



www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 23 فيفري 2021 الموافق لـ 11 رجب 1442 هـ العدد: 156 الثمن: 30 دج

ياسين حماش
يستخرج
جواز سفره
الجزائري



احتفالات
الجزائريين
بتتويجنا سيبقى
عالقا في ذهني

سليمانني

السوبرماني

■ التضحية وزهنية الفوز صنعنا مني مهاجما محترفا

كأس الكاف

مواجهات قوية للوفاق والكناري
بدور المجموعات



اسلام سليمان مهاجم المنتخب الوطني

"خروج الجزائريين إلى الشارع للإحتفال بتتويجنا سيبقى عالقا في ذاكرتي"



فنون الكرة المحترفة، وجعل الأوروبيين يؤمنون بقدراتي الفنية".

"الإصابة حرمتني من التائق في نيوكاسل"

وتطرق خريج مدرسة عين البنيان للحديث عن تجربته بنادي نيوكاسل الإنجليزي خلال السداسي الأول من موسم 2018 حيث رفض وصفها بالفاشلة نظرا للإصابة التي كان يعاني منها على مستوى الفخذ منذ أن وقع على عقده مع النادي قبل أن يطول العائق لمدة أربع أشهر كاملة حسبه وهو الأمر الذي عجل برحيله عن النادي

"تجربتي مع فنربخشة هي الأسوء في مسيرتي"

وتبقى أسوء محطة في مشوار اسلام سليمان الاحترافي بالبطولة التركية عندما تقمص ألوان نادي فنربخشة التركي عندما صادف مدربا متعتنا عاقبه دون سبب وجيه على حد تعبيره حيث قال في هذا الشأن: "حينما قدمت إلى فريق فنربخشة التركي في صيف 2018، كان كل شيء على ما يرام، ويبعث على التفاؤل. لكن فجأة، اصطدمت بقرار المدرب الذي عاقبني رفقة زميلي ومواطني ياسين بن زية بالنزول إلى الفريق الزديف، بسبب غير مقنع فحواء "أنتما معاران، وحضوركما مؤقت" صراحة، تقمص ألوان نادي فنربخشة أسوأ ذكرى في مشواري الكروي"

"تقمصت ألوان موناكو بذهنية الثائر"

وعن التجربة الفرنسية التي تلتها بنادي موناكو قال سليمان بأنه تقمص ألوان نادي الإمارة بذهنية الثائر بعد فشل التجربة التركية، وهو ما أتى أكله بعد المستويات الطيبة التي قدمها اللاعب من خلال الاهداف الكثيرة والتمريرات

"أولمبيك ليون فريق كبير وطموح للتويج مشروع"

وعن التجربة الحالية التي يخوضها رفقة نادي أولمبيك ليون الفرنسي قال سليمان بأن نادي ليون فريق كبير وعود جمهوره على اللعب من أجل التتويجات أو المراتب الطلائعية. وفي الموسم الحالي، يبقى أمر إحراز لقب البطولة الفرنسية طموحا مشروعا، لكن الطريق مازال شاقا، والمهمة لن تكون سهلة. مع الإشارة إلى أن فريق ليون يتموقع ثانيا في لائحة الترتيب، ويتخلف بفارق 3 نقاط عن الزائد نادي ليل، قبل 12 جولة عن إسدال الستار.

"التضحية وذهنية الفوز ساعدتني على النجاح"

أما عن سر تألقه خلال مشواره الكروي يرى اسلام سليمان بأن ذهنية الفوز وحب اللعب أساسيا والتصحية فوق أرضية الميدان كونت منه شخصية كروية قوية حيث قال: "أمتلك عقلية الفوز وحب اللعب أساسيا وخصلة التضحية، ولست من الذين يرضون بالقليل، على غرار قبول قرار الجلوس احتياطيا، أو الإكتفاء بضمان البقاء.

كرة القدم الجزائرية على حد قوله .

"مسؤولو نانت تعاملوا معي بقلة احترام"

وأماط اسلام سليمان اللثام عن قضية تعثر المفاوضات بينه وبين فريق نانت في مستهل مشواره الكروي بأوروبا حيث لام مسؤولي نادي نانت كثيرا لما أظهره من عدم احترام حيث قال في هذا الشأن: "لم أنتقل إلى فريق نانت في صيف 2013، بسبب قلة الاحترام التي أبداهها مسؤولو الفريق الفرنسي. ذلك أنهم لما اتصلوا بي، قدموا لي وعودا تشجع على خوض التجربة الاحترافية. لكن لما باشرت المفاوضات كشفوا لي عن وجه آخر، حرضني على طي الملف.

"سبورتنغ لشبونة علمني كرة القدم المحترفة"

ووقف صاحب الثلاثين هدفا مع المنتخب الوطني عند محطته الكروية مع نادي سبورتنغ لشبونة البرتغالي والتي كشر فيها ابن مدينة عين البنيان عن امكانياته الفذة صيف 2013 حيث أكد بأن النادي البرتغالي كان له الفضل الكبير في سقل موهبته الكروية والتي جعلت كبار الأندية الأوروبية تتهاافت على ضمه حيث قال: "فريق سبورتنغ لشبونة البرتغالي الذي التحقت به في صيف 2013، علمني كثيرا

تطرق اللاعب الدولي الجزائري اسلام سليمان مهاجم فريق أولمبيك ليون الفرنسي، إلى عدّة نقاط لها صلة بمشواره الكروي في مقابلة أجراها مع قناة "بين سبورت" وتحدثت هدايف الخضر عن أول دعوة رسمية تلقاها لتمثيل المنتخب الوطني الجزائري حيث قال في هذا الصدد: "لما استلمت دعوة حضور تربيص المنتخب الوطني الجزائري لأول مرة، شعرت بسعادة لا توصف. ولم أستطع النوم لمدة قاربت الأسبوع! علما أن سليمان (32 سنة) خاض أول مباراة دولية مع "الخضر" في ماي 2012، وكانت ودية ضد النيجر بملعب البليدة، تحت إمرة الناخب الوطني وحيد خليلوزيتش"

