: «لا تهمني مشاكل ملال مع الإدارة»

أكد نادي شبيبة القبائل، انتفاضه في الرابطة المحترفة الأولى، بعدما أطاح بضيغه شبيبة الساورة، بثنائية مقابل هدف وحيد، لحساب الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى. وتقدم أشبال المدرب الفرنسي دينيس لافان في النتيجة بهدفه رزقي حمرون في الدقيقة 40، وعبد الكريم بونوة في الدقيقة 86، قبل أن يقلص دروش النتيجة لصالح الساورة في الدقيقة 91. وبهذا الفوز، رفع الشبيبة رصيده إلى 15 نقطة في المركز الرابع مؤقتا، فيما توقف رصيد الساورة عند النقطة 14 في المركز الخامس. وبعد نهاية المباراة، أشاد التقني الفرنسي لافان على أداء لاعبيه لاسيما خلال الشوط الأول أين سيطروا على أطواره، مؤكدا في الوقت ذاته أن الفريق لا يزال بعيدا عن المستوى الذي يسعى إلى الوصول إليه، قائلا خلال الندوة الصحفية التي عقدها: "أظن أن الفوز كان مستحقا أمام فريق خلق لنا صعوبات كثيرة خاصة في الشوط الثاني، أما بالنسبة للشوط الأول فقد سيطرنا على مجرياته وهو ما مكنتنا من تسجيل الهدف الأول"، وأضاف: "في الشوط الثاني تركنا المنافس يبادر للهجوم، وتحسن حفظنا أضفنا الهدف الثاني عكس مجريات اللقاء". وفيما يخض تدعيم الفريق خلال الميركاتو الشتوي الاستثنائي، كشف لافان أنه طالب الإدارة بالبحث عن صانع ألعاب حقيقي، معتبرا أن الشبيبة تفتقد لاعبا يمكنه صناعة اللعب وتقديم التميرية الأخيرة، قائلا: "تفتقد للاعب قادر على تحريك اللعب ومنح الهجوم التميرية الأخيرة، وسنعمل خلال الميركاتو الاستثنائي على إيجاد". وفي سياق آخر، تحدث المدرب السابق لشباب قسنطينة على المشاكل الإدارية التي يتخبط فيها الفريق، والصراعات المتواصلة بين شريف ملال والمساهمين الآخرين، مؤكدا أنه مركز في عمله ولا يهيمه الجانب الإداري، قائلا: "لا تهمني المشاكل بين ملال والإدارة، أنا مدرب لشبيبة القبائل ويهمني فقط الفوز بالمقابلات"، وأضاف: "أنا واللاعبون لا نتدخل في المشاكل الإدارية للفريق، نحن عملنا في المستطيل الأخضر

رياض خ

نجم مقرة يفضح عيوب نصر حسين داي "النصرية" تواصل الفرق وعمل كبير ينتظر "دزيري"

واصل نادي نصر حسين داي، سلسلة نتائجه السلبية في الرابطة المحترفة الأولى، بعد تعادله أمام نجم مقرة (1-1). مساء أول أمس، لحساب الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى. وكان عشاق اللوينين "الأحمر والأصفر" ينتظرون انتفاضة "النصرية"، أمام مقرة وذلك في ظل قدوم المدرب دزيري بلال التي تولى زمام العارضة الفنية الأسبوع الماضي، إلى جانب المشاكل التي يعاني منها المنافس منذ انطلاق الموسم الجاري، غير أن الأداء الذي ظهر به زملاء الحارس بن الشلف لم يكن في المستوى على الإطلاق، ما جعلهم عرضة للانتقادات لاذعة من قبل الأنصار الذين لم يستسيغوا التعثرات المتتالية التي أزمت وضعية الفريق أكثر في البطولة الوطنية بدليل المرتبة الـ 18 في الترتيب العام. هذا وينتظر الطاقم الفني الجديد بقيادة المدرب دزيري بلال عمل كبير من أجل إعادة نصر حسين داي إلى سكة الانتصارات خاصة على مستوى خط الدفاع الذي أضحي يرتكب هزات قاتلة في كل مباراة، ما تسبب في تضيق العديد من النقاط، إلى جانب العمق الهجومي الذي يميز الخط الأمامي لـ "النصرية" حيث لم يسجل سوى 5 أهداف فقط في 9 مباريات خاضها الفريق حتى الآن كأحد أضعف الفرق هجوميا في البطولة هذا الموسم

زين العابدين يتعرض لإصابة ومهدد بالغياب أمام سكيكدة

من جانب آخر، تعرّض المدافع المحوري زين العابدين صباح، لإصابة على مستوى العضلة المقربة، في مواجهة أول أمس أمام نجم مقرة، وهي المرة الثانية هذا الموسم، بعدما كانت الأولى قبل أسابيع عن انطلاق أجواء المواعيد الرسمية. وذلك في انتظار إخضاعه لفحص طبي معمق، لمعرفة المدة التي سيغيبها اللاعب، مع أن مشاركته أمام شبيبة سكيكدة هذا الثلاثاء تبقى مستبعدة جدا، الأمر الذي يضع الطاقم الفني في ورطة كبيرة في ظل الغيابات العديدة التي تعاني منها النصرية

سفيان ع.

الثلاث نقاط بصعوبة كبيرة "عشنا ضغطا كبيرا في اللحظات الأخيرة بعدما أنقذنا مرمانا من هدف التعادل في العديد من المرات"، وأضاف "الأهم هو تحقيق ثلاث نقاط بفضل الإدارة والعزيمة التي يتمتع بها اللاعبون، كانت لدينا فرص لتحقيق فوز عريض لكن الشيء الجميل هي الروح الجماعية التي يتمتع بها اللاعبون"، واختتم التقني الفرنسي كلامه "النقطة السلبية هي ترك المنافس يلعب في الشوط الثاني وهذا يعتبر أمر غير مقبول و يجب العمل عليه في

العاصمة بالفضل في هذا الفوز للاعبه حمزة كودري، الذي وقع الهدف الوحيد في الدقيقة 40. وبهذا الفوز، أصبح رصيد "سوسطارة" 14 نقطة في المركز التاسع، فيما تجمد رصيد الأهلي عند نقطتين في المركز الأخير. من جانبه، ثمن مدرب اتحاد الجزائر تيري فروجي النقاط الثلاث التي عاد بها فريقه عشية أول أمس من ملعب أهلي برج بوعريج وقال في تصريحات للصحافة الرسمية للاتحاد: "حققنا فوزا مستحقا، اللاعبون قدموا ما عليهم حققنا



أكد نادي اتحاد العاصمة استفاقة في الرابطة المحترفة الأولى، بعد عودته بفوز ثمين خارج قواعده، أمام مستضيفه أهلي برج بوعريج لحساب الجولة التاسعة من البطولة، فيما حظي

بعد مرحلة صعبة عاشها في البطولة

"الشباب" يستعيد أنفاسه ويقترب من "البوديوم"

الرسمية لشباب بلوزداد على الفايبوك، "نشكر اللاعبين على المجهودات الكبيرة، حققنا الفوز بالرغم من صعوبة المهمة، تمكنا من التسجيل وعرفنا كيف نسير المرحلة الثانية ونعود بالنقاط الثلاث"، يضيف "بهذا الفوز سنحضر بأريحية للمبارتين القادمتين أمام وفاق سطيف واتحاد بلعباس واللذان نطمح من خلالهما إلى تحقيق نتيجة إيجابية، يبقى هدفنا جمع أكبر عدد من النقاط. " كما اعتبر مدافع شباب بلوزداد شمس الدين نساخ أن الفوز المحقق هو انتصار لإرادة اللاعبين على التدارك ومواصلة الدفاع عن لقبهم: "المباراة لم تكن سهلة، إرادة اللاعبين صنعت الفارق وسمحت لنا بالعودة بنتيجة إيجابية من غليزان"، ليختتم "الحمد لله عدنا بالزاد كاملا وتنتظرنا مباراة أخرى صعبة يوم الثلاثاء أمام اتحاد بلعباس سنعمل على الفوز بها ومواصلة النتائج الإيجابية



الثقة لأشبال المدرب فرانك دوما الذين تنتظرهم مباراة مهمة يوم الثلاثاء المقبل من أجل التأكيد وذلك عندما يواجهون اتحاد بلعباس، لحساب الجولة العاشرة من البطولة. ومن جانبه، قال مساعد مدرب شباب بلوزداد، كريم بختي أن الفوز الذي حققه الفريق أمام سريع غليزان بهدف دون رد يعد فوزا معنويا خصوصا بعد التعادل الأخير داخل الديار أمام مولودية وهران. وأضاف بختي للصحافة

عاد نادي شباب بلوزداد بفوز ثمين جدا، من خرجته إلى غليزان لمواجهة السريع المحلي لحساب الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى، ليحقق بذلك الانتفاضة التي كان يبحث عنها الأنصار بعد التعادل في الجولتين السابقتين. ويعود الفضل في العودة بالزاد كاملا من غليزان، إلى زكرياء دراوي، في الدقيقة 24 الذي سجل الهدف الوحيد في اللقاء، مانحا أبناء العقيبة فوزا ثمينا جدا، رفع به رصيد الفريق إلى 15 في المركز الرابع في الترتيب العام، مع العلم أن الشباب يمتلك مباراتين متأخرتين أمام أولمبي المدينة عن الجولة (05) وأمام شباب قسنطينة عن الجولة (06). وبذلك رد زملاء أمير سيود على الانتقادات التي طالتهم في الأونة الأخيرة، بعد تسجيل تعادلين مخيبين أمام أتلتيك بارادو ومولودية وهران وهو ما أدخل الشك في نفوس الأنصار، قبل أن يأتي هذا الانتصار ليؤكد أنها مجرد كيو لا غير، ويعيد

مولودية وهران

اللاعبون يقاطعون التدريبات احتجاجا على مستحقاتهم المالية

قاطع لاعبو مولودية وهران أمس، حصة الاستئناف، احتجاجا على عدم تسوية مستحقاتهم المالية مثل وعدت به الإدارة في وقت سابق. واتفق لاعبو مولودية وهران على عدم خوض الحصة التدريبية، التي كانت مقررة أمس بملعب الشهيد أحمد زبانه، في ظل تجاهل مجلس الإدارة لطلبهم بصرف مستحقاتهم المتأخرة، ومنح المباريات، وذلك قبل لقاء "الشلفاوة" الذي شهد شدا وجديا بين اللاعبين والإدارة بقيادة رئيس مجلس الإدارة الطيب محياوي، الذي وعد رفقاء هشام نقاش بتسديد مستحقاتهم العالقة، في حال تحقيقهم الفوز ضد نادي جمعية الشلف، وتحسين مركزهم في جدول الترتيب، وهو ما كان بالفعل، حيث حقق النادي الوهراني، فوزا صعبا، على ضيفه جمعية الشلف بهدف نظيف، ويصر لاعبو مولودية على عدم العودة إلى التدريبات، حتى الاجتماع بمجلس الإدارة، والتوصل إلى حل نهائي لقضية المستحقات العالقة. وكانت إدارة النادي قد قررت فسخ عقد المدرب الفرنسي برنارد كازوني بسبب الأزمة المالية وارتفاع تكلفة الأجرة الشهرية له ولطاقمه الفني، والتي قدرت بنحو 600 مليون شهريا، وهو ما يعكس الأزمة التي يعيشها "الحماوة" من الناحية المالية بالرغم من المشوار الجيد الذي تحققه التشكيلة هذا الموسم باحتلالها المركز السادس برصيد 15 نقطة ودون التعرض لأي انهزام

رياض خ.



كرة اليد : "الخضر" في رحلة البحث عن التدارك أمام سويسرا

الوجه، قد تصدوا ببسالة قبل أن ينهاروا تماما أمام منتخب النرويج الذي كان احسن استعدادا بدنيا وفنيا وتكتيكيا.

أمام سويسرا، سيحاول مسعود بركوس و زملاؤه محو آثار الهزيمة التي تلقاها أسلافهم (18-22) في بطولة العالم-1992 بتشيكوسلوفاكيا سابقا، تحت إشراف المدرب الوطني السابق، فاروق بوزرار

ودفع السباعي الجزائري غالبا ثمن نقص التحضير الفادح بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد، وهو ما ترك آثارا سلبية على المردود العام للفريق. واضطر الناخب الفرنسي "للخضر" أن يتعامل مع هذه الوضعية، حيث سيسعى جاهدا لإعادة شحن مجموعته بالاعتماد بالدرجة الأولى على عزيمة لاعبيه القوية

أما سويسرا، الضيف المفاجأة للمونديال

سيخوض المنتخب الجزائري لكرة اليد اليوم الأحد 15:30 بالتوقيت الجزائري أمام نظيره السويسري، لقاء الثالث والأخير في الدور الرئيسي لمونديال مصر-2021، بهدف إنهاء هذه المرحلة بنتيجة إيجابية.

فبعد انهزامهم خلال هذه المرحلة أمام منافسين من العيار الثقيل وهما بطل العالم ست مرات، فرنسا (23-26) ثم وصيف بطل العالم مرتين، النرويج (23-36)، ستكون لأشبال المدرب الوطني آلان بورت مهمة أقل صعوبة أمام المنتخب السويسري

وسيعمل المنتخبان الجزائري و السويسري، بعد توقف مسيرتهما في الدور الرئيسي، على تحقيق فوز ستكون آثاره إيجابية على الجانب المعنوي و كان رفاق اللاعب الممتاز أيوب عبدي، الذين أدوا مباراة في القمة أمام فرنسا التي استجذبت بكل خبرتها لحظ ماء

الترويج (6 نقاط)، البرتغال (6 نقاط)، إيسلندا (نقطتان)، سويسرا (نقطتان) و الجزائر (0 نقطة)

ويتأهل الأعلان عن كل مجموعة للدور ربع النهائي للمنافسة.