"حاليوزيتش مدرب رائع وساعدني كثيرا على البروز والإحتراف"

ولم يفوت اسلام سليمان فرصة الحديث عن المدرب الوطني السابق وحيد خليلوزيتش والذي أثنى عليه كثيرا من خلال المساعدة التي قدمها له وللبعض لاعبي البطولة الوطنية كثيرا حيث صرح قائلا: "التقني وحيد خليلوزيتش أفادنا كثيرا، من ناحية الضرامة وأيضا التحفيز على العمل. كما لعب دورا كبيرا في أول تجربة احترافية لي خارج الوطن، حيث قدمني إلى مسؤولي نادي نانت الفرنسي. بحكم أن التقني البوسني لعب لفريق الكناري ويعرف البيت جيدا".

"رايح ماجر عالمي وهو مضفرة الكرة الجزائرية"

اعترف اللاعب السابق لنادي ليستر سيتي أيضا بتجويته رايح ماجر وشعبيته الجارفة نظرا لما قدمه ي مشواره الكروي، والإنجازات التي خلفها وراءه مع الضرق التي تقمص ألوانها حيث وصف رايح ماجر بالعالمي وبأنه مضفرة



كأس أفريقيا لأقل من 17 سنة

شبان الخضر يتعرفون على منافسيهم غدا



وعرفت مشاركة منتخبين فقط تونس وليبيا.

الطاقم الفني يعول على وديتي كوت ديفوار

في ذات السياق كشف الاتحاد الجزائري لكرة القدم عن مواجهتين وديتين للمنتخب الوطني تحت 17 عاما أمام نظيره الإيفواري، يومي 3 و7 مارس في الجزائر. وأوضحت الضاف أنها توصلت إلى اتفاق مع اتحادية كوت ديفوار لكرة القدم على برمجة مبارتين وديتين أمام صغار الخضر، يومي 3 و7 مارس القادم، في إطار تحضيرات المنتخبين للمشاركة في بطولة كأس إفريقيا تحت 17 عاما المقررة في المغرب بين 13 و31 مارس. رمزي

الناخب الوطني "محمد لاسات" 23 لاعبا محليا، أخذت فيه فرق أتلتيك بارادو وأكاديمية الضاف حصّة الأسد بـ10 لاعبين، كما ضمت الأناحة لاعبين من شبيبة القبائل، مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، شباب بلوزداد، شبيبة الساوره، أولمبي الشلف وسريع غليزان، وفاق سطيف، الظهور المواجه للاعب من شباب برج منابيل الناشط في الأقسام الدنيا. ومعلوم، أن المنتخب الوطني لأقل من 17 عاما حقق التأهل إلى بطولة كأس إفريقيا في المغرب، بتشكيلة ضمت لاعبين جزائريين مغتربين في الخارج، أغلبهم من فرق ومدارس كروية فرنسية، حيث تم إقصاء اللاعب المحلي من المشاركة في دورة اتحاد شمال أفريقيا لأقل من 17 سنة التي احتضنها الجزائر،

يتعرف غدا أشبال المدرب الوطني، محمد لاسات، على منافسيهم في الدور الأول من "كان" المغرب، بعد أن قرر الاتحاد الإفريقي لكرة القدم إجراء عملية القرعة في 23 مارس الجاري في موريتانيا التي تحتضن بطولة كأس إفريقيا لأقل من 20 عاما. ووضعت الكاف المنتخب الوطني في المستوى الثالث إلى جانب منتخبات جنوب إفريقيا، كوت ديفوار، الكونغو، مالي وزامبيا. بينما يتواجد في الوعاء الأول المغرب والكاميرون ونيجيريا، وأما الوعاء الثالث فيتضمن منتخبات تنزانيا، السنغال وأوغندا ودخل المنتخب الوطني لأقل من 17 عاما في تربيص ثان منذ يوم السبت الماضي بمرکز تحضير المنتخب الوطني في سيدي موسى، لمدة أسبوع، استدعى فيه

مانشستر سيتي

"محرز" يستعيد توازنه مع "السيتيزينس" ويلقى الثناء من "سترلينغ"

صنع الدولي الجزائري رياض محرز نجم مانشستر سيتي الحدث في إنجلترا بعد نهاية مواجهة فريقه ضد أرسنال بالدوري الإنجليزي وكان رياض محرز أطلق العديد من التنبؤات قبل قمة الدوري الإنجليزي، تجسدت خلال الدقائق الـ90 للمباراة على أرض الواقع بملعب "الامارات"، وهو ما كشفت صحيفة "مانشستر إيفينغ نيوز" البريطانية لكن الصحيفة ركزت على قيام النجم الجزائري بالثأر من الإسباني مايكل أرتيتا مدرب أرسنال الحالي والمدرّب المساعد السابق لمواطنه بيب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، والذي كانت علاقته بمحرز غير جيدة خلال فترة وجوده مع الفريق

السماعي و وضحت الصحيفة ان صاحب القدم اليسرى السحرية بدأ أنه يضع تركيزه بشكل خاص على أرتيتا حتى قبل إقامة المباراة، حيث توقع محرز بان يقوم المدرب الإسباني بتغيير خطة أرسنال المعتادة خلال مواجهة مانشستر سيتي من جهته، أعرب رحيم سترلينغ، لاعب مانشستر سيتي، سعادته بالانتصار على مضيفه بهدف دون رد، في قمة الجولة

أرسنال، من الدوري الإنجليزي الممتاز وقال سترلينغ، خلال تصريحات عقب المباراة لشبكة "سكاى سبورتس": "أعتقد أننا حركنا الكرة بصورة جيدة، وتمتع رياض (محرز) بالقوة الهجومية الكبيرة، في أول 5 دقائق حيث مرر له كرة الهدف وأردف، "واصلنا الضغط، وهم فريق جيد، يمكن مشاهدة طريقة لعبهم تحت قيادة ميكيل أرتيتا، وعانينا في بعض الأوقات، لكن خرجنا بالنتيجة الفوز وأضاف: "عمل ميكيل أرتيتا معنا لسنوات عديدة، ويعرف نقاط القوة والضعف لدينا، وليست هناك مفاجأة في محاولة لعبهم على نقاط ضعفنا وأهدى محرز لزميله سترلينغ هدف فوز مانشستر سيتي على أرسنال، مساء الأحد، في الجولة الـ25 من الدوري الإنجليزي الممتاز، بعد 76 ثانية من عمر المباراة الهدف كان الثامن الذي يسجله الجناح الإنجليزي من صناعة محرز، ليكون ثاني أكثر وتقاسم سترلينغ وصافة الاستفاد من تمريرات محرز الحاسمة، مع الجزائري إسلام سليمان، مهاجم نيون الفرنسي الحالي، وسيم



تحسبا لتمثيل "الخضر" ..

"حماش" يتحصل على جواز سفر جزائري

تحصل يانيس حماش، اللاعب المحترف بواقبيستا، على جواز سفر جزائري، وهو ما سيسمح بحمل قميص محاربي الصحراء خلال الفترة القادمة ونشر يانيس حماش صورة جواز سفره، عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام"، ليؤكد بذلك جاهزيته للعب لمنتخب "المحاربين"، في حالة نجاحه في إقناع المدرب جمال بلماضي وأكد حماش في حوار إعلامي سابق، رغبته الكبيرة في اللعب للمنتخب الجزائري مستقبلا، لكنه اعترف بأن المهمة جد صعبة، نظرا للمنافسة الكبيرة الموجودة على مركز الظهير الأيسر، في ظل وجود المئات مع بوروسيا مونشغلادباخ الألماني، رامي بن سبعتي وشارك الأخير في 17 مباراة في مختلف المسابقات خلال الموسم الحالي أسهم فيها في 5 أهداف ما بين صناعة وتسجيل ولعب الموهبة الجزائرية صاحب الـ21 في مركز الظهير الأيسر، وتبلغ قيمته السوقية 600 ألف يورو في موقع ترانسفير ماركات، المختص في تقييم أسعار اللاعبين ورغم ذلك، من غير المستبعد أن يلجأ جمال بلماضي إلى دعوة يانيس حماش للمنتخب الجزائري في معسكر شهر مارس المقبل، في ظل معاناة الظهير الأيسر لنادي لاتسيو، محمد فارس، من نقص المنافسة وتراجع مستواه هذا الموسم، وسيم

قال إنه يعرف طريقه لعب مواطنه جيدا

بن سبعتي متشوق لمواجهة محرز في دوري أبطال أوروبا

أكد رامي بن سبعتي نجم فريق بوروسيا مونشغلادباخ على صعوبة لقاء فريقه المقبل أمام نظيره مانشستر سيتي في ذهاب دور الـ16 من دوري أبطال أوروبا جاء هذا في تصريحات صحفية نقلتها على لسانه هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، وأكد خلالها أن فريقه قدم مباريات جيدة في دور المجموعات ضد ريال مدريد وانتر وشاختر وقال بن سبعتي: "أردت أن أعب ضده منذ فترة طويلة، والآن علينا أن ننتظر تلك المواجهة لنرى إذا ما كان سيرمر الكرة من بين قدامي، وأضاف: "لقد تدرينا سونيا ولعبنا كأس الأمم الإفريقية مع بعضنا البعض، ولدي فكرة واضحة عن طريقته لعبه، لكن بالرغم من ذلك هو رياض محرز ذلك اللاعب العظيم ويجب أن أجد طريقه لأوقفه". وسيم

الدوري الإماراتي

عبيد يسجل ثاني أهدافه بألوان النصر الإماراتي

بصم الدولي الجزائري مهدي عبيد على هدفه الثاني مع ناديه الجديد النصر الإماراتي وجاء هدف عبيد في شبك نادي الشارقة، موقعا هدف فريقه الثاني في اللقاء. للإشارة، كان مهدي عبيد قد انتقل في الأيام القليلة الماضية إلى نادي النصر الإماراتي، بعقد تنقضي مدته صيف 2022. قادما من فريق نانت الفرنسي. وبات فريق النصر بعد هذا الانتصار، يجمع 30 نقطة في المركز الـ4.