في الدور الرئيسي، سجل رفاق الهدف أندي شميدت فوزا ثميناً أمام إيسلندا (20-18)، قبل أن يتعثروا أمام البرتغال (29-33)

قبل الجولة الأخيرة للدور الرئيسي، يتصدر المنتخب الفرنسي المجموعة الثالثة برصيد 8 نقاط، متفوقا على

بتعويضها للمنتخب الأمريكي الغائب بسبب وجود حالات كوفيد-19 في التعداد، فقد نجحت في تحقيق الفوز في الدور التمهيدي على النمسا (28-25) و ذلك يوم وصولها إلى مصر، قبل أن تنهزم بعدها أمام النرويج (25-31) ثم أمام فرنسا بشق الأنفس (24-25)

الاتحادية الجزائرية للدراجات المصادقة على الحصيلتين المالية والأدبية



صادق
أعضاء
الجمعية
العامة العادية
للالاتحادية
الجزائرية
للدراجات،
يوم أمس
السبت بمقر
اللجنة
الأولمبية
والرياضية
الجزائرية

بين عكنون (الجزائر العاصمة)، بالأغلبية الساحقة على الحصيلتين المالية والأدبية لسنة 2020 مع تنصيب لجنتي الترشيحات والاطعون تحسبا للجمعية العامة الانتخابية المقررة في فبراير المقبل، حسبما علمت "واج" من الهيئة الفيدرالية وجرت أشغال الجمعية العامة العادية تحت إشراف رئيس الاتحادية، خير الدين برباري، والتي عرفت حضور 21 عضواً من بين 29 تظمهم الهيئة

كما عين أعضاء الجمعية كلا من لجنتي الترشيحات والاطعون لتنظيم الجمعية العامة الانتخابية، والتي ستجرى يوم 2 فبراير القادم على الساعة (09:00) بمقر "الكوا" أيضا

وتتكون لجنة الترشيحات من محمد سعيد عبد الدايم (رئيس)، عبد الفنى طوبجي (عضو) و أحمد زرقين (عضو) أما لجنة الطعون فتتأهل من: جمال نوراني، محمد لالوتي و ابراهيم بورحله

وقم تحديد آخر أجل لإيداع ملفات الترشح يوم 26 يناير في منتصف النهار (12:00)

وفي مذكرة منهجية لها، تتعلق بمسار تجديد هيكل التنظيم والتنشيط الخاصة بالاتحاديات الرياضية الوطنية، حددت وزارة الشباب والرياضة فترة عقد الجمعيات العامة العادية والانتخابية، من 15 يناير إلى 15 أبريل 2021، قبل اختتام العملية بانتخابات اللجنة الأولمبية.

كما أوردت الوزارة في ذات المذكرة أن الفاصل الزمني بين الجمعيتين العامتين العادية والانتخابية مدته 15 يوما كاقصى حد، وفق القوانين الداخلية لكل فيدرالية رياضية.

س.ب

المنتخب الوطني للسباق الثلاثي يواصل تحضيراته بـ"سرايدي"

يواصل المنتخب الوطني للسباق الثلاثي تحضيراته المكثفة بمركز تجمع رياضي النخبة بسرايدي تحضيراً لبطولة الأفريقية القادمة بمصر حيث خاضت العناصر الوطنية صبيحة أمس حصة تدريبية صباحية عمد من خلالها الطاقم الفني للوقوف على مدى جاهزية الرياضيين للمنافسة الأفريقية.

س.ب



ألان بورت: "سنحاول إنهاء البطولة بنتيجة إيجابية على المنتخب السويسري"



إضافة إلى منتخب إيسلندا مؤكداً أنه "سيحاول قيادة السباعي الجزائري لإنهاء البطولة بنتيجة إيجابية على المنتخب السويسري، الذي قدم مستوى مميزاً هو الآخر في المونديال فبعد انهزامهم خلال هذه المرحلة أمام منافسين من العيار الثقيل وهما بطل العالم ست مرات فرنسا (23-26) ثم وصيف بطل العالم مرتين، النرويج (23-36)، ستكون لأشبال المدرب الوطني آلان بورت مهمة أقل صعوبة أمام المنتخب السويسري اليوم على الساعة 15:30

بعد أن أوقعته في مجموعة تضم منتخبات قوية، وعلى رأسها منتخبات فرنسا والنرويج والبرتغال

يملك الكثير من الحلول واللاعبين المميزين من جانب آخر، أشار بورت أن "القرعة لم تكن رحيمة على "الخضر"

الفريق في المباراة التي خسرها أمام نظيره النرويجي "مضيفاً أن" المنتخب الوطني قدم أداءً سيئاً أمام فريق رائع

كشف مدرب المنتخب الوطني لكرة اليد، الفرنسي آلان بورت، أنه سيحاول قيادة السباعي الجزائري لإنهاء مرحلة دور الرئيسي لمونديال مصر 2021 بنتيجة إيجابية، خلال مواجهته للمنتخب السويسري غدا الأحد، في لقاء الثالث والأخير وأبدى الناخب الوطني في تصريح للموقع الرسمي للبطولة عن أسفه واعتذاره للجماهير الجزائرية على الخسارة الثقيلة أمام النرويج 23-36، أول أمس الجمعة في ثاني جولات مباريات المجموعة الثالثة بالدور الرئيسي في بطولة العالم لكرة اليد وأوضح أنه "حزين على الأداء الذي قدمه



المشاركة وتلك الخاصة بزيارة المواقع والمتاحف الأثرية في مصر من جهته، عبر رئيس البعثة واللاعبين عن سعادتهم لزيارة أحد أهم الآثار في العالم، كما أن زيارة الأهرام كان حلم تتحقق وأعرب رئيس البعثة عن شكره وامتنانه للتنظيم الجيد للبطولة وكذلك الإجراءات الاحترازية التي قامت بها الدولة المصرية والتي كان لها الأثر الكبير في نجاح البطولة

كما استقبلت منطقة آثار الهرم عدد من منتخبات كرة اليد المشاركة في النسخة لـ 27 لبطولة العالم لكرة اليد للرجال 2020 والتي تستضيفها مصر خلال الفترة من 13 وحتى 31 جانفي الجاري

تجدر الإشارة إلى أن وزارة السياحة والآثار، تحرص على الاستفادة من استضافة مصر لهذه البطولة للترويج للمقاصد السياحية المصرية، حيث نظمت العديد من الزيارات للمناطق السياحية والآثرية

س.ب

منتخب كرة اليد يزور أهرامات الجيزة

زارت بعثة المنتخب الوطني لكرة اليد، الأهرامات، أمس، قبل اللقاء المرتقب أمام سويسرا، اليوم، في ختام الدور الرئيسي لبطولة العالم لكرة اليد، المقامة حالياً في مصر

وحرص الوفد الجزائري لكرة اليد على زيارة منطقة أهرامات الجيزة، ومشاهدة تمثال أبو الهول، حيث التقطوا العديد من الصور التذكارية، مع الالتزام بالإجراءات الاحترازية وضوابط السلامة الصحية المقررة من قبل الاتحاد الدولي لكرة اليد لأعضاء الفرق

مدرب يد البرتغال يتوعد فرنسا .. وسوتير يحدد سبب خسارة سويسرا

حدد مايكل سوتير المدير الفني لمنتخب سويسرا لكرة اليد، سبب الخسارة أمام البرتغال بنتيجة 33-29 في الدور الرئيسي لبطولة العالم المقامة في مصر

وقال سوتير في المؤتمر الصحفي عقب اللقاء إن الخسارة جاءت بسبب تفوق البرتغال، مشيرا إلى أنه منافس قوي ويملك كل عناصر الفوز. وأضاف: "سجلنا أهدافا أكثر مما سجلناها أمام أيسلندا في المباراة الماضية واستطعنا الاقتراب من البرتغال في النتيجة مع بداية الشوط الثاني ولكن مع الدخول في الدقيقة الأخيرة استطاعوا قتل المباراة خلال الدقيقتين الأخيرتين من اللقاء وتابع: "البرتغال تمتلك حارسا رائعا نجح في التصدي للعديد من الكرات خلال أحداث المباراة.. بصفة عامة سنركز في اللقاء المقبل لإنهاء البطولة في مركز جيد وأعرب ميشال سفالجين، لاعب المنتخب السويسري عن حزنه بعد خسارة مباراة اليوم، موضحا أنه وزملاءه بالفريق قدموا مباراة جيدة لاسيما على المستوى الهجومي وواصل: "سنبدل أقصى ما لدينا في المباراة المقبلة وسنركز على إنهاء البطولة بشكل مميز وبمظهر يليق بكرة اليد السويسرية وأبدى باولو بيريرا المدير الفني لمنتخب البرتغال فخره بتألق لاعبيه أمام سويسرا التي قدمت مستويات طيبة وتوعد بيريرا فرنسا قبل اللقاء المقبل مؤكدا أن البرتغال ستبدل قصارى جهدها لحصد النقاط والتأهل لربع النهائي في اللقاء المقرر اليوم.

وقال فيكتور إيتوريزا لاعب المنتخب البرتغالي إن مباراة سويسرا لم تكن سهلة على الإطلاق وسنعمل على دراسة المنتخب الفرنسي وهو أحد أقوى منتخبات العالي، وأضاف أن فريقه سيركز على دراسة مفاتيح لعب الديوك الفرنسية والعمل على إيقافها وحصد الفوز لضمان التأهل لربع النهائي



عادية من جانبه، أوضح حسين لبيب، أن المونديال بطولة تاريخية تقام على أرض مصر في كافة الجوانب التنظيمية والطبية والفنية كما تناول الاجتماع، آليات التعامل مع أية حالات يثبت إيجابية مسحتها الطبية تجاه كورونا

وأشاد رؤساء الوفود المشاركة بالإجراءات الاحترافية المتبعة داخل البطولة، مقدمة الشكر للحكومة المصرية على حسن التنظيم

تمثل نموذجا فريدا جاء نتيجة مجهود كبير وتنسيق دائم بين جميع الجهات المعنية، وفي مقدمتها وزارة الشباب والرياضة واللجنة المنظمة وأشاد حسن بتلك الإجراءات، والتي ستكون نموذجا للبطولات القادمة على مستوى العالم، في ظل التحدي الخاص بفيروس كورونا المستجد

ووجه رئيس اللجنة المنظمة، هشام نصر، الشكر لوزير الشباب والرياضة، على دعمه الكامل للبطولة، مشيرا إلى أن الجوانب التنظيمية للبطولة تطبق باحترافية غير

مختلف دول العالم وأعرب عن تقديره للمنظومة الطبية المصرية وجميع أعضاء الأطقم الطبية واللجان القائمة على التنظيم ومدى تفانيهم وحسهم الوطني، وخاصة فيما يتعلق بتطبيق الإجراءات الاحترافية المقررة للوفود والمنتخبات المشاركة وأضاف أن التنسيق مستمر على مدار الساعة بين وزارتي الشباب والرياضة والصحة، وجميع الوزارات والهيئات والمؤسسات المعنية وقال حسن مصطفى إن الإجراءات الصحية والاحترافية ببطولة العالم لكرة اليد،

تمحور حول سير كافة الإجراءات والضوابط الصحية المطبقة في البطولة وزير الرياضة يجتمع برؤساء وفود منتخبات المونديال

عقد الدكتور أشرف صبحي، وزير الرياضة المصري، اجتماعا عبر الفيديو كونفرانس مع رؤساء الوفود المشاركة ببطولة العالم لليد، لمتابعة الإجراءات الصحية المتبعة للحفاظ على جميع المشاركين في البطولة حضر الاجتماع، الدكتور حسن مصطفى رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد، والمهندس هشام نصر رئيس اللجنة المنظمة للمونديال ورئيس الاتحاد المصري، وحسن لبيب مدير البطولة، والدكتور علاء عيد رئيس اللجنة الطبية بالبطولة وتضمن الاجتماع مناقشة كافة الاستفسارات من جانب الوفود حول سير كافة الإجراءات والضوابط الصحية المطبقة في البطولة وأكد صبحي، استمرار تطبيق الإجراءات الوقائية الخاصة بالوفود والمنتخبات المشاركة بصرامة دون خلل، مشيرا إلى متابعتها اليومية لجميع الصالات المستضيفة لمتناسفات المونديال، وفنادق الإقامة وكافة تفاصيل العملية التنظيمية، للاطمئنان على جميع المشاركين من

مدرب فرنسا منشغل ببقاء البرتغال .. وغودموندسون يشيد بلاعبيه

عبر غودموندور غودموندسون، المدير الفني لمنتخب أيسلندا لكرة اليد، عن حزنه لخسارة فريقه أمام فرنسا بنتيجة (28-26)، مساء اليوم الجمعة، في ثاني جولات المجموعة الثالثة بالدور الرئيسي لبطولة العالم التي تستضيفها مصر وقال مدرب أيسلندا، في المؤتمر الصحفي، إن فريقه قدم مباراة رائعة ويستحق الإشادة أمام منتخب عملاق ولديه العديد من الأوراق الهامة والتي تمنحه الفوز في اللحظات الصعبة وأكد غودموندور غودموندسون، أنه فخور بما قدمه فريقه ولاعبيه خلال المباراة، وأنهم حاربوا على الفوز وكانوا قريبين منه لولا بعض التفاصيل الصغيرة وأتم: "فريقي يحضر لكل مباراة على حدة، ولكنني حزين لإصابة أحد أهم لاعبي فريقي، وهو فيغو كريستيانسون الظهير الأيمن، وربما لا يلحق بمباراة الترويح المقبلة وأكد فيكتور جيسلي هالغريمسون حارس أيسلندا، أن فريقه قدم عرضا جيدا أمام بطل العالم الأسبق وأنهم أخرجوا المنتخب الفرنسي، ولكنهم خسروا اللقاء بسبب بعض التفاصيل الدقيقة وأضاف حارس مرمى المنتخب الأيسلندي: "سعداء بما قدمناه خلال هذه النسخة، وسنعمل على تطوير أنفسنا خلال السنوات المقبلة"

"الثبات على المستوى"



من جانبه، قال جيوم جيل المدير الفني للمنتخب الفرنسي: "واجهنا خصما قويا وعنيدا خلال مباراة اليوم وبدأنا المباراة بشكل مميز على الصعيدين الدفاعي والهجومي وزاد المدير الفني للمنتخب الفرنسي: "لكننا لم نستمر على وتيرة واحدة، وهو ما استغله المنتخب الأيسلندي والذي كان ندا قويا لنا طوال أحداث المباراة وأكد أن منتخبه بدأ المباراة بالحارس الأول فينست جيراند، وقدم مباراة جيدة قبل أن يقحم يان جنتي والذي نجح في التصدي للعديد من الكرات الهامة مع نهاية اللقاء وأشار جيوم جيل إلى أنه طلب من لاعبيه بضرورة الثبات على المستوى خلال أحداث المباراة، وعدم منح المنافس فرصة للعودة للقاء والدخول في أجواء المنافسة وأوضح أنه سيبدأ التحضير للمواجهة المقبلة أمام نظيره البرتغالي، والتي ستكون على قمة المجموعة الثالثة مساء الأحد المقبل وهو ما يشغل باله وقال ديكا ميم جناح أيمن منتخب فرنسا، إن زملائه قدموا عرضا قويا واستطاعوا تحقيق الفوز على منافس صعب وشرس، مضيفا أن منتخب أيسلندا يمتلك العديد من اللاعبين المميزين والذين أرهقهم سواء دفاعيا أو هجوميا