حسب صحيفة "ليكيب" الفرنسية

"بولاية" في التشكيلة المثالية للجولة الـ26

اختارت صحيفة "ليكيب" الفرنسية، الدولي الجزائري فريد بولحية ضمن قائمة أفضل اللاعبين خلال الجولة الـ26 من منافسة الدوري الفرنسي لكرة القدم. ونجح بولحية في تسجيل 5 أهداف وتقديم خمسة تمريرات حاسمة طيلة 21 مواجهة خاضها مع ناديه والتي سمحت بالتتويج بجائزة أفضل لاعب في شهر جانفي الماضي، والتي تقدم من طرف الرابطة الفرنسية المحترفة لكرة القدم. وقدم الجناح الجزائري فريد بولحية، مستويات قوية مع نادي ميتز خلال النسخة الحالية من بطولة الدوري الفرنسي. وتمكن الجزائري فريد بولحية من تسجيل 5 أهداف مع 6 تمريرات حاسمة، مع العلم أنه شارك في تسجيل 6 أهداف في آخر 7 مباريات خاضها في الدوري الفرنسي لكرة القدم، وهو ما يؤكد مستواه التصاعدي في آخر لقاءات. كما حقق بولحية معدل 7.59 من 10 منذ بداية الموسم الحالي، متقدما على الأرجنتيني أنجيل دي ماريا لاعب باريس سان جيرمان (7.57 من 10)، ومواطنه أندي ديولور هدف مونبيلييه (7.53 من 10). واستطاع فريد بولحية بولاحته بمستوياته الكبيرة التي يقدمها مع نادي ميتز من تجاوز الفترة الصعبة، التي كان قد مر بها في سنوات سابقة بسبب الإصابات الخطيرة التي تعرض لها وكبحت من تطوره أكثر، خاصة مع ناديه السابق جيرونا الإسباني. ويأمل فريد بولحية الحصول على فرصة مع المنتخب الجزائري في المباريات المقبلة، وهذا الذي من المنتظر أن يحدث بنسبة كبيرة في مباراتي زامبيا وبتسوانا الشكليتين الشهر المقبل، وذلك بعد ضمان منتخب "المحاربين" تأهله لبطولة أمم أفريقيا سلطا. وسيم

دوري نجوم قطر

"بونجاح" أهداف أمام "العربي" ويقترّب من التتويج بالبطولة

قاد الدولي الجزائري بغداد بونجاح فريقه السد القطري لفوز مثير، أمس الإثنين، على حساب العربي بثلاثية مقابل هدفين في إطار الجولة الـ17 من دوري نجوم قطر. ونجح اشبال التقني الإسباني تشافي هيرنانديز في قلب الطاولة على العربي، بعدما



كان متأخرا بهدفين مقابل هدف، قبل أن يسجل هدفين في آخر أنفاس اللقاء ويحصّد الزاد كامل، وسجل بونجاح الهدف الثاني لفريقه عند الدقيقة 90 برأسية جميلة، وهو الهدف الـ19 له منذ بداية الموسم. وبهذه النتيجة ارتفع رصيد السد إلى 47 نقطة يتربع بها على قمة الترتيب، وأصبح يحتاج إلى نقطتين فقط للفوز رسميا بالدرع، فيما تجمد رصيد العربي عند 23 نقطة احتل بهم المركز السادس. دائما مع دوري نجوم قطر، بصم الدولي الجزائري الآخر ياسين براهيمي على هدف رائع مع فريقه الريان ضد الخريطات ونجح لاعب "الخضر" من إضافة الهدف الثالث للريان في الدقيقة الـ85 لينتهي اللقاء بفوز الأخير بثلاثية دون رد.

وسيم

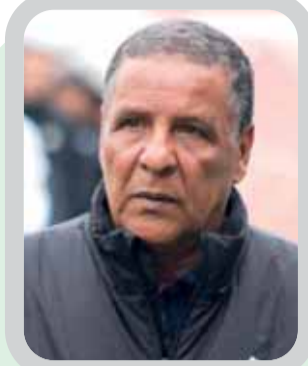


الجولة الثانية من دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا

مولودية الجزائر - الترجي التونسي (اليوم بداية من سا 20:00 بـ 5 جويلية)

"العميد" عازم على حسم الداربي المغاربي والاقتراب من ربع النهائي

يحتضن ملعب 5 جويلية الأولمبي، مساء اليوم، بداية من الساعة الثامنة، مواجهة من العيار الثقيل بين مولودية الجزائر، والترجي التونسي، لحساب الجولة الثانية من دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا. في مواجهة يسعى خلالها "العميد" لخطف صدارة المجموعة الرابعة والاقتراب أكثر نحو الدور ربع النهائي. وسيختبر ممثل الكرة الجزائرية، قوته اليوم، أمام الترجي التونسي في قمة الجولة الثانية من دور المجموعات وداربي عربي مغاربي يعد بالكثير، خاصة في ظل كل رغبة كل فريق في تحقيق نتيجة إيجابية تقيه في سباق التأهل إلى الدور القادم، لاسيما وأن المجموعة تضم أيضا الزمالك المصري وتونيفت السنغالي، فبعد العودة في الجولة الأولى من مصر بنقطة التعادل أمام الزمالك، يسمى أشبال المدرب عبد القادر عمراني للتأكيد والإطاحة بمتصدر المجموعة والإبقاء على النقاط الثلاث في الجزائر، وهو ما يسهل مهمة "العميد" في بقية المشوار، لاسيما وأن الظروف تبدو مواتية على جميع الأصعدة، فتحقيق الفوز يعني بنسبة كبيرة التأهل إلى الدور القادم بشرط عدم خسارة ولا نقطة



أكد أن المولودية ستواجه أحد أكبر الأندية الإفريقية
عمراني: "مواجهة الترجي مختلفة ولن نكتفي بالدفاع"