"دودو" ناشئ "هليوبوليس" الذي عرف طرق النجومية العالمية من بوابة المونديال



«دودو يضى بوعوده».. هكذا كان اللاعب الشاب أحمد هشام، السيد الشهير بـ«دودو» صاحب الـ21 حاضرا في المكان والموعود المناسب مع منتخب مصر لكرة اليد بعدما حصل على جائزة أفضل لاعب في مباراة بيلاروسيا بتسجيله 5 أهداف من إجمالي 7 تصويبات على المرمى بنسبة إجادة

أحمد هشام دودو انتقل من نادي هليوبوليس إلى صفوف نيم الفرنسي في ظل حصوله على لقب أفضل لاعب في العالم بكأس العالم للناشئين التي حصلت مصر على لقبها في مقدونيا حتى إنضم لصفوف المنتخب الأول في بطولة أفريقيا الأخيرة بتونس والتي توجت مصر أيضا بلقبها وحسنت تذكرة الصعود إلى أولمبياد طوكيو قبل تاجيلها إلى 2021

دودو ضمن أربعة لاعبين تواجدوا مع منتخب مصر للشباب قبل منتخب الناشئين بأسابيع وحصلوا على المركز الثالث في كأس العالم للشباب تحت 21 سنة، قبل أن يشاركوا رفقة منتخب الناشئين ويحصلوا على كأس العالم

قال دودو في تصريحات إعلامية: «ذاكرنا منتخب بيلاروسيا وعملنا على معرفة نقاط القوة والضعف لديهم حتى حالقنا التوفيق في الفوز باللقاء» متابعا: «وبالنسبة لمواجهة سلوفينيا القادمة نحن نركز في كل مباراة على حدة» واختتم: «منتخب مصر قوي وطموحنا الوصول لأبعد نقطة بالمونديال قطع منتخب مصر لكرة اليد، شوطا كبيرا في حسم التأهل لربع نهائي كأس العالم، عقب الفوز العريض الذي حققه نجوم، الضراغة على بيلاروسيا، بنتيجة (35 - 26) في ثان مواجهات الدور الرئيسي للمجموعة الرابعة بالبطولة التي تستضيفها مصر حاليا وتستمر حتى يوم 31 جانفي الجاري ويتأهل المنتخبان صاحبي المركزين الأول والثاني إلى دور الثمانية لمواجهة نظيرهما في المجموعة الثانية والتي تشهد منافسة قوية بين منتخبات كرواتيا، والدنمارك بطل العالم، وقطر، والأرجنتين واليابان، والبحرين

وأمام المنتخب المصري فرصة للتأهل مستفيدا من مواجهتي السويد وسلوفينيا، والسويد أمام روسيا، حيث ستعطل المنتخبات الثلاثة بعضها من خلال تلك المواجهتين ويمتلك منتخب مصر في الدور الرئيسي حتى الآن 6 نقاط، بعدما سعد من الدور الأول بنتيقتين من المواجهات المباشرة مع المنتخبات الصاعدة معه، خاصة أنه فاز على مقدونيا وخسر أمام السويد بظارق هدف، بينما حقق الفوز على تشيلي في إنطلاق المونديال والتي فشلت في الصعود إلى الدور الرئيسي

مدرب يد تشيلي أليس بايوفيتش: "بإمكاننا الفوز على المغرب"

أبدى أليس بايوفيتش، المدير الفني لمنتخب النمسا لكرة اليد، سعادته بالفوز على تشيلي (33-31)، في ثاني جولات كأس الرئيس، ببطولة العالم المقامة في مصر

وقال بايوفيتش، خلال المؤتمر الصحفي عقب المباراة: "كانت مباراة مجتونة وصعبة

وأضاف: "لم تكن نطمح للمنافسة على كأس الرئيس، حيث كنا نريد التأهل للدور الرئيسي، ومواصلة مشوارنا بالبطولة.. لكن في الوضع الحالي نحن نستهدف الفوز بكأس الرئيس

من جانبه، هنا الإسباني ماتيو غارالدا، مدرب منتخب تشيلي، المنتخب النمساوي وخاصة حارسه "الذي تألق بشكل مميز". موضحا أن فريقه عانى من بعض أخطاء الدفاع. وأضاف: "محبطون من الخسارة أمام النمسا، لكننا قادرين على الفوز في المباراة المقبلة، والمنافسة على كأس الرئيس وعن مواجهة المنتخب المغربي، اليوم، قال إن فريقه بإمكانه الفوز بهذه المباراة، مثلما يلعب للاتصاف في كل لقاء

أغويرو وألأبا معروضان على برشلونة.. والقرار النهائي للمرشحين



كشفت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية أن هناك بعض الوكلاء الذين عرضوا على مرشحي الانتخابات الرئاسية في نادي برشلونة إمكانية التعاقد مع الثنائي سيرجيو أغويرو وديفيد ألأبا. وينتهي عقدا اللاعب مع مانشستر سيتي وبايرن ميونخ مع نهاية الموسم الجاري، ولم يتوصلا لاتفاق لتجديد، وبالتالي، الأقرب هورحيلهما مجاناً في جوان المقبل. وأفادت الصحيفة الشهيرة أن المرشحين الثلاثة النهائيين هم من لهم القرار النهائي حول الصفقتين، المرشح الفائز في الانتخابات المقبلة هو من سيرى مدى أهمية التعاقد مع هذين اللاعبين. ووصل ثلاثة مرشحين إلى المرحلة النهائية من الانتخابات في برشلونة وهم خوان لابورتا، توني فريشيا وفينكتور فونت. ورفض لابورتا وفريشيا إمكانية تعاقد برشلونة مع أي لاعب جديد في الميركاتو الشتوي الحالي، على الرغم من حاجة المدير الفني رونالد كومان لـ 3 صفقات وهم إريك جارسيا، جورجينييو فينالودوم وممفيس ديباي. ولكن يرى المرشحين أنه من غير الضروري تحرك إدارة برشلونة المؤقتة الحالية بقيادة كارليس توسكيتس، لدفع مبالغ مالية للصفقتين خاصة وأنه من الممكن التعاقد معهما في نهاية الموسم

مجاناً، في ظل الأزمة المالية الطاحنة الحالية مع جائحة فيروس كورونا. وأكدت صحيفة "موندو ديبورتيفو" أن المرشحين يرون أن صفقتي أغويرو وألأبا جيدتين، ولكن الأمر سيعتمد في النهاية على أرصدة النادي في المستقبل وهل برشلونة تحمل رواتبهما أم لا وربما يكون هناك بعض اللاعبين الراحلين عن برشلونة الذين سيساعدون في ضمهما.

صفقة مجانية تلمع في أعين برشلونة

وجه مسؤولو برشلونة، أنظارهم صوب إحدى الصفقات المجانية من باريس سان جيرمان، في الميركاتو الصيفي المقبل. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن خوان بيرنات، ظهير سان جيرمان، ضمن جدول أعمال برشلونة منذ فترة طويلة. وأشارت إلى أن عقد بيرنات مع باريس ينتهي في الصيف المقبل، ويعاني اللاعب من إصابة خطيرة في الركبة، لذا لا يخطط النادي الفرنسي لتجديد عقده. وأوضحت أن الإدارة الرياضية في برشلونة، ترى بيرنات بديلاً جيداً لجوردي ألبا، لا سيما وأن النادي الكتالوني في طريقه للاستغناء عن جونيور فيرو هذا الموسم. يذكر أن إدارة برشلونة الحالية والمرشحين في الانتخابات، يضعون الصفقات المجانية كأولوية، بسبب معاناة النادي الاقتصادي.

ريال مدريد يتحرك لاستعادة منبوذ زيدان

يدرس مسؤولو ريال مدريد إمكانية استعادة أحد نجوم الفريق الراحلين، من منبذ المدير الفني الفرنسي، زين الدين زيدان. ووفقاً لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن ريال مدريد يدرس حالياً عودة الإسباني سيرجيو ريغيلون، ظهير توتنهام هوتسبير، إلى الفريق الملكي في الموسم المقبل. وذكرت أن الريال سيسعى لريغيلون نظير 45 مليون يورو (وفقاً لتبند في العقد)، أي أكثر بـ 10 ملايين من الرقم الذي حصل عليه الميرنفي في الصيف الماضي. وأشارت إلى أن النادي أصدر قراره بمغادرة مارسيلو في الصيف المقبل، بينما لا تزال الشكوك تحوم حول فيرلاندي ميندي في مركز الظهير الأيسر. وأوضحت أنه قبل هذه الخطوة سيعمل ريال مدريد على معرفة رغبة ريغيلون أولاً، لا سيما أن الأخير سئم من عدم اعتماد زين الدين زيدان، مدرب الميرنفي، عليه في التشكيل الأساسي قبل الرحيل.

ألعاب فريق ريال مدريد الإسباني على بعد خطوات بسيطة لاكمال انتقاله إلى صفوف أرسنال الإنجليزي خلال سوق الانتقالات الشتوية الحالية. وأكد السيد فابريزيو رومانو الصحفي الموثوق المهتم بأخبار انتقالات لاعبي كرة القدم أن هناك مفاوضات متقدمة بين ريال مدريد وأرسنال حول النرويجي مارتن أوديفارد. وذكر رومانو أن نادي أرسنال الإنجليزي هو المفضل للحصول على مارتن أوديفارد والتعاقد معه خلال شهر يناير الجاري قبل غلق باب سوق الانتقالات الشتوية. وأفاد رومانو أن مارتن أوديفارد يريد اللعب في صفوف أرسنال والرحيل عن ريال مدريد هذا الشهر على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم. وحسب الصحفي الموثوق فإن مارتن أوديفارد لا يريد العودة إلى صفوف ريال سوسيداد مجدداً أو الانتقال إلى أياكس بل مهتم فقط باللعب في صفوف أرسنال.

كيكي سيتين يزد من معاناة برشلونة



يمر نادي برشلونة الإسباني بأزمة اقتصادية عنيفة منعه من إجراء تعاقدات هامة طلبها المدير الفني الهولندي رونالد كومان من أجل تعزيز الفريق للمنافسة على البطولات. وحسب راديو "سير كتالونيا"، فقد تكلف برشلونة أكثر من 20 مليون يورو بسبب تغيير الأجهزة الفنية خلال العام الأخير فقط، برحيل كل من إرنستو فالفيردي وتعيين كيكي سيتين منتصف الموسم الماضي، ثم إقالة سيتين وتعيين كومان كمدير فني هذا الموسم. وأقال برشلونة إرنستو فالفيردي قبل عام من نهاية عقده، ليضطر النادي لدفع تسوية له بلغت 11 مليون يورو، بالإضافة إلى 5 ملايين يورو دفعهم النادي للاتحاد الهولندي لكي يسمح لكومان بالرحيل عن تدريب منتخب الطواحين لتولي قيادة البلوغرانا. وبين هذا وذاك، كان كيكي سيتين، الذي تولى تدريب برشلونة لمدة 6 أشهر فقط قبل أن يتم إقالته، فيما قام المدرب بمقاضاة البلوغرانا مدعياً عدم حصوله على التسوية المتفق عليها، إذ يطلب حالياً الحصول على 4 مليون يورو. ولضت التقرير الإسباني إلى أن الـ 20 مليون المذكورة لا تتضمن ما حصل عليه أعضاء الأجهزة الفنية للمدربين الثلاثة فالفيردي وسيتين وكذلك رونالد كومان.

الرياضية في برشلونة حاولت تجديد عقد ديمبلي في وقت سابق، لكن اللاعب ووكيله لم يرغبوا في الاستماع إلى أي عروض. وأوضحت أن الرئيس الجديد لبرشلونة سيتخذ القرار النهائي بشأن وضع ديمبلي، لكن إذا أصر الأخير على عدم التجديد، سيتم بيعه في الصيف المقبل قبل انتهاء عقده في جوان 2022. وقالت الصحيفة الإسبانية، إن ديمبلي كان على أعتاب الرحيل عن برشلونة في الصيف الماضي صوب مانشستر يونايتد، على سبيل الإعارة مع أحقية الشراء، لكن الصفقة انهارت في اللحظات الأخيرة من الميركاتو.

جماهير ريال مدريد تنقسم حول مصير مبابي



انقسمت جماهير ريال مدريد في الرأي حول قضية كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان الذي يحيط الغموض حول مستقبله في الأونة الأخيرة. وحتى الآن لم يتوصل مبابي لاتفاق من أجل تجديد عقده مع النادي الباريسي الذي سينتهي عام 2022، وإن استمر الوضع على ما هو عليه الآن، فإنه سيرحل بنسبة كبيرة عن صفوف الفريق في الصيف المقبل، ومما لا شك فيه أن ريال مدريد أبرز المهتمين بالحصول على خدماته. وأوضح مبابي يوم أمس أنه ما زال يدرس خيار تجديد عقده مع باريس، لكنه أكد أنه سوف يستمر مع الفريق لسنوات طويلة إن قرر بالنهاية تجديد العقد، وبالتالي لن يكون هناك فرصة للانتقال إلى ريال مدريد بأي شكل من الأشكال في السنوات القليلة المقبلة. وأعدت صحيفة ماركا الإسبانية استفتاء لجماهير الريال حول ما ستؤول إليه الأمور بشأن مستقبل كيليان مبابي، وشهدت النتائج انقسام بالرأي بنسب متقاربة تقريبا. وترى نسبة 53% من عشاق النادي الملكي أن كيليان مبابي لن يجدد عقده مع باريس وسيرحل في الصيف المقبل، على الجانب الآخر، تعتقد النسبة المتبقية (47%) أن اللاعب سيوافق على تجديد العقد بالنهاية ويستمر في ملعب حديقة الأمراء.

أوديفارد يبدأ الضغط على ريال مدريد

أصبح النرويجي مارتن أوديفارد لاعب خط وسط وصانع

حقيقة رغبة ريال مدريد في استعادة حكيمي

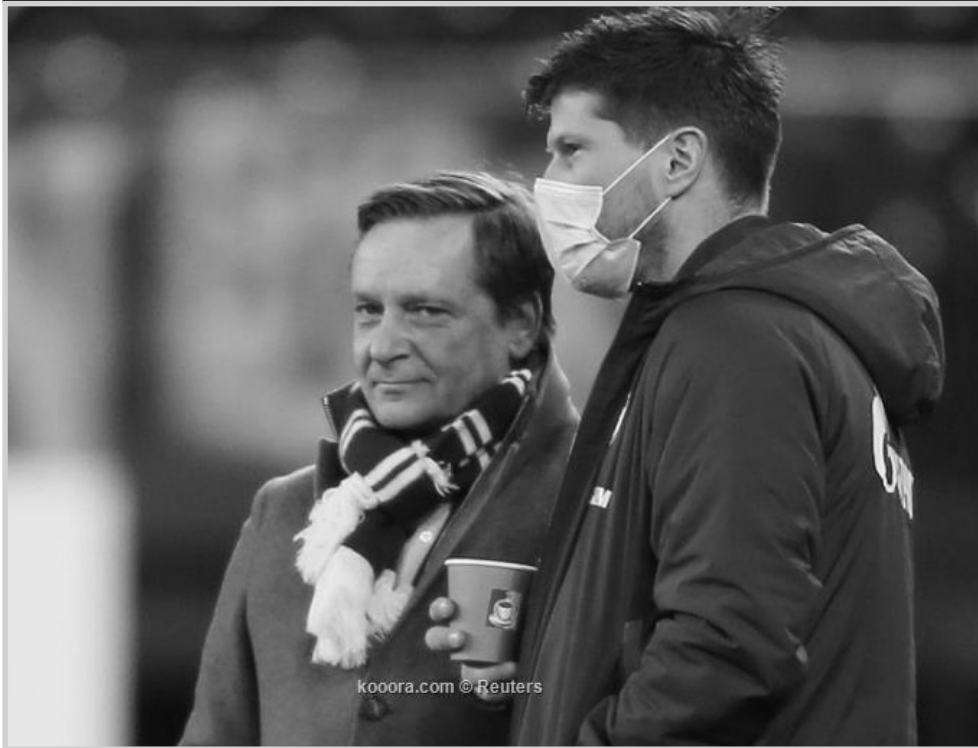


تضاربت التقارير بشأن رغبة ريال مدريد في استعادة الدولي المغربي أشرف حكيمي، الذي انتقل من النادي الملكي، الصيف الماضي، إلى إنتر ميلان. كان حكيمي، 22 عاماً، انتقل من الريال لإنتر، مقابل 40 مليون يورو، مقسمة إلى دفعات، ولم يسدد النيراتزوري الدفعة الأولى حتى الآن.

فقد أشارت صحيفة "كوريري ديللو سبورت" الإيطالية إلى أنه ظهرت حالة من التوتر بين الإنتر والريال، عقب عدم تسديد هذه الدفعة، وأوضحت أن الدفعة تزيد قيمتها قليلاً عن 10 ملايين يورو، وكانت تستحق في ديسمبر الماضي. وأشارت إلى أن لدى جوزيبي ماروتتا، المدير التنفيذي لإنتر، اتفاقية موقعة من الريال بتأجيل هذه الدفعة إلى 30 مارس المقبل. وقالت إن فلورنتينو بيريز رئيس النادي الملكي، طلب من إنتر، ضمانات إضافية على دفع أموال صفقة حكيمي في موعدها، وهذد بالعمل على إعادة اللاعب إلى الميرنفي، في حال الإخلال بالاتفاق. غير أن صحيفة "ماركا" الإسبانية، نقلت عن مصادر في الريال، إنكارها حدوث غير أي توتر بين الميرنفي، وإنتر بشأن صفقة حكيمي. وأشارت الصحيفة، إلى أن النادييين توصلا لاتفاق حول طريقة دفع الأموال، والعلاقة بين ريال مدريد، وإنتر مثالية. من جانبه، قال أليخاندرو كامانو، وكيل حكيمي، في تصريحات أبرزها موقع "فوتبول إيطاليا": "عودة حكيمي إلى ريال مدريد؟ لا أعرف شيئاً عن ذلك". وأضاف: "لم نلتق أي مكاملة من الريال. حكيمي سعيد في إنتر ويركز فقط على بديل قصارى جهده مع الفريق، ويهدف لتحقيق انتصارات بقميص النادي، ولا يفكر في أي شيء آخر".

برشلونة يرد على عناد ديمبلي بقرار حاسم

يخطط نادي برشلونة لعرض الفرنسي عثمان ديمبلي، جناح الفريق، للبيع خلال الميركاتو الصيفي المقبل، إذا لم يظهر ولاءه للنادي الكتالوني. ووفقاً لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن ديمبلي أظهر قيمته الفنية مع برشلونة في الفترة الأخيرة، لكن الأزمة حالياً تتعلق بالوضع التعاقد للنادي الكتالوني. وأشارت إلى الإدارة



koora.com © Reuters

هونتار . . منقذ شالكه يبدأ رحلته من خارج الملعب

لم يتمكن المهاجم الهولندي المخضرم كلاس يان هونتار، من المشاركة على أرض الملعب، فور عودته إلى صفوف شالكه الألماني، لكنه يتحلى بجديّة كبيرة في القيام بدوره في دعم وتحسين معنويات لاعبي الفريق المتعثر في الدوري الألماني (بوندسليغا). وبدلاً من الاستسلام لمشاعر خيبة الأمل، إثر هزيمة شالكه أمام كولن 1-2 مساء الأربعاء الماضي، حرص هونتار على مشاركة الطاقة الإيجابية مع زملائه بعد متابعة المباراة من المدرجات، وذلك استعداداً للمهام الصعبة المقبلة.

وقال هونتار: "إذا لعبنا بالمستويات التي شهدها الشوط الثاني، فإننا سننجح في الخروج (من الأزمة) .. هي انتكاسة فيما يتعلق بالنقاط. لكن الشوط الثاني كان إيجابياً". وأضاف: "كانت روح وعقلية المنافسة حاضرتين. أقيمت 17 مباراة فقط، وسنواجه جميع الفرق مجدداً". وكان هونتار، مهاجم المنتخب الهولندي السابق، قد اكتسب مكانة بارزة خلال الأعوام السبعة التي قضاها ضمن صفوف شالكه، بين عامي 2010 و2017، وقد سجل للفريق حينها 126 هدفاً.

وعاد هونتار (37 عاماً) قبل أيام إلى صفوف شالكه ليقتضي معه الفترة القصيرة المتبقية من مسيرته الاحترافية، حيث ينتظر أن يعتزل في الصيف المقبل. وانضم هونتار إلى شالكه قبل أيام قليلة قادماً من أياكس الهولندي، علماً بأنه لم يحظ سوى بفرصة محدودة في المشاركة مع أياكس خلال الفترة الأخيرة. ولم يتضح بعد مدى قدرة هونتار على مساعدة شالكه في تحقيق ما يشبه المعجزة وضمان البقاء في دوري الدرجة الأولى. وحصد شالكه 7 نقاط فقط حتى الآن في الموسم الحالي من البوندسليغا، ولم يحقق سوى انتصار وحيد. ويواجه شالكه مهمة صعبة في مباراته المقبلة اليوم، حيث يلتقي حامل اللقب بايرن ميونخ الذي لم يخسر أمام شالكه طوال 10 أعوام، وقد تغلب عليه 8-صفر في سبتمبر الماضي. وستكون مباراة بايرن بمثابة بداية لفترة صعبة للغاية بالنسبة لشالكه، حيث يلتقي بعدها فيردر برين ثم لايبزغ صاحب المركز الثاني ثم يونيون برلين صاحب المركز السادس ثم بوروسيا دورتموند صاحب المركز الرابع. ولم يتعاقد شالكه مع هونتار بهدف تسجيل الأهداف فقط، وإنما بهدف أن يصبح قائداً للفريق، وهو ما ينطبق أيضاً على المدافع سياد كولاسيناك العائد للفريق من أرسنال الإنجليزي.

هالاند يعادل رقم أسطورة ألمانيا المذهل

عادل النرويجي إيرلينغ هالاند، نجم بوروسيا دورتموند، رقماً تاريخياً خلال مباراة بوروسيا مونشنغلاذباخ، مساء أول أمس، في افتتاح الجولة الـ18 للبوندسليغا. وسجل هالاند هدفين لدورتموند في شباك مضيفه غلاذباخ، على ملعب بوروسيا بارك، ليرفع رصيده من الأهداف في البوندسليغا إلى 27، منذ الموسم الماضي. وانضم هالاند (19 عاماً) إلى دورتموند، في جانفي 2020، قادماً من ريد بول سالزبورغ النمساوي. وسجل النرويجي 27 هدفاً، في أول 28 مباراة يخوضها بالدوري الألماني، ليصبح ثاني لاعب فقط يحقق هذا الرقم، بعد أسطورة المانشافت، أوفه زيلر، الذي أحرز نفس العدد من الأهداف، في ذات عدد المباريات، بحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات.

والد هالاند يلمح لوجهة نجله المقبلة

رفض إنجي هالاند، والد إيرلينغ هالاند، نجم بوروسيا دورتموند، المقارنة بين مانشستر يونايتد والنادي الألماني، في ظل ما تردد عن رغبة مسؤولي الشياطين الحمر في ضم نجله الصيف المقبل. وارتبط اسم هالاند (19 عاماً) بمغادرة بوروسيا دورتموند الصيف المقبل، بعد موسم ونصف فقط من انضمامه، في ظل المستويات المبهرة التي يقدمها على الصعيدين المحلي والقاري. ويسعى أكثر من نادٍ للحصول على خدمات هالاند الصيف المقبل، أبرزهم ريال مدريد ومانشستر يونايتد، بالإضافة إلى وجود أنباء تفيد بأن خوان لابورتا المرشح المحتمل لرئاسة برشلونة، يضع عينيه على اللاعب. وقال والد هالاند، في تصريحات لصحيفة "سبورت 1" الألمانية: "مانشستر يونايتد حقق نجاحات كبيرة في السنوات الأخيرة، النادي لديه مشروع جديد ويسير بخطوات جيدة، لكن إجراء مقارنة الآن ليس بهذه السهولة لأنه (هالاند) يلعب بالفعل في دورتموند". وأضاف: "يونايتد ودورتموند ناديان تقليديان للغاية، يملكان قاعدة جماهيرية عريضة وتاريخ كبير". وختم: "مانشستر يونايتد نادٍ نفتخر به، تماماً مثل دورتموند في ألمانيا".

ترتيب البوندسليغا برصيد 29 نقطة، ما يعني إمكانية وصول الشارق بينه وبين غريمه بايرن ميونخ (المتصدر) إلى 12 نقطة، حال فوز الأخير بمباراته هذا الأسبوع. وأبرزت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" تصريحات رويس، الذي قال: "إنها الأخطاء نفسها التي نرتكبها، لهذا من الصعب الفوز بمباراة، وهذا ما يجعله كريها للغاية". وأكمل: "دخلنا المباراة بشكل سيء مجدداً، وعلى أي حال، شعرت أن الأمر استغرق ساعات للعب كرة القدم مرة أخرى". وأكد الدولي الألماني أن فريقه كان بحاجة لإنهاء الشوط الأول لصالحه، لكي يكون أكثر أماناً بعد العودة من الاستراحة، لكنه لم ينجح في ذلك. ولم يحقق دورتموند أي فوز في آخر 3 جولات بالبوندسليغا، حيث تعرض للخسارة مرتين وتعادل في أخرى.

رويس: نكرر الأخطاء ذاتها . . والأمر صار كريها

اعترف ماركو رويس، قائد بوروسيا دورتموند، باستمرار فريقه في ارتكاب الأخطاء المكررة في الجولات الأخيرة، ما تسبب في خسارته أمام مضيفه بوروسيا مونشنغلاذباخ (2-4)، مساء أول أمس في الجولة الـ18 من الدوري الألماني. وتراجع أسود الضيفتيزال للمركز الخامس في جدول



koora.com © Reuters

ساني: الانتقادات تحفزني للبروغ مع بايرن ميونخ

كشف ليروي ساني، جناح بايرن ميونخ، عن الدعم الهائل الذي يتلقاه من مسؤولي النادي وزملائه في الفريق، منذ وصوله إلى ملعب أليانز أرينا أرينا الصيف الماضي. الدولي الألماني انتقل إلى البايرن بعد مفاوضات طويلة مع مانشستر سيتي، الذي تخلى عنه بحوالي 50 مليون يورو، لكنه لم يظهر بأفضل مستوياته حتى الآن. وخلال مقابلة مع مجلة "دير شبيغل"، شدد ساني على بذله قصارى جهده من أجل استعادة مستواه بعد غيابه الطويل عن الملاعب، لإصابته في الرباط الصليبي.

واتفق الجناح الألماني مع تصريحات كارل هاينز رومينيغه، الرئيس التنفيذي للنادي، بتمنية تكيّفه مع شخصية بايرن ميونخ، حيث قال "يجب أن أثبت نفسي حقاً هنا". وأضاف: "أعلم أن النادي خلفي، وإلا لما تحركوا لجليبي إلى هنا، وكذلك زملائي الذين يساعدونني على الاندماج، كما أن الانتقادات التي أتعرض لها بمثابة حافز لي". واستعاد صاحب الـ25 عاماً ذكريات استبعاده من قائمة منتخب ألمانيا في بطولة كأس العالم 2018، حيث اعترف بأنها كانت ضربة قوية له. رغم ذلك، أشار ساني إلى مراجعته لنفسه في الوقت ذاته، قائلاً "كنت لا أزال صغيرواً وأردت إثبات قدرتي على إقناع المدرب بي". ومع ذلك، شدد ساني على ارتباطه بعلاقة قوية مع مدربه يواكيم لوف، الذي تحدث معه بعد انتهاء المونديال، وحثه على مواصلة العمل بالطريقة نفسها، نظراً لإيمانه بقدراته، وهو ما جعل مسألة استبعاده في طي النسيان.

أمام باير ليفركوزن، صاحب المركز الثالث، ومواجهة صعبة أمام بوروسيا مونشنغلاذباخ يوم 27 فيفري، وبأمل الفريق في استضافة بايرن مطلع أفريل المقبل ولديه أفضلية قليلة. حتى مع وجود وقت قليل لإقامة التدريبات، تمكن ناغلسمان من تطوير أسلوب لعب فريقه بشكل أكثر. وبالرغم من أن لايبزغ سجل 19 هدفاً أقل مما سجله في النصف الأول من موسم 2020/2019 إلا أن الفريق تلقى 6 أهداف أقل مما تلقاه في الموسم الماضي. وأكد الفريق أنه نضج تماماً، ويقتصد فقط الفوز بلبق. مازال هناك ثلاثة كؤوس ينافس عليها.