كشف مدرب مولودية الجزائر عبد القادر عمراني، أن فريقه تنتظره مواجهة غاية في الصعوبة عشية اليوم، حين يستقبل بطل تونس الترجي الرياضي على ملعب 5 جويلية الأولمبي برسم الجولة الثانية لدور مجموعات رابطة الأبطال الإفريقية. مدرب "العميد" أكد في الندوة الصحفية التي نشطها صباح أمس، أن مباراة الترجي التونسي مختلفة تماما عن مباراة الزمالك، مشيرا إلى أنه حضر مع أشباله بالصورة اللازمة لهذا الموعد، مشيرا إلى أن النادي العاصمي يتواجد في السكة الصحيحة بعد تجاوزه لعدة تحديات في الضربة الأخيرة والنتائج في البطولة المحترفة الأولى، وقال "الفريق مر بفترة فراغ في الفترة الأخيرة لكن الآن نحن في السكة الصحيحة"، وأضاف "مبدينا في مجموعة المولودية هناك فرق مرشحة منها الزمالك والترجي، ونحن هدفنا جمع أكبر عدد من النقاط ثم تأتي الحسابات والأهداف"، وبخصوص النهج التكتيكي الذي سيعتمده والأسماء التي سيدخل بها مواجهة الترجي، فضل عمراني عدم الإفصاح عنه، مؤكدا بالقول أن الفريق في أتم الجاهزية للمباراة عشية اليوم، في تلميح إلى أن المولودية لن تكتفي بالركون للدفاع مثلما كان الحال في اللقاء الأول ضد الزمالك المصري، وقال "لم نكن في المستوى المطلوب أمام الزمالك واضطررنا للعب بطريقة معينة، ولم نستغل المرتدات، مباراة الترجي ستكون مختلفة تماما، فعندما تصل إلى هذا الدور هافت تلعب أمام أحسن الأندية الإفريقية"، وأضاف "لن نتنظر الخصم لفرص طريقة لعبه بل سوف نطبق طريقة لعبنا، أملنا كبير في نقاط المواجهة وهي مهمة جدا لنا، وسنكون أذكياء في تسبير المباراة". سفيان ع.



التشكيلة فازت على الريف والهجوم يطمئن دوما

شباب بلوزداد يسافر هذا الخميس إلى تنزانيا

شباب بلوزداد يسافر هذا الخميس إلى تنزانيا، والتحضير حتى يكون الوفد في أفضل الظروف قبل لقاء صن داونز، حيث رحلة خاصة إلى دار السلام، وهذا صبيحة الخميس المقبل، من أجل توفير الوقت وكذا تقليص مشقة التعب على رفاقه المتألق أمير سعيود.

الشباب يكتسح الريف بسداسية

وعلى صعيد منفصل، برمج الطاقم الفني لشباب بلوزداد أمس، مباراة تطبيقية أمام الفريق الريف استعدادا لمواجهة صن داونز في 28 من الشهر الجاري بالعاصمة التنزانية دار السلام، حيث اكتسح زملاء سعيود الريف بسداسية كاملة مقابل 4 أهداف، في مباراة تألق فيها الثاني نغومبو ويشو اللذان

شرعت الإدارة البلوزدادية في التحضير لسفريّة تنزانيا، بعدما تحصلت على ضمانات باللعب هناك، خاصة بعد موافقة الاتحاد القاري لكرة القدم لمواجهة صن داونز الجنوب الإفريقي في دار السلام، برسم الجولة الثانية لمجموعات رابطة الأبطال الإفريقية. وكانت "كاف" قد أعلنت عن موعد ومكان إجراء المواجهة التي نقلت من الجزائر بحكم الظروف الوبائية لفيروز كورونا وسلالته الثانية المتفشيّة بجنوب إفريقيا، أين رفضت السلطات العليا بالبلاد استقبال المنافس، قبل أن تجد الإدارة البلوزدادية أرضا محايدة لخوض اللقاء بدار السلام التنزانية في 28 من فيفري الجاري بداية من الساعة الثانية زوالا بالتوقيت الجزائري. وعقدت الإدارة العاصمية اجتماعا مصغرا من أجل الحديث عن هذه

أكدت أن اللاعب لا يزال على ذمته

"النصرية"

تتمسك بيوتمان وتعرقل انتقاله إلى النجم الساحلي

اعترض نادي نصر حسين على انتقال لاعبه زين الدين بوتمان إلى النجم الساحلي التونسي، معتبرا أن المعنى لا يزال لاعبا في صفوف النجم الساحلي الحالي. وكان بوتمان قد فسخ عقده أول أمس مع الفريق التونسي، بسبب فشل إدارة هذا الأخير على حلضية أزمة الديون التي يعاني منها، فيما قرر الانتقال إلى النجم الساحلي لخوض تجربة جديدة في الدوري التونسي، دون الرجوع إلى "النصرية"، وهو ما اعتبرته إدارة ولد زميرلي أمرا غير قانوني بما أن بوتمان لا يزال على ذمته. وكشفت الصحافة التونسية أمس، أن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم "الفاف" رفضت منح بطاقة الانتقالات الدولية لفريق فوت 24 "فان الجامعة التونسية بعد أن قامت الجامعة التونسية باعتماد ملف النجم الساحلي في تأهيل لاعبيه زين الدين بوتمان. وحسب موقع "فوت 24" فإن الجامعة التونسية قامت براسلة فريق نصر حسين داي عن طريق الفاف من أجل طلب البطاقة الدولية الخاصة به. ووفق المصدر ذاته فإن الفاف، رفضت منحها باعتبار أن فريق النصرية قد اعترض هو الآخر على تسليمها مصرّا على أن اللاعب لا يزال مرتبطا معه وأنه مسجل ضمن قائمة لاعبيه للموسم الحالي. وأوضح "فوت 24" أن الرد الجزائري جاء مربكا لفريق جوهرة الساحل الجزائري الذي سيكون بحاجة للجوء إلى "الفيفا" من أجل الحصول على ترخيص مؤقت للاعتماد على اللاعب. في انتظار فض النزاع القائم مع ناديه السابقين نصر حسين داي والنادي الإفريقي الذي سجل اعتراضه أيضا على انتقال بوتمان إلى فريق "النجم". رياض خ.