لوف يعود لحضور مباريات البوندسليغا

أعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم، أن يواخيم لوف المدير الفني للمنتخب الأول، سيعود من جديد لحضور مباريات البوندسليغا في الاستادات، بعد غياب 9 أشهر، وذلك اعتباراً من المباراة التي لعبت مساء أول أمس بين بوروسيا مونشنغلاذباخ ودورتموند. وذكر اتحاد الكرة أن لوف سيعود لحضور مباريات البوندسليغا في الاستادات بعد غيابه طوال الفترة الماضية في ظل أزمة فيروس كورونا، وذلك من أجل الاستعداد لبطولة كأس الأمم الأوروبية. كذلك سيعود شتيفان كونتز مدرب منتخب الشباب (تحت 21 عاماً) لحضور المباريات من جديد، لكنه ويواخيم لوف سيكونوا مطالبين بتقديم نتائج سلبية لخصوص فيروس كورونا قبل الدخول إلى الاستادات.

لايبزغ . . التهديد الوحيد لبايرن ميونخ في البوندسليغا

يجد فريق لايبزغ ومدربه جوليان ناغلسمان أنفسهم في مركز مميز ونادر للغاية في منتصف موسم الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا)، حيث أصبح الفريق هو الوحيد الذي ينافس بايرن ميونخ بقوة على لقب الدوري. وأكد ناغلسمان عقب الفوز على يونيون برلين بهدف نظيف يوم الأربعاء الماضي: "ليس لدينا التزام لكي نكون أبطالا. لم يوجه أي شخص في النادي مسدسا إلى رأسي، وقال يجب أن ترضوا هذا العام، ولكننا نبذل أقصى ما في وسعنا". وفي الوقت نفسه في الموسم الماضي كان لايبزغ في موقع أفضل من الموسم الحالي. حيث كان يتصدر الفريق جدول الترتيب بفارق 4 نقاط أمام بايرن ميونخ - ولكنه أنهى ذلك الموسم في المركز الثالث، بفارق 16 نقطة خلف بايرن.

وحالياً يحتل بايرن صدارة الترتيب بفارق 4 نقاط في موسم ليس بالجيد للفريق البافاري. وحتى دون التزام للفوز بلبق محلي، لم يفقد ناغلسمان غريزة الصيد. ورغم الرضا، يظل ناغلسمان حزيناً على الضائعة التي كانت من الممكن أن تجعل الفريق على الأقل متساوياً في النقاط مع بايرن. قبل خوض أول مبارياته في النصف الثاني من الموسم أمام ماينز صاحب المركز الثاني من القاع.

كان النصف الأول من الموسم لفريق لايبزغ رائعا للغاية، ويأتي بعد أن وصل للدور قبل النهائي بدوري أبطال أوروبا في أول مشاركة للفريق. وما زال أمام لايبزغ 17 فرصة متبقية لتعويض النقاط التي فقدتها. بعد المباراة في ماينز، لديهم مباراة كبيرة

مطروح على الطاولة، كل الأشياء واضحة، علينا فقط القيام بعملنا.

لامبارد آخر من يعلم في تشيلسي!

يبدو أن فرانك لامبارد، المدير الفني لتشييلسي، لا يعلم بكل الأمور داخل فريقه، لدرجة أن مدافعه فيكاو توموري رحل بالفعل لميلان، وهو لا يعلم حتى الآن. وقال لامبارد، في مؤتمر صحفي لمباراة تشيلسي ولوتن تاون في كأس الاتحاد الإنجليزي: "بخصوص فيكاو توموري، فلا يوجد تأكيد على أي صفقة إعاره حتى الآن". كانت تقارير صحفية إيطالية، قد أكدت صباح اليوم أن ميلان توصل لاتفاق نهائي مع تشيلسي على استعارة توموري حتى نهاية الموسم، مع أحقية الشراء. وسافر توموري إلى إيطاليا، اليوم الجمعة، لإجراء الفحوصات الطبية، قبل الإعلان عن الصفقة. في الإطار ذاته، قام ميلان بتقيد توموري في الاتحاد الإيطالي بصفته لاعباً معازراً من تشيلسي.



جانب كثيرة إصابات جويل ماتيب، وقال كلوب في تصريحات نشرتها صحيفة "ميرور" الإنجليزية: "لم أعد طفلاً في الخامسة من العمر وإذا لم أحصل على ما أريد سأبدأ في البكاء". وأضاف: "في معظم الأوقات في حياتي لم أحصل على ما أردته، لذلك اعتدت على ذلك". وواصل: "نحن نتحدث عن مدافع جديد، نعم كان سيساعدنا بنسبة 100 في المئة". وتابع: "نحن نناقش الوضع إلى حد كبير على أساس يومي، أقدم توصيات، لكن لا يمكنني إنفاق المال، أنا لا أتخذ هذه القرارات، هناك أشخاص مسؤولون عن ذلك، لا يمكنني اتخاذ القرارات بالنيابة عنهم". وأردف: "ولكن الأمر لا يتعلق بما سيكون عليه الحال مع لاعب آخر حال مجيئه، لم نتحدث أبداً بمثل تلك الطريقة لأن هذا سيكون عذراً ولنسنا بحاجة إلى ذلك". واستكمل: "هل كنا سنسجل المزيد من الأهداف مع وجود مدافع جديد؟ غير متأكد، هل سيمتحننا بعض الاستقرارات في لحظات معينة؟ ربما نعم، لم تكن لنفوز في مباراتنا الخميس (أمم-بيرنلي) بوضعنا هذا حتى في حال وجود مدافع جديد". واختتم: "لا تريد الحديث عن هذا الأمر بمثل هذا القدر، كل شيء

مورينيو: عار الماضي لم يعد كذلك.. وليضربول كان مذهباً



اعترف جوزيه مورينيو، مدرب توتنهام هوتسبير، بصعوبة تحطيم رقمه القياسي السابق رفقة تشيلسي، بعدم الخسارة لـ 86 مباراة متتالية على ملعبه في البريميرليغ. وانتهت مسيرة ليضربول دون هزيمة على أنفيلد في البريميرليغ والتي امتدت لـ 68 مباراة، بالسقوط أمام بيرنلي بهدف دون رد، الخميس الماضي، ليضمن تشيلسي بالتالي، الحفاظ على رقمه القياسي. وقال مورينيو في تصريحات نشرتها صحيفة ديلي ميل "الأرقام القياسية وجدت لتحطم، حتى أكثر الأرقام صعوبة في العديد من الرياضات، هناك بعض الأرقام التي تنتظر إليها وتشعر بأنه من المستحيل على أي شخص تحقيقها". وأضاف "ليضربول قام بعمل مذهل وصعب تحقيقه، رقمنا السابق مع تشيلسي لا يزال هو الرقم القياسي، يبدو من الصعب على أحد التفوق عليه، لكن كل التهاني للريدز على تلك المسيرة الرائعة وعدم الخسارة على أرضهم في البريميرليغ منذ فترة طويلة". وتابع "ما كان ينظر إليه بأنه عار منذ سنوات، لم يعد كذلك، أي فريق بإمكانه الذهاب إلى أي ملعب والخروج بنتيجة إيجابية". وشدد مورينيو "الفرق التي ينظر إليها بأنها أقل في الإمكانيات، لم تعد كذلك، تلك الأندية تستحق الإشادة، لم أعد أفتح فمي من الذهول وأقول يا لها من نتيجة مجنونة، تلك النتائج لم تعد متواجدة". وأتم "كل الفرق حتى التي تملك هدف التتويج أو التواجد في المربع الذهبي، ربما تمر بفترة تراجع ونتائج سيئة، فلا شيء خالد سواء من الانتصارات أو الهزائم، فالمباراة التالية تبقى دائماً مفتوحة لكل الاحتمالات".

الاتحاد الإنجليزي يعاقب مدرب أستون فيلا

قرر الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم فرض عقوبة على مدرب فريق أستون فيلا دين سميث بسبب التصريحات التي أدلى بها عقب نهاية مباراة أسس الأول أمام فريق مانشستر سيتي في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز.

غوارديولا يطالب بتقليص

أندية البريميرليغ بسبب "دوري السوبر"

طالب بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، بضرورة الحفاظ على البريميرليغ، مع الخطط الجديدة الخاصة بتدشين بطولة دوري السوبر الأوروبي. ويتم إغراء الأندية الستة الكبرى في الدوري الإنجليزي للمشاركة في البطولة الجديدة مقابل الحصول على 310 ملايين إسترليني لكل ناد، إضافة إلى 130 مليون إسترليني على أقل تقدير سنوياً للمشاركة في البطولة البديلة لدوري أبطال أوروبا. وعن تلك البطولة، قال بييب بحسب ما نقلت صحيفة "ذا صن" البريطانية: "أرغب في حماية الدوريات المحلية، أحب اللعب أمام ليستر وبرايون وبيرنلي وأرسنال ووست بروميتش وليضربول".

وأضاف: "كي تدشن دوري سوبر أوروبي مدهل، عليك تدشين بريميرليغ مدهل من خلال تقليص عدد الفرق، ما يجب علينا القيام به حقاً، هو أن نجعل كل دوري في أوروبا أقوى من وضعه الحالي، بتقليص عدد الفرق وكذلك الحال في التشامبيونشيب ودوري الدرجة الأولى والثانية، وبالتالي الاهتمام بالجودة وليس العدد". وتابع: "ولكن لدي شعور بأنه لا يجب خسارة ما تعنيه الدوريات المحلية، وما يعنيه اللعب في كأس الاتحاد الإنجليزي أيضاً".

وولفرهامبتون يتعاقد مع خيمينيز من الدوري الإسباني

أعلن نادي وولفرهامبتون الإنجليزي رسمياً أمس تعاقد مع المهاجم البرازيلي ويليان جوزيه من صفوف ريال سوسيداد الإسباني. ونشر نادي وولفرهامبتون الإنجليزي بياناً رسمياً عبر حساباته الشخصية الموثقة على مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، تويتر وإنستغرام وموقعه الإلكتروني أكد فيه تعاقد مع ويليام جوزيه المهاجم البرازيلي لفريق ريال سوسيداد. وأكد وولفرهامبتون في بيانه أنه أكمل اتقاؤه مع ريال سوسيداد وجميع الأطراف على التعاقد مع المهاجم البرازيلي ويليان جوزيه لمدة 6 أشهر حتى نهاية الموسم الجاري. وذكر وولفرهامبتون في بيانه أن هناك بند تم الاتفاق عليه يسمح للنادي بشراء عقد ويليان جوزيه من ريال سوسيداد بشكل نهائي ودائم خلال سوق الانتقالات الصيفية القادمة. يذكر وأن وولفرهامبتون بحث بقوة التعاقد مع مهاجم جديد ليحل بدلاً للمكسيكي راؤول خيمينيز الذي يعاني من إصابة ليست سهلة على مستوى الرأس بعد سقوطه في مباراة أرسنال منذ شهرين.

مانشستر يونايتد يرفض رحيل نجمه المحبب

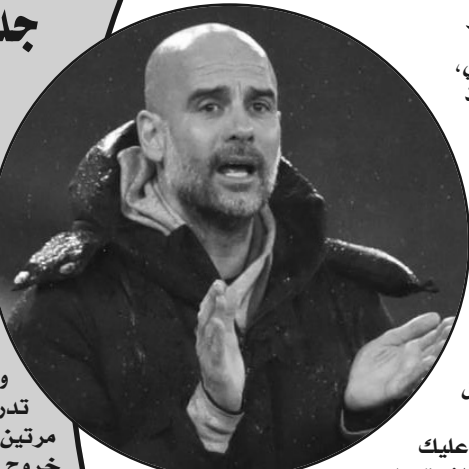
تمسكت إدارة مانشستر يونايتد، ببقاء أحد لاعبي الفريق، الذين لا يحظون بمساحة كافية للمشاركة في المباريات هذا الموسم. ووفقاً لصحيفة "ميرور"، فإن مانشستر يونايتد حصل على عدة عروض، لإعارة الهولندي دوني فان دي بيك خلال الشهر الجاري. وانضم فان دي بيك إلى مانشستر يونايتد في الصيف الماضي، قادماً من أياكس، مقابل 35 مليون جنيه إسترليني، لكنه بالكاد يشارك في المباريات. وأشارت إلى أن مانشستر يونايتد رفض كل عروض إعارة فان دي بيك، حيث يناقش الفريق في 3 بطولات، ويرى المدرب أولي جونار سولسكاير أنه بحاجة إلى جهود كل لاعب. وكانت تقارير صحفية أكدت أن فان دي بيك أصيب بالإحباط من وضعه الحالي في المن يونايتد، ورفض إجراء لقاءات تلفزيونية لهذا السبب.

كلوب يؤكد رفض ليضربول ضم مدافع جديد

اعترف بورغن كلوب المدير الفني لفريق ليضربول إنه كان في حاجة إلى التعاقد مع مدافع جديد في موسم الانتقالات الشتوي الحالي وهو الأمر الذي رفضته إدارة النادي. ويعاني ليضربول في الموسم الحالي في مركز الدفاع في ظل الإصابات طويلة الأمد للشثنائي فرجيل فان دايك وجو غوميز، إلى

مكارثي مدرباً جديداً لكارديف سيتي

أعلن نادي كارديف سيتي المنافس في دوري القسم الثاني الإنجليزي، الليلة الماضية أنه عين ميك مكارثي مدرباً جديداً له خلفاً لسلفه المقال نيل هاريس حتى نهاية الموسم الحالي. وتولى مكارثي (61 عاماً) تدريب منتخب بلاده أيرلندا مرتين وقاد الفريق لمرحلة خروج المغلوب في كأس العالم 2002، كما سبق له تدريب عدة فرق إنجليزية من بينها سندرلاند وولفرهامبتون واندرارز. وأخر مهمة تدريبية لمكارثي كانت مع فريق أبويل نيقوسيا القبرصي لكنه ترك النادي في السادس من جانفي الجاري بعد شهرين فقط من تعيينه بسبب سوء النتائج. ونقل تلفزيون كارديف سيتي عن المدرب الجديد قوله "أنا سعيد بوجودي هنا. وسعيد جداً بهذه الفرصة.. نملك تشكيلة جيدة من اللاعبين وأتطلع لبداية العمل مع الفريق". وأضاف مكارثي "سأعمل على إعادة الفريق إلى طريق الانتصارات ورؤية الابتسامة على وجوه اللاعبين. وإذا فعلنا هذا فستعود الابتسامة إلى وجوه المشجعين". ويحتل كارديف سيتي المركز 15 بين فرق البطولة التي يناهس فيها 24 فريقاً برصيد 29 نقطة من 24 مباراة بعد أن خسر آخر خمس مباريات خاضها.



قرار من الاتحاد الإيطالي بشأن فضيحة روما

لا تزال أصداء مباراة روما وسبيليا في كأس إيطاليا، تلقي بظلالها على الكرة الإيطالية، بعد الخطأ الإداري الذي ارتكبه نادي العاصمة الإيطالية في المباراة وحقق سبيليا الفوز على روما، بنتيجة 4-2، في ثمن نهائي كأس إيطاليا، وهي المباراة التي امتدت لشوطين إضافيين، وشهدت قيام روما بإجراء 6 تغييرات، وهو ما يتجاوز لوائح البطولة، التي تنص على 5 تغييرات فقط وبحسب موقع "فوتبول إيطاليا"، فإن القاضي الرياضي بالاتحاد الإيطالي لكرة القدم ألقى نتيجة المباراة، ومنح روما الهزيمة بنتيجة 3-0، بشكل افتراضي جدير بالذكر أن روما ارتكب خطأ فادحا في بداية الموسم، أمام فريق هيلاس فيرونا، كلفه خسارة 3 نقاط، في مباراة انتهت بنتيجتها بدون أهداف وأشرك روما وقتها لاعبه أمادو دياوارا وهو مدرج في قائمة تحت 22 عاما التي كان متواجدا بها في الموسم الماضي لكن دياوارا بلغ عامه الـ23 في شهر جويلية الماضي، ولم يتم تسجيله في قائمة اللاعبين الكبار، حتى بعد إبلاغ رابطة الدوري الإيطالي لفريق العاصمة بالخطأ

روما يعرض دجيكو على باريس سان جيرمان بعد تجاهل يوفنتوس



يبدو نادي روما الإيطالي نشيطا للغاية في سوق الانتقالات، مع اقتراب ظهور ستيفان الشعراوي وبريان رينولدز، بالإضافة لوجود تقارير عن عرض إدين دجيكو على باريس سان جيرمان في صفقة قرض مقابل ماورو إيكاردي

تم استبعاد دجيكو من التشكيلة الرسمية لتلك المباراة، بسبب الإصابة رسميا، لكن سكاى سبورت إيطاليا وكورييري ديلو سبورت وآخرين أكدوا أنه كان إجراء تأديبيا بعد أزمة مع فونسيكا وتمت إقالة المدير جيانلوكا جومبار وزعمت صحف إيطالية، أن دجيكو وبعض زملائه الآخرين قرروا عدم التدريب احتجاجا على عزله قبل عقد اجتماع لمدة ثلاث ساعات لتغيير رأيهم ووفقا للتقارير الصحفية، فإنه تم عرض دجيكو على باريس سان جيرمان كجزء من صفقة لمدة ستة أشهر مع مهاجم إنتر السابق مارو إيكاردي ومع ذلك، لم يكن الباريسيون مهتمين بالفكرة وكان دجيكو على وشك الانضمام إلى يوفنتوس في الصيف، لكن الصفقة لم تتم بعد أن فشل روما في التعاقد مع أركاديوس ميليك من نابولي بينما يقال إن فريق المدرب أندريا بيرلو حريص على إضافة مهاجم رابع إلى هجومه، لم يعد يُنظر إلى دزيكو كخيار محتمل وانضم دجيكو إلى روما قادما من مانشستر سيتي في 2016، وأصبح قائدا للنادي في 2019

نابولي

وقال تشيزيني: "بعد المباراة أخذوني على الفور إلى غرفة أخرى لتلقيام بخص المنشطات لذلك لم يكن لدي الوقت أو الفرصة للاحتفال مع اللاعبين إنه لأمر مخز لأنهم استمتعوا، وأضاف: "نحن على بعد يومين من المباراة ضد بولونيا ويجب أن نركز على ذلك على الفور وأنتم: "أظهرنا ضد نابولي أن هذا الفريق متعطش للفوز بالألقاب لقد فزنا للعام العاشر على التوالي وهذا يظهر الجوع الذي لدينا ولا نريد التوقف هنا

روغاني قد يعود إلى الكالتشيو

كشفت شبكة سبورت ميديا سيت، أن مدافع نادي رين الفرنسي دانييلي روغاني قد يعود إلى الدوري الإيطالي خلال فترة سوق الانتقالات الشتوية الحالية وأشارت الشبكة إلى أن نادي لاتسيو من أبرز المهتمين بالحصول على خدمات المدافع الإيطالي والذي انضم إلى صفوف رين في الميركاتو الصيفي الماضي وتابعت الشبكة أن هناك إهتمام أيضا من قبل نادي بارما للحصول على خدمات المدافع الإيطالي يذكر أن روغاني يلعب مع رين على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم الجاري

ماندزوكيتش : أستطيع العب 4 أعوام أخرى.. وهذا ما قلته لبيولي

شدد المهاجم الكرواتي المخضرم ماريو ماندزوكيتش الخميس على أن أمامه أربع سنوات أخرى من لعب كرة القدم على المستوى العالي، مع عودته إلى الدوري الإيطالي بعقد لمدة ستة أشهر مع ميلانالمتصدر وتعاقد فريق المدرب ستيفانو بيولي مع الدولي الكرواتي السابق البالغ من العمر 34 عاما في سعيه إلى تحقيق لقب بطل الدوري للمرة الثامنة عشرة في تاريخه والأولى منذ عام 2011

وقال ماندزوكيتش إنه «لو لم أشعر بالجاهزية، فلن أذهب إلى ناد مثل ميلان، لكنني بقيت في المنزل أشاهد التلفاز وغادر ماندزوكيتش يوفنتوس في 2019 للدفاع عن ألوان الدحيل بعد خلاف مع المدرب ماوريسيو ساري، قبل رحيله عن النادي القطري بالتراضي في جويلية الماضي وقال لاعب بايرن ميونخ الألماني وأتلتيكو مدريد الإسباني سابقا في مؤتمر صحافي في ميلانو: «خلال الأشهر الماضية كنت أعمل بجهد وانتظر شيئا مماثلا» في إشارة إلى التعاقد مع ميلان، وأضاف: «لم أتعرض لإصابات كبيرة من قبل. لقد جهزت جسدي لأربع سنوات أخرى في كرة القدم وتابع: «قلت لبيولي يمكنك الوثوق بي، أنا جيد. إذا كنت بحاجة لي، فسألعب في كل مركز على أرض الملعب من أجل الفوز وأردف قائلا: «الجميع يعرف تاريخ ميلان والنجاحات التي حققها هذا النادي. لدي طموحات كبيرة الآن، الفريق يعمل بشكل جيد جدا، لكن الموسم لا يزال طويلا

وفضلا عن سعي ميلان إلى حرمان يوفنتوس من لقبه العاشر على التوالي في الدوري الإيطالي، يستهدف الفريق اللومباردي العودة إلى مسابقة دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى منذ موسم 2013-2014، وهو المتوج بلقبها 7 مرات آخرها موسم 2006-2007

وسيكون ماندزوكيتش ثاني مخضرم في تشكيلة ميلان الشابة، إلى جانب الدولي السعودي السابق زلتان إبراهيموفيتش البالغ من العمر 39 عاما

وقال ماندزوكيتش الذي خسر المباراة النهائية للموندوال الأخير في روسيا 2018: «صحيح أنه فريق شاب جدا. لكنني شاهدت

مباريات ميلان الأخيرة وكنتم سعيدا برؤية الكيفية التي يلعب بها الفريق. الكل يقاتل، الجميع يقوم بعمله، الجميع يركضون، الجميع يظهر روح الفريق، وأضاف: «نحن اللاعبين الأكبر سنا سنكون هنا من أجل الشباب. وكما قال

زلتان، لقد لعبنا العديد من المباريات، ولدنا العديد من الدقائق واعتقد أيضا أنه من المهم زرع الخوف في خصومنا وحماية زملائي وتوج ماندزوكيتش بأربعة ألقاب في الدوري الإيطالي (من 2015 إلى

2019) خلال سنوات عديدة مع يوفنتوس بالإضافة إلى ثلاثة ألقاب في مسابقة الكأس المحلية قبل أن يرحل إلى الدحيل بعد خلاف مع ساري وقال في هذا الصدد: «لا أحب الحديث عن الماضي. أمام يوفنتوس ستكون مباراة مثل باقي المباريات. في الملعب نحن منافسون، وخرجنا ما زلنا أصدقاء

ويناهس ميلان على ثلاث جبهات، إذ بلغ الدور الثاني من مسابقة الدوري الأوروبي «يوروبا ليغ»، حيث يلتقي النجم الأحمر الصربي في 18 و25 فيضري، على أن يخوض بين هاتين المباراتين اختبارة قد يكون مصيرها لمسهام من أجل أن يحرز لقب الدوري المحلي للمرة الأولى منذ 2011 ضد إنتر في المرحلة الثالثة والعشرين

الشعراوي على أعتاب العودة للكالتشيو

بات ستيفان الشعراوي، نجم شتاء شتوا الصيبي، على أعتاب العودة إلى الدوري الإيطالي، خلال الميركاتو الشتوي الجاري ووفقا لشبكة "سكاى سبورت إيطاليا"، فإن الشعراوي سيجري الكشف الطبي في روما، أمس، قبل توقيع العقود مع الذئاب ورغم أن عقد الشعراوي مع شتوا شتوا يمتد إلى جوان 2022، لكنه يحتوي على بند يسمح للجناح الإيطالي، بالرحيل في العام الحالي يذكر أن الشعراوي انتقل من روما إلى شتوا شتوا في صيف 2019، نظير 16 مليون يورو، كما سبق له اللعب مع جنوى وميلان في الدوري الإيطالي، كما مثل موناكو لمدة 6 أشهر على سبيل الإعارة ويعاني روما حاليا من أزمة تمرر اللاعبين على الجهاز الفني والإدارة، بسبب رفضهم لطرر جيانلوكا جومبار، مدير الفريق السابق

المتأخرة تجاه الأندية الأخرى، والناشئة عن الانتقالات التي حدثت حتى 31 ديسمبر السابق

اوسيمين يتفوق على كورونا

اعلن نادي نابولي الإيطالي ان مهاجمه النيجيري فيكتور اوسيمين تغلب على فيروس كورونا بعد 20 يوما وانتت نتيجة تحاليله سلبية وسوف يعود لتدريبات الفريق تدريجيا اللاعب السابق لنادي ليل الفرنسي قدم بداية موسم مميزة مع الفريق الجنوبي الا ان اصابة مع منتخب بلاده وفيروس كورونا من بعدها جعلاه يغيب عن مباريات فريقه منذ 8 تشرين الثاني من العام الماضي

يذكر ان اوسيمين التقط عدوى كورونا في نيجيريا بينما كان يحتفل بعيد ميلاده وعاد الى ايطاليا ليتلمز الحجر منذ 20 يوما حتى اتت نتيجة تحاليله سلبية

تشيزيني لم يحتفل مع زملائه بلقب كأس السوبر

أكد حارس مرمى نادي يوفنتوس الدولي البولندي تشيزيني أن فريقه أظهر شغفا كبيرا للفوز بلقب كأس السوبر الإيطالي أمام

ريال مدريد يهدد إنتر بعودة حكيمي

وجه نادي ريال مدريد، تهديدا واضحا لإنتر ميلان، بشأن صفقة المغربي أشرف حكيمي، ظهير النيراتزوري كان حكيمي، انتقل من ريال مدريد لإنتر ميلان في الصيف الماضي نظير 40 مليون يورو، مقسمة إلى دفعات وحسب صحيفة "كورييري ديللو سبورت"، فقد ظهرت حالة من التوتر بين إنتر وريال مدريد، عقب عدم تسديد النيراتزوري، للدفعة الأولى من صفقة الظهير المغربي وأوضحت أن الدفعة تزيد قيمتها قليلا عن 10 ملايين يورو، وكانت تستحق في ديسمبر الماضي وأشارت إلى أن لدى جوزيبي مارتوتا، المدير التنفيذي لإنتر، اتفاقية موقعة من ريال مدريد بتأجيل الدفعة إلى 30 مارس المقبل

وقالت إن فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد، طلب من إنتر، ضمانات إضافية على دفع أموال صفقة حكيمي في موعدها، وهدد بالعمل على إعادة اللاعب إلى الميرنفي، في حال الإخلال بالاتفاق وذكرت الصحيفة أن صفقة حكيمي تهدد مشاركة إنتر في البطولات الأوروبية، لأن لائحة الاتحاد القاري تشترط لمنح رخصة المشاركة في المنافسات يوم 31 مارس، أن يكون النادي سدد الديون

سيرجيو أغويرو يعلن عن إصابته بفيروس كورونا



أعلن
مهاجم نادي
مانشستر سيتي
سيرجيو أغويرو
إصابته بفيروس
كورونا كوفيد 19
كما طمأن محبيه
وجماهير

الفريق بشأن حالته الصحية أين أكد أنه بخير وهو حاليا يخضع للحجر المنزلي. وقال أغويرو في تغريدة نشرها عبر حسابه الرسمي على تويتر "آخر اختبار أجريته كان إيجابيا لفيروس كورونا، وظهرت لدي بعض الأعراض وأنا الآن أتبع تعليمات الطبيب للعلاج، أحذر أي شخص وخذوا حذركم، أنا بخير و أشكر كل من سأل عني". جدير بالذكر أن المهاجم الأرجنتيني أغويرو تأثر كثيرا هذا الموسم بالإصابات، حيث يعاني منذ الموسم الماضي، وكلما عاد تعرض لانتكاسة جديدة، الأمر الذي يجعل بيبي غوارديولا يبحث عن التعاقد مع مهاجم جديد خاصة وأنه شارك مع مانشستر سيتي في تسعة مباريات فقط وصنع هدفين ولم يسجل أي هدف.