دور المجموعات لكأس "الكاف"

"الكناري"

يصطدم بنهضة بركان وكوتون سبور ونابسا ستار

أوقعت قرعة دور المجموعات لكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم، التي جرت وقائعها أمس، بمقر الاتحاد الإفريقي بالعاصمة المصرية القاهرة، نادي شبيبة القبائل في مجموعة صعبة جدا، تضم كلا من نهضة بركان المغربي، وكوتون سبور الكاميروني بالإضافة إلى نابسا ستار الزامبي. ولن يكون طريق شبيبة القبائل نحو بلوغ الدور ربع النهائي من كأس "الكاف" سهلا بالنظر إلى هوية المنافسين أين سيواجه أشبال المدرب الفرنسي دينيس لافان كل من نهضة بركان وكوتون سبور ونابسا ستار، وهي المجموعة التي تبدو صعبة بعض الشيء في ظل اصطدام "الكناري" بفريق قوية على غرار النادي المغربي حامل لقب النسخة الماضية وكذلك كوتون سبور النادي العريق والمتعود على المنافسات القارية، بالإضافة إلى نابسا ستار الذي يعتبر من أفضل الأندية في القارة السمراء، غير أن الشبيبة تمتلك كل الحظوظ بلوغ الدور ربع النهائي ولما لا الذهاب بعيدا واسترجاع أمجاده في هذه المنافسة. وسيكون ممثل الكرة الجزائرية على موعد مع أول امتحان في دور المجموعات أمام كوتون سبور الكاميروني في 10 من مارس المقبل على ملعب أول نوفمبر بتيزي وزو، أين سيكون زملاء حمرون مطالبين بتحقيق انطلاقة قوية في هذا الدور، قبل أن يتنقلوا إلى زامبيا لمواجهة نادي نابسا ستار ما بين 16 و17 من مارس في الجولة الثانية، وبعدها إلى المغرب لمواجهة بطل النسخة الماضية نهضة بركان (4-2 أبريل) في آخر لقاءات مرحلة الذهاب. سفيان ع.

تضم أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي، الأهلي الليبي وإنيما النيجيري وفاق سطيف في مجموعة متوازنة بكأس "الكاف"

أوقعت قرعة دور المجموعات لكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم، نادي وفاق سطيف في المجموعة الأولى رفقة أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي، وأهلي بن غازي الليبي إلى جانب إنيما النيجيري. وتعزف "النسر الأسود" على منافسيه في دور المجموعات، على هامش القرعة التي جرت أمس، بمقر الاتحاد الإفريقي للعبة بالعاصمة المصرية القاهرة، حيث سيكون ممثل الكرة الجزائرية، على موعد مع امتحان صعب لتجاوز عقبة هذا الدور ويلوغ ربع النهائي. وينتظر وفاق سطيف عدة مباريات صعبة، خاصة في ظل المواجهة المرتقبة أمام ممثل جنوب إفريقيا ومشكل استقباله في الجزائر على غرار ما حدث لشباب بلوزداد الذي يخوض منافسة رابطة الأبطال، حيث تم نقل المباراة إلى تنزانيا بسبب رفض السلطات الجزائرية إجراء اللقاء في الجزائر خشية تشوي السلالة المتحورة من وياء "كورونا" المنتشرة في جنوب إفريقيا، كما سيواجه دون شك الوفاق صعوبات كبيرة من الناحية الفنية في ظل تواجد فرق لها خبرة في المنافسة الإفريقية على غرار إنيما وأورلاندو بيراتس وحتى الأهلي بنغازي. ومن المقرر أن يخوض وفاق سطيف المباراة الافتتاحية بدور المجموعات أمام أورلاندو بيراتس الجنوب إفريقي في 10 من مارس المقبل، على أن يلتقي أهلي بن غازي الليبي في الجولة الثانية ما بين 16 و17 من نفس الشهر، في حين ستكون المباراة الأخيرة من مرحلة الذهاب أمام إنيما النيجيري (2-4 أبريل)، وهو ما يفرض عليه جمع أكبر عدد ممكن من النقاط بما أنه سيلعب مباراتين خارج قواعده في المرحلة الأولى.



الكوكي: "حققنا هدفا رئيسي ونطمح للذهاب بعيدا في كأس الكاف"

ثمن المدرب التونسي، لوفاق سطيف نبيل الكوكي، التأهل الذي حققه الفريق سهرة أول أمس، على حساب ضيفه أشانتي كوتوكو الغاني، في غياب الدور الـ 16 مكرّم من كأس الكاف، مشيرا إلى أن "النسر الأسود" حقق الهدف المسطر من قبل الإدارة وسيعمل على الذهاب بعيدا في المنافسة القارية. وصرح الكوكي، في هذا الخصوص، قبل مباراة الذهاب صرح بأن التأهل سيلعب في غانا، لأنني أدرك أنه في غالب الأحيان مباراة العودة تكون أصعب. وأضاف: حققنا نتيجة إيجابية في مبارتي الذهاب والإياب، وتمكنا من السيطرة على المنافس، والأعبون قدموا مجهودات كبيرة، ومرودد مضع. وتابع نبيل الكوكي: حققنا هدفا بلوغ دور المجموعات ونطمح للذهاب بعيدا في هذه المنافسة. رياض خ.



أولمبياد طوكيو 2020

المنتخب الوطني لكرة اليد في تريبس تحضيريا بفرنسا

سيدخل المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد رجال، في تريبس تحضيريا، نهاية شهر فيفري الجاري بفرنسا، تحسبا للمشاركة في الدورة التأهيلية لأولمبياد طوكيو 2020، المقررة بالعاصمة الألمانية برلين ابتداء من يوم 12 مارس المقبل، حسبما علم أمس الاثنين من الاتحادية الجزائرية لكرة اليد ويشارك في هذا التريبس التحضيري العناصر المحلية وتلك الناشطة في الخارج. وقال لحبيب لعبان رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة اليد أن "المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد سيتنقل إلى فرنسا، نهاية الشهر الجاري، للدخول في تريبس مغلق تحضيريا للمشاركة في الدورة التأهيلية لأولمبياد طوكيو 2020، المقررة بالعاصمة الألمانية برلين وأضاف "نحن بصدد التحضير لنقل اللاعبين إلى فرنسا للدخول في هذا التريبس، وفي حال ما اذا قررت السلطات الفرنسية عدم السماح بدخول الرياضيين بسبب جائحة كورونا، فسنغير بدورنا الوجهة إلى برلين أو يقيم التريبس هنا بالجزائر وسيشارك المنتخب الجزائري لكرة اليد في هذه الدورة إلى جانب منتخبات السويد وصيف بطل العالم وسلوفينيا بالإضافة إلى ألمانيا البلد المنظم.

مدير التنظيم الرياضي باتحادية كرة اليد، آيت قاسي

سنگمّل مباريات الموسم الماضي وسنحدد الصيغة المناسبة

كشف مدير التنظيم الرياضي بالاتحادية الجزائرية لكرة اليد مراد آيت قاسي بأن إتحادية كرة اليد ستكمل لقاءات الموسم الماضي، جاء ذلك بعد الاجتماعات التي جمعهم مع ممثلي الأندية التي تنشط في القسم الممتاز والاستماع لانشغالاتهم وظروف التحضيرات بالنظر للشروط المفروضة طبقا للبروتوكول الصحي بهدف إنجاح المهمة بعد التوقف الطويل عن المنافسة لمدة سنة كاملة أكد آيت قاسي أنهم يتابعون عن قرب عودة الأندية للتدريبات من عدمه قبل تحديد الصيغة التي ستنتهج من أجل إكمال الموسم الرياضي الماضي في أحسن الظروف وقال في هذا الصدد «اللقاءات التي جمعتنا مع ممثلي الأندية التي تنشط في البطولة الوطنية كانت إيجابية لأنها سمحت لنا بمعرفة انشغالاتهم وآخر المستجدات حول إنطلاق عملية التدريبات بعدما تم فتح المنشآت مؤخرا، هناك من عاد للتحضير وفرق أخرى لم تنطلق بعد بسبب عدم تهيئة القاعات بالنظر لشروط البروتوكول الصحي المفروض لأننا نعيش جائحة صحية حتى تتمكن من التحكم في الوضع وتجري المنافسة في ظروف جيدة. واصل محدثنا قائلا في ذات السياق، بعدما استمعنا لكل الانشغالات الخاصة بالأندية سيكون إجتمع بين أطراف المديرية الفنية والاتحادية لكي نحدد الصيغة المناسبة لإعادة بعث المنافسة التي ستكون بداية أبريل القادم لأننا منحنا الفرق شهرين للتحضير بعد التوقف الطويل، وعندما كانت مقررة في الفترة السابقة مقررة أن تكون على شكل دورتين في كل من العاصمة وسكيكدة حاليا ستتغير الأمور من دون شك لأننا سنعتمد على القاعات الجاهزة والتي تساعدنا على تطبيق البروتوكول الصحي» وأضاف آيت قاسي قائلا، «سنكمل المنافسة مع القسم الممتاز حيث مازالت ثلاث دورات من 7 لقاءات ستعقد في القاعات الكبيرة والجاهزة لضمان سلامة كل الأندية والمرافقين لهم، حيث سيساعدنا كثيرا عدم وجود الجمهور في إنجاح المهمة بالنظر للظروف الاستثنائية، لأنه من المستحيل لعب الموسم الجديد لأن الوقت لا يكفي لنا لكي ننهي ما جعلنا نضكر في إكمال اللقاءات المتبقية من الموسم الماضي بالنظر لكثافة الرزنامة في الأسابيع القادمة، كما ستعقد مباريات الكأس التي توقفت في الدور ثمن النهائي ومن المقرر أن تنطلق بداية أبريل وننتهي في أواخر جوان، لأننا سنحتضن البطولة الأفريقية للأندية في الفترة الممتدة من 20 إلى 29 ماي القادم والتي سيشارك فيها كل من أمل سكيكدة، المجمع البترولي، برج بوعرييج».



الجزائرية إيوترتقي بـ29 مركزا في التصنيف العالمي

ارتقت الجزائرية إيناس إيوت بـ29 مركزا في التصنيف العالمي للاتحادية الدولية للمتنس حيث أضحت تحتل المرتبة الـ571 عالميا في الوقت الذي تواصل فيه الأسترالية أشلي بارتي سيطرتها على كرسي الريادة متفوقة على اليابانية ناومي أوساكا والرومانية سيمونا هاليب، حسب التصنيف الجديد الذي تم الكشف عنه يوم الاثنين وجاء هذا الارتقاء عقب النتائج الإيجابية التي سجلتها مؤخرا في الدورات الدولية للسيدات بالمنستير (تونس) بعد توقف المنافسة لمدة شهر كامل بسبب تفشي فيروس كورونا وتم إدراج الجزائرية من جديد في دورة دولية بالمنستير أين تطمح في تحقيق نتائج تسمح لها بالارتقاء مجددا في التصنيف العالمي وأجرى رياضيو عدة تخصصات من رياضات الجيدو والكاندو كايك ودوي الإحتياجات الخاصة، فحص طبي على مستوى المركز الوطني لتجمع وتحضير مواهب النخبة الرياضية بالسويدانية، تحت إشراف المركز الوطني لطب الرياضة، تحضيريا للأستحقاقات القادمة وفق بروتوكول صحي صارم.

س.ب.