كونتي يوجه رسالة لنادي ميلان



قام الظهير الأيمن الإيطالي كونتي بتوجيه رسالة لناديه السابق ميلان و جماهير الفريق وهذا بعد انتقاله بصفة رسمية إلى نادي أتالانتا خلال الميركاتو الشتوي الحالي وقال كونتي في تغريدة نشرها عبر حسابه الرسمي على إنستغرام: «عزيزي ميلان، شكرا لمنحي الفرصة لارتداء هذا القميص الراقى جدا والذي يحلم به العديد من الأطفال، شكرا قبل كل شيء لأنك جعلتني أعرف على أشخاص رائعين سأحملهم دائما في قلبي وإلى الأبد، حملت بشيء مختلف لكنني قدمت كل شيء من أجل القميص الذي ارتديته.، حظا سعيدا وأنا ممتن لك دائما، هناك الكثير من الأشياء لأقولها حول ما شعرت به في هذه السنوات الأربع تقريبا ولكن في الوقت الحالي لا يمكنني العثور على الكلمات الصحيحة، عزيزي ميلان أشكرك على ترحيبك بي في تاريخك الرائع والمليء بالمجد» وكان كونتي قد لعب أربعة مواسم رفقة ميلان وكانت بدايته جيدة مع الفريق لكنه تعرض لإصابة خطيرة جعلته يغيب مدة طويلة عن الملاعب ليقرر في الأخير الرحيل عن ميلان.

ماندزوكيتش يرد على رسالة الكورفا سود الخاصة بنادي يوفنتوس

رد المهاجم الكرواتي ماريو ماندزوكيتش لاعب نادي ميلان الجديد على رسالة الكورفا سود الخاصة بمشجعي نادي يوفنتوس وهذا بعدما سبق له وأن حمل قميص السيدة العجوز في وقت سابق وجاءت رسالة الكورفا سود الخاصة بمشجعي نادي يوفنتوس لماندزوكيتش بعد انضمامه لميلان كما يلي: «ستبقى يا ماريو دائما في قلوبنا جميعا، على ما فعلته، من أجل الارتباط، للعلاقة الخاصة التي كانت تربطك بنا جميعا، لقد أحببنا لتصميمه في كل مباراة، لقد أحببنا لخوف الخصوم منه، لقد أحببنا لأنه لم يضحك ثم في الأوقات النادرة فعل ذلك إنها قائمة طويلة لكننا أحببنا هذا اللاعب حقا، لكن ماريو سيرتدي خلال الأشهر الستة المقبلة ألوان نادي ميلان إنه محترف لقد أراد العودة إلى إيطاليا بأي ثمن، نحن لا نشعر برغبة في إعادته ولكن سيؤدينا أن نراه في الملعب كخصم لأننا نعتقد أنه سيؤدينا أيضا، يمكن لأبن الخامسة والثلاثين عاما الإقامة هناك، عزيزينا ماريو، نتمنى أن تقضي هذه الأشهر الستة في إيطاليا بطريقة هادئة، ولكن بدون انتصارات» ليقوم بعدها النجم ماندزوكيتش بالرد على رسالة الكورفا سود عندما نشر تغريدة عبر حسابه الرسمي على تويتر كتب فيها: «شكرا على هذه الكلمات الجميلة، سأظل فخورا دائما أنني حملت قميص يوفنتوس».



في الذكرى الثانية لوفاته... القصة الكاملة لوقوع وإختفاء طائرة إميليانو سالا

البحث عن سالا، لأن فرص نجاحه ضئيلة جدا، لذا تم إبلاغ جميع من كان يبحث عن الطائرة بالتوقف. وبعد إنتشار خبر التوقف عن عملية البحث، تعاضت عديد النجوم العالمية في كرة القدم مع اللاعب سالا، وطالبوا المسؤولين بالإستمرار في عملية البحث عن اللاعب المفقود، وبعد تسعة عشر يوما من البحث المتواصل، نقلت عدد من وسائل الإعلام المختلفة، أنباء تضيد بالعثور على جثة اللاعب الأرجنتيني المفقود إميليانو سالا، وأشارت الأخبار أن الجثة كانت متجمدة من أثر البرد القارس في بحر المانش. وقد عثر ديفيد مارتنز أحد المختصين بالبحث عن حطام السفن على حطام الطائرة تحت سطح الماء في القناة الإنجليزية باستخدام جهاز سونار خاص وجرى تمويل العملية من حملة تبرعات للبحث عن حطام الطائرة جمعت مبلغ أربعمائة وثلاثين ألف جنيه استرليني. وقد انتشلت جثته وأحضرت إلى جزيرة بورتلاند في القناة الإنجليزية وتقوم شرطة دورسيت بإجراء تحقيقات مفصلة منذ وقوع الحادث. وأقيم تشييع جنازة اللاعب الراحل سالا في بلده الأرجنتين. وبعد إستكمال عملية البحث، إنتقلت عملية التحقيق في الحادثة، حيث كشف تقرير نشره محققو الحوادث الجوية في بريطانيا، أن الحادث الذي أودى بحياة لاعب كرة القدم الأرجنتيني إميليانو سالا يعود إلى فقدان الطيار السيطرة على الطائرة. وأوضح التقرير أيضا أن الطيار فقد السيطرة على الطائرة بسبب سوء الأحوال الجوية، حيث كانت سرعة المناورة التي قام بها لا تتناسب مع تصميم الطائرة وهو ما أدى إلى وقوعها في البحر.

هناك محادثات لاسلكية". ومباشرة بعد بيان شركة إير فورس، أصدر نادي كارديف سيتي بيانا رسميا طالب فيه الجميع بالصلابة من أجل أخبار إيجابية، وجاء بيان النادي الويلزي كالتالي: "شعرنا بالصدمة، عندما سمعنا خبر اختفاء الطائرة، توقعنا أن يصل إميليانو أس، ومن المقرر أن يكون هنا اليوم، أن المالك ورئيس مجلس الإدارة، يشعرون بالأسى الشديد بسبب الوضع، لقد تم إتخاذ قرار إيقاف التدريبات اليوم، كلنا في كارديف سيتي نود أن نشكر جماهيرنا، وعائلة كرة القدم، بأكملها من أجل الدعم في هذا الوقت العصيب، نواصل الصلاة من أجل أخبار إيجابية". وقام نادي نانت الفرنسي أيضا بإصدار بيان رسمي بشأن الحادث، حيث أكد أن الجميع يشعر بالصدمة، وغير مصدقين ما يجري لحد الآن. وجاء في بيان النادي الفرنسي: "علم نادي نانت هذا الصباح تلك الأخبار المزعجة، حول اختفاء إميليانو سالا، في الطائرة التي كانت تتجه لكارديف، جميع عائلته نانت تصلي من أجل إميليانو والمسافرين بأن يكونوا في أمان، نحن نفكر في أصدقائه، عائلته، ولازال لدينا أمل، أنه محارب، ولن يتوقف ربما سيكون في مكان آخر، ننتظر أخبار نأمل بأن تكون إيجابية، لقد لمسنا جميعا دعمكم هذا الصباح". وإستمر البحث عن الطائرة المفقودة لعدة أيام، غير أنه لم يتم العثور على أي أثر، و إنتشرت أخبار عن إيقاف عملية البحث بعد أن أكد خبراء أنه من المستحيل أن ينجو أحد من حادث التحطم، خصوصا وأن المياه باردة جدا، وأضاف المسؤول عن عملية البحث أيضا أنه قد تمت مراجعة جميع المعلومات المتحصل عليها، وتم إتخاذ قرار بإيقاف

وجد اللاعب الأرجنتيني إميليانو سالا، قبل عامين من الآن، ميتا ومتجمدا في أعماق بحر المانش بعد أكثر من أسبوعين من عمليات البحث والأمل في إيجاد حيا، وهذا بعد تحطم الطائرة التي كانت تقله من فرنسا إلى مدينة كارديف في ويلز. وفي الذكرى الثانية للحادثة الأليمة، سنسرد لكم في هذا المقال القصة الكاملة للحادثة والأحداث بالكامل. إميليانو سالا هو لاعب كرة قدم أرجنتيني كان ينشط في نادي نانت الفرنسي، إنتقل مقابل خمسة عشر مليون أورو في صفقة قياسية لنادي كارديف سيتي الذي ينشط في الدوري الإنجليزي، وبينما كان عائدا لإنجلترا من أجل بدء مشواره مع ناديه الجديد، سقطت الطائرة الخاصة التي كان على متنها وإختفت تماما وتواصلت عمليات البحث عنها، ليتم اكتشافها بعد تسعة عشر يوما من سقوطها، في البحر في إنجلترا. وكان اللاعب قد ذهب قبل الحادث إلى ويلز و وقع عقد إنتقاله إلى نادي كارديف سيتي، غير أنه قرر العودة إلى فرنسا مرة أخرى، لتوديع زملائه في الفريق الذي شهد معه تألقه ذلك الموسم حيث سجل إثني عشر هدفا في الدوري، وبعد توديع زملائه في فرنسا وفي رحلة العودة مرة أخرى لكارديف سيتي، على متن طائرة صغيرة خاصة سقطت وإختفت فجأة من على الرادار في منطقة منارة كاسيكا في الجزر البريطانية. وبعد خبر إختفاء الطائرة، شعر الجميع بالصدمة، خصوصا بعد تصريح كبير مسؤولي شركة إير فورس في جزر تشارل، الذي أكد أنه لا يتوقع أن يكون هناك شخص علي قيد الحياة، وقال كبير مسؤولي الشركة في تصريح للصحافة: "نحن لا نعرف كيف إختفت، الطائرة إختفت تماما، ولم يكن

جوستيسيا : سأمنح خوسي خوان منزلا على الشاطئ

عاد رئيس نادي أتلانتو جوستيسيا الذي يلعب في الدوري الإسباني الدرجة الثالثة للحديث عن تأهل ناديه للدور القادم بعد تحقيق الفوز على العملاق ريال مدريد في منافسة كأس ملك إسبانيا كما أكد أنه على استعداد لإهداء حارس الفريق خوسي خوان منزلا على الشاطئ، وذلك بعد تألقه اللافت أمام زملاء المهاجم الفرنسي كريم بن زيمة. وخرج رئيس أتلانتو للتعبير عن سعادته خلال تصريحات صحفية لوسائل الإعلام الإسبانية حيث قال "الآن إذا طلب مني شقة على الشاطئ، فسأهدىها له من دون أي مشكل". وتابع حديثه قائلا "خوان كان أفضل لاعب في اللقاء، لقد ساهم بشكل كبير في تأهلنا، الآن يجب علينا تنفيذ جميع رغباته" كما أشاد مدرب الفريق فيسبنتي باراس بأداء الحارس حيث قال في تصريحات لصحيفة ماركا: "كنا نعلم أننا يجب أن نعاني خلال أطوار المباراة لكن خوسي خوان لعب مباراة رائعة. إنه مثال لنا جميعا". وكان الحارس البالغ واحد وأربعين عاما قد تصدى لعشر كرات ضد ريال مدريد ليصبح بذلك أكثر حارس تصديا للكرات أمام النادي الملكي حيث لم يسبق لأي حارس أن فعل نفس الشيء هذا الموسم، خلال جميع المباريات التي لعبها فريق المدرب زين الدين زيدان، وكان أتلانتو، قد فاز على ريال مدريد بهدفين لهدف بعد خوض الأشواط الإضافية، ليبلغ ضمن نهائي كأس الملك في أكبر المضاجات هذا الموسم.

بقلم محمد كحلوش

الأمراض المعدية داخل قاعات الرياضة الجماعية

يذهب البعض إلى صالات الرياضة الرياضية بقصد الحفاظ على الصحة بشكل عام والحصول على اللياقة البدنية والشكل المميز، ولكن هل خطر ببالك ما يمكن أن تتعرض له من مشكلات صحية في نهاية الأمر إن لم تكن حذرا أثناء تواجدك في الصالات الرياضية ومن أسباب التلوث وانتشار العدوى داخل صالات الرياضة العرق وارتفاع درجة الحرارة حيث يتعرض بعض المتدربين داخل صالات الجيم إلى أمراض خاصة بالجهاز التنفسي ونزلات برد عنيفة ويرجع ذلك إلى العرق، حيث يفرز جسم الإنسان نسبة كبيرة من العرق وينتقل مباشرة إلى أماكن مفتوحة وباردة بشكل مفاجئ.

ترتفع درجة حرارة الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية ويتم استهلاك نسبة كبيرة من الأكسجين مع خروج ثاني أكسيد الكربون مما يجعل المكان مناسب لنمو الفيروسات والبكتيريا والفطريات مسببا انتشار الأمراض المختلفة. قد تنتقل العدوى بكل أشكالها عن طريق استخدام

المناشف الموجودة داخل صالات الجيم، والتي تحمل بداخلها الميكروبات والبكتيريا التي تؤدي لعدوى الأمراض الجلدية، وكذلك عند تناول المشروبات الباردة التي قد تكون تلوثت من الهواء الفاسد الموجود بالمكان تؤدي إلى أمراض التهاب الكبد الفيروسي وحالات الإسهال والنزلات المعوية.

ويتلوث الهواء الموجود في صالات الجيم لوجود نسبة عالية من ثاني أكسيد الكربون فيه، يرجع كذلك إلى عدم التهوية الجيدة والاعتماد على المكيفات التي تساعد في نشر الهواء الفاسد مرة أخرى وما يحمله من عدوى وأمراض.

عدم الاهتمام بنظافة وتطهير الأجهزة الرياضية والأرضيات، فلا بد من التنظيف المستمر للأرضيات والأجهزة بشكل مستمر بالمطهرات القوية والماء وذلك للحد من نمو الفيروسات والبكتيريا المتلصقة بها وعدم انتقالها للأشخاص. بعض الأمراض التي تنتشر في صالات الجيم الرياضي،

الإصابة بفطريات القدمين، قد تتعرض إلى عدوى بالفطريات إن كنت تتجول داخل الصالة الرياضية بدون حذاء، قد تصاب بعدوى فطرية أيضا في الأظافر. تنتهي العدوى بالفطريات أحيانا إلى تأثيرها على جميع أجزاء القدمين بداية بالجزء العلوي، الأجناب ثم إلى أسفل مسببة الحفاف والقشرة السمكية للجلد.

ينصح بارتداء الحذاء الرياضي والحفاظ على نظافة القدمين وحفظهما بشكل دائم أثناء التواجد في صالات الجيم حفاظا عليها من التعرض للعدوى بالفطريات، إذا كنت بالفعل أصبت بالعدوى بالفطريات، فعليك استخدام الكريمات والمحاليل العلاجية المضادة للفطريات.

تزداد العدوى الفيروسية الخاصة بنزلات البرد والانفلونزا لأكثر من ثلاثة أشهر. ينتهي الأمر بك داخل صالات الجيم الرياضية إلى استخدام الأجهزة والمعدات الموجودة للجميع مما يجعلك عرضة لنزلات البرد والمعانات منها بشكل متكرر، ولتجنب الإصابة بهذا النوع من الفيروسات عليك بالتأكد من مسح أسطح المعدات والأجهزة قبل استخدامها.

التئوء أو البثور هو نوع آخر من الأمراض التي تنتقل خلال التواجد في صالات الرياضة أو العدوى من شخص لآخر، فإذا تعرضت لهذا الفيروس فعليك زيارة الطبيب المتخصص في هذه الحالة لتلقي العلاج المناسب.

التهاب الكبد الفيروسي، قد تتعرض للإصابة بالبكتيريا والفطريات إن لم تتخذ الاحتياطات اللازمة عند تواجدك في صالة الجيم، وتنتقل هذه العدوى إما عن طريق البراز أو الفم. تنتقل العدوى ببساطة من الأشخاص الذين لا يهتمون بغسل أيديهم جيدا بعد استخدام المراحيض ويتجهون إلى أجهزة الجيم بعد ذلك، تنتقل العدوى من أيديهم إلى الأجهزة الرياضية ومن ثم يلتقطها أشخاص آخرون.

تتسبب هذه الأمراض في حالات الإسهال، القيء والمغص، ففي حال تعرضك لمثل هذه الحالات فتأكد من زيارة الطبيب لأخذ الاستشارة والعلاج المناسب، الإهمال في هذه الأمراض قد يتسبب في صعوبة العلاج وقد يحتاج ذلك وقت كبير للشفاء.

يجب أولا قبل الشروع في الذهاب إلى صالات الجيم إجراء اختبار لصحتك قبل بدء برنامج كمال الأجسام لأنك تحتاج إلى قلب سليم، وكذلك كلى سليمة وكبد سليم كي تستطيع بناء البروتينات على صورة خلايا عضلية وبالتالي يجب قياس نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك البروتينات الدهنية العالية والمنخفضة الكثافة.

الصحية هو الحاجة لطاقة وجهد أكبر للتخلص من الدهون غير الصحية التي خزنها الجسم بعد تناول الأطعمة الغنية بها. بينما الدهون الصحية فإن الجسم يستهلكها ويستفيد من العناصر القيمة المفيدة فيها بشكل أسرع ولا يخزنها على شكل شحوم ودهون في الجسم. الدهون الصحية هي الدهون غير المشبعة بنوعها الأحادية والمتعددة لها عدة فوائد صحية على جسم الإنسان ومن أبرز هذه الفوائد تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، تقليل مستوى الكوليسترول الضار مع زيادة مستوى الكوليسترول الجيد. المحافظة على انتظام نبضات القلب، خفض الدهون الثلاثية المرتبطة بأمراض القلب ومكافحة الالتهابات، تخفيض ضغط الدم، منع تصلب الشرايين والمشاكل المرتبطة بتضييق الشرايين، أضرار الدهون غير الصحية تعد الدهون المتحولة هي الأكثر خطورة على جسم الإنسان والتي تستخدم في هدرجة الزيوت وتحويلها إلى مواد صلبة، وهذا النوع من الدهون لا فائدة صحية منه كما أنها لا تعتبر آمنة للاستخدام والاستهلاك. فتعتبر الدهون المتحولة النتيجة الثانوية لعملية الهدرجة. ومن أضرار الدهون غير الصحية زيادة مستوى الكوليسترول الضار في الدم، تقليل كمية الكوليسترول المفيد في الدم، تسبب الدهون غير الصحية التهابات مرتبطة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.

تقاوم الدهون غير الصحية الأنسولين في الجسم ما يزيد خطر الإصابة بالسكري من الدرجة الثانية، ترفع الدهون غير الصحية خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 23%، زيادة وزن الجسم وتراكم الدهون في مناطق متفرقة في الجسم.

عند القيام بتجهيز نظام غذائي صحي ومتوازن يجب حتما أخذ عنصر الدهون بعين الاعتبار والتركيز فقط على الدهون الصحية أي غير المشبعة والتي تسمى الدهون الصحية للقلب. وتوجد الدهون الأحادية غير المشبعة في مجموعة متنوعة من الأطعمة والزيوت مثل المكسرات، زيوت نباتية، زبدة الفول السوداني، زبدة اللوز، الأفوكادو، التوفو، فول الصويا المحمص وزبدة فول الصويا، عين الجمل، البذور، الزيوت نباتية

الأوميغا 3 الدهنية من أهم أشكال الدهون الصحية والتي تقلل من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي وخفض مستوى ضغط الدم والوقاية من عدم انتظام ضربات القلب ويمكن الحصول على الأوميغا 3 وإيجاده في سمك السلمون، سمك مملح السردين سمك السلمون المرقط، عين الجمل، بذور الكتان، بذور الشيا، زيت الكانولا

ومن الأطعمة الغنية بالدهون غير الصحية يجب تجنبها، حيث تسمى الدهون المشبعة بالدهون الحيوانية لأنها تتواجد بنسب كبيرة في اللحوم ومنتجات الألبان عالية الدسم ومن الأطعمة الغنية بالدهون غير الصحية أو الدهون المشبعة، قطع دهنية من لحم البقر، لحم الخنزير، لحم الضأن، لحم الدجاج الداكن، جلود الدواجن، منتجات الألبان عالية الدسم، الزيوت الاستوائية

الأشخاص تجنبها حيث يجب ألا تتجاوز قيمة الدهون المشبعة التي يتناولها الرجال 30 غم والنساء 20 غم. وتعتبر الدهون المتحولة دهونا موجودة بكميات قليلة في الأطعمة كاللحوم ومنتجات الألبان والزيوت النباتية المهدرجة. وتعد الدهون المتحولة ضارة بالصحة مثل الدهون المشبعة لأنها تتسبب بارتفاع الكوليسترول فينصح عدم تجاوز ما نسبته 2% قفأي ما يقارب 5 غم يوميا.

الدهون غير المشبعة، وهي الدهون الصحية والمفيدة التي ينصح خبراء التغذية بتناولها لأهميتها والفوائد التي يجنيها الجسم نتيجة حصوله على هذا النوع من الدهون والتي تتمثل بشكل رئيسي بتقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم ورفع نسبة الكوليسترول الجيد. وهناك نوعان من الدهون غير المشبعة هما الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة وكلاهما مفيد للجسم والقلب والصحة العامة. يعتقد الكثيرون أن الدهون كلها ضارة يجب الامتناع عن تناولها وأنها باختلاف مصادرها تسبب زيادة الوزن الزائد والسمنة وتراكم الشحوم والدهون في جسم الإنسان؛ إلا أن هذه المعلومات مغلوطة بشكل كامل. فالجسم يحتاج إمداده بالدهون الصحية كما يحتاج البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء ضمن النظام الغذائي الصحي والمعتدل.

يستخدم جسم الإنسان الدهون في عملية تشكيل الطاقة وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالمهام الحياتية والأنشطة اليومية. والفكرة السليمة هي تزويد الجسم بالكميات التي يحتاجها من الدهون الصحية ضمن نسب محسوبة ومدروسة حسب احتياج كل إنسان. عند وجود عدة خيارات أمام الإنسان فيجب عليه دائما اختيار الأفضل لجسمه وصحته فمثلا يجب تفضيل شرائح من الأفوكادو على لحم الخنزير المقدم أو الجبن عند القيام بتحضير سلطة أو سناك ووجبة خفيفة. فالأفوكادو غني بالدهون الصحية على عكس لحم الخنزير الغني بالدهون الضارة وغير الصحية.

استبدال خيارات المواد الغذائية ضمن النظام الغذائي الخاص بالشخص يساهم في تحويل جميع احتمالات الأضرار إلى فوائد صحية على جسم الإنسان وبشرته وعقله. حيث أن الدهون الصحية تزود الجسم بالقيم الغذائية المفيدة لإنتاج الطاقة واستخدامها في مهام الحياة في حين أن الدهون غير الصحية تسبب أضرارا كثيرة كما أنها تتراكم على شكل شحوم ودهون في جسم الإنسان وخاصة في منطقة البطن والأفخاذ والأرداف ما يعطي شكلا غير متناسق للإنسان.

كما أن من الفروق بين الدهون الصحية وغير

الأشخاص تجنبها حيث يجب ألا تتجاوز قيمة الدهون المشبعة التي يتناولها الرجال 30 غم والنساء 20 غم.

وتعتبر الدهون المتحولة دهونا موجودة بكميات قليلة في الأطعمة كاللحوم ومنتجات الألبان والزيوت النباتية المهدرجة. وتعد الدهون المتحولة ضارة بالصحة مثل الدهون المشبعة لأنها تتسبب بارتفاع الكوليسترول فينصح عدم تجاوز ما نسبته 2% قفأي ما يقارب 5 غم يوميا.

الدهون غير المشبعة، وهي الدهون الصحية والمفيدة التي ينصح خبراء التغذية بتناولها لأهميتها والفوائد التي يجنيها الجسم نتيجة حصوله على هذا النوع من الدهون والتي تتمثل بشكل رئيسي بتقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم ورفع نسبة الكوليسترول الجيد. وهناك نوعان من

الدهون غير المشبعة هما الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة وكلاهما مفيد للجسم والقلب والصحة العامة. يعتقد الكثيرون أن الدهون كلها ضارة يجب الامتناع عن تناولها وأنها باختلاف مصادرها تسبب زيادة الوزن الزائد والسمنة وتراكم الشحوم والدهون في جسم الإنسان؛ إلا أن هذه المعلومات مغلوطة بشكل كامل. فالجسم يحتاج إمداده بالدهون الصحية كما يحتاج البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء ضمن النظام الغذائي الصحي والمعتدل.

يستخدم جسم الإنسان الدهون في عملية تشكيل الطاقة وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالمهام الحياتية والأنشطة اليومية. والفكرة السليمة هي تزويد الجسم بالكميات التي يحتاجها من الدهون الصحية ضمن نسب محسوبة ومدروسة حسب احتياج كل إنسان. عند وجود عدة خيارات أمام الإنسان فيجب عليه دائما اختيار الأفضل لجسمه وصحته فمثلا يجب تفضيل شرائح من الأفوكادو على لحم الخنزير المقدم أو الجبن عند القيام بتحضير سلطة أو سناك ووجبة خفيفة. فالأفوكادو غني بالدهون الصحية على عكس لحم الخنزير الغني بالدهون الضارة وغير الصحية.

استبدال خيارات المواد الغذائية ضمن النظام الغذائي الخاص بالشخص يساهم في تحويل جميع احتمالات الأضرار إلى فوائد صحية على جسم الإنسان وبشرته وعقله. حيث أن الدهون الصحية تزود الجسم بالقيم الغذائية المفيدة لإنتاج الطاقة واستخدامها في مهام الحياة في حين أن الدهون غير الصحية تسبب أضرارا كثيرة كما أنها تتراكم على شكل شحوم ودهون في جسم الإنسان وخاصة في منطقة البطن والأفخاذ والأرداف ما يعطي شكلا غير متناسق للإنسان.

كما أن من الفروق بين الدهون الصحية وغير

الأشخاص تجنبها حيث يجب ألا تتجاوز قيمة الدهون المشبعة التي يتناولها الرجال 30 غم والنساء 20 غم.

وتعتبر الدهون المتحولة دهونا موجودة بكميات قليلة في الأطعمة كاللحوم ومنتجات الألبان والزيوت النباتية المهدرجة. وتعد الدهون المتحولة ضارة بالصحة مثل الدهون المشبعة لأنها تتسبب بارتفاع الكوليسترول فينصح عدم تجاوز ما نسبته 2% قفأي ما يقارب 5 غم يوميا.

الدهون غير المشبعة، وهي الدهون الصحية والمفيدة التي ينصح خبراء التغذية بتناولها لأهميتها والفوائد التي يجنيها الجسم نتيجة حصوله على هذا النوع من الدهون والتي تتمثل بشكل رئيسي بتقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم ورفع نسبة الكوليسترول الجيد. وهناك نوعان من

الدهون غير المشبعة هما الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة وكلاهما مفيد للجسم والقلب والصحة العامة. يعتقد الكثيرون أن الدهون كلها ضارة يجب الامتناع عن تناولها وأنها باختلاف مصادرها تسبب زيادة الوزن الزائد والسمنة وتراكم الشحوم والدهون في جسم الإنسان؛ إلا أن هذه المعلومات مغلوطة بشكل كامل. فالجسم يحتاج إمداده بالدهون الصحية كما يحتاج البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والماء ضمن النظام الغذائي الصحي والمعتدل.

الفرق بين الدهون الصحية والدهون الضارة

يعتقد بعض الناس أن مفتاح فقدان الوزن هو قطع الدهون عن النظام الغذائي تماما، يمكن للأخريين الذين يعرفون بشكل أفضل التفريق بين الدهون الجيدة والسليمة، كما أن بعض المصطلحات الأكثر شيوعا المستخدمة بالمعنى السلبي هي الدهون والسعرات الحرارية في حين أن السعرات الحرارية هي مجرد وحدة للطاقة، فإن الدهون تتعلق ببعض العناصر الغذائية أو مكونات الطعام.

يتم تصنيف الدهون الجيدة أو السليمة بسبب تأثيرها على الجسم، تُعرف الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة بالدهون الجيدة فهي تساعد على خفض ضغط الدم، وتحسين وجود الكوليسترول الجيد في القلب، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

من ناحية أخرى، يمكن أن يكون للدهون السيئة تأثير ضار وتأثير معاكس على الجسم عند مقارنتها بالدهون الجيدة، ووفقا لخبراء التغذية فإن كلا من الدهون الجيدة والسليمة متشابهة في بنيتها ولكن لها اختلافات كبيرة في طريقة عمل الدهون أو تأثيرها على الجسم.

ويمكن تقسيم أنواع الدهون إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي الدهون المشبعة هي الدهون غير الصحية أو الضارة التي يعمل أخصائيو التغذية على عدم التوصية بها والطب من



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 - قاريدى
عمارة ب رقم 05
الجزائر

المدير العام
مجدوب بن صالح
رئيس التحرير
كمال بوزار

الرئيس المدير
العام مسؤول
النشر
معمرفاني

الأحد 24 جانفي 2021
الموافق لـ 07 جمادى الثاني 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