المهرجان الوطني للرياضات والألعاب التقليدية

نحو 150 مشارك منتظر في مارس القادم ببشار

ينتظر مشاركة نحو 150 رياضي في الطبعة الـ22 من المهرجان الوطني للرياضات والألعاب التقليدية المزمع تنظيمها يومي 26 و27 مارس المقبل ببشار حسبما استفيد أمس الإثنين لدى رئيس الرابطة الولائية لهذه الرياضة وأوضح لطفى منصور أن المشاركين الذين سيمثلون نحو 10 ولايات وأندية من مختلف مناطق الوطن متخصصة في هذه الرياضات والألعاب التقليدية سيتنافسون في عدة اختصاصات من بينها "المطرق" و"الكرة" و"الخريفة" و"السيق" و"تسلق النخيل وأشار ذات المتحدث وهو أيضا عضو لجنة تنظيم هذه التظاهرة أن "هذا الحدث الرياضي المرتقب الذي سينظم بمبادرة من الإتحادية الوطنية للرياضات والألعاب التقليدية بمساهمة قطاع الشباب والرياضة يهدف إلى توفير فضاء للمشاركة للمختصين للمنافسة في هذه الرياضات والألعاب التقليدية والمساهمة أيضا في استدامة هذا النوع من الرياضات الأصيلة كما ستعقد أيضا عدة تظاهرات ثقافية وفنية ضمن فعاليات هذا المهرجان الذي ينظم كذلك بمناسبة إحياء الذكرى الـ61 لاستشهاد العقيد لطفى مع رفاقه في ساحة الشرف في 27 مارس 1960، حسب المصدر ذاته وستجري منافسات المهرجان الوطني للرياضات والألعاب التقليدية التي سيشرف عليه حكام وفرق تقنية من الاتحادية الوطنية للرياضات والألعاب التقليدية، عبر مختلف المنشآت الرياضية التابعة لقطاع الشباب والرياضة ببشار، كما ذكر منصور.

الاتحادية الجزائرية للمتنس

تعيد تاريخ 26 فيفري لعقد الجمعية العامة العادية

تُعقد الجمعية العامة العادية للاتحادية الجزائرية للمتنس من أجل مناقشة التقريرين المالي والأدبي لسنة 2020، والمصادقة عليهما من طرف الأعضاء المعنيين يوم 26 فيفري القادم بمقر اللجنة الأولمبية بداية من الساعة الـ9:00 كما سيكون الاجتماع محقة للمصادقة على الحصيلة الخاصة بالعهد الأولمبية المنتهية 2017/2021، والتي سيشرف عليها الرئيس بالنياية محمد لآزار، كما سيتم تعيين كل من لجنة الترشيحات، لجنة الطعون، لجنة تسليم المهام للانطلاق في التحضير للجمعية العامة الانتخابية الخاصة بالعهد الجديدة والمرر أن تكون يوم 13 مارس القادملاشارة، فإن الجمعية الانتخابية ستكون بمقر اللجنة الأولمبية بداية من الساعة الـ10:00 صباحا والتي ستكون فرصة من أجل اختيار من سيقود الهيئة خلال الأربعة سنوات القادمة، وإعادة الاستقرار للاتحادية التي عاشت عدة مشاكل في الأشهر الأخيرة ما جعل الأعضاء يعملون على إيجاد الحلول اللازمة من خلال تغليب المصلحة العامة بإنتقاء الرجل المناسب الذي سيعتلي كرسي الرئاسة بكل شفافية.

س.ب.

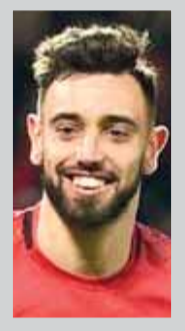


كوفاتش: نجحنا في محو مبابي



كشف نيكو كوفاتش مدرب موناكو، السبب وراء فوز فريقه على باريس سان جيرمان 2-0، مساء أول أمس، في الدوري الفرنسي. وصرح كوفاتش عبر شبكة كانال بلس "سعيد جدا بأداء فريقتي، حققنا فوزا مستحقا، لم تسنح لباريس فرضا كثيرة". وشدد "لقد نجحنا في محو خطورة مبابي بمضاعفة الرقابة عليه بلاعبين أو ثلاثة، لأنه مهاجم رائع". وأضاف المدرب الكرواتي "نجحنا على المستوى الدفاعي، ولم نستقبل الكثير من الفرص، إنها ليلة رائعة، لقد حققنا الفوز الثاني على باريس هذا الموسم". وبشأن فرص فريقه في إنهاء الموسم بين الثلاثي الكبار بالدوري، علق "يجب أولا زيادة الفارق بيننا وبين المركز الخامس". وأتم "سنحاول استغلال أي فرصة تتيح لنا التواجد في المركز الثلاثة الأولى، لكننا لسنا في مستوى ليل وليون وباريس". ويتصدر ليل جدول ترتيب الدوري الفرنسي برصيد 58 نقطة بعد مرور 26 جولة، يليه ليون 55 نقطة ثم باريس 54 نقطة، وموناكو 52 نقطة.

برونو يلحق بكين ومولر في قائمة مميزة



تغلب مانشستر يونايتد على ضيفه نيوكاسل بنتيجة (3-1)، مساء أول أمس، بملعبه أولد ترافورد، ضمن لقاءات الجولة 25 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل برونو فيرنانديز الهدف الثالث ليونايتد من علامة الجزاء. وبحسب أرقام "أوبتا"، فعمد الظهور الأول لبرونو في البريميرليغ في فيفري 2020، سجل البرتغالي 11 هدفا من ركلات الجزاء، متفوقا بنفسه على كل فرق المسابقة في نفس الفترة، وأقربهم إليه تشيلسي وليستر سيتي اللذين سجلا 9 ركلات. ونجح برونو في تسجيل وصناعة الأهداف في نفس المباراة في الدوري للمرة السابعة في الموسم الجاري، أكثر من أي لاعب آخر في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى. كما بات البرتغالي ثالث لاعب في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى يسجل ويصنع 10 أهداف على الأقل (15 هدفا وصنع 10) في الموسم الجاري، بعد هاري كين (13 هدفا وصنع 11) وتوماس مولر (10 أهداف، وصنع 10). وتمكن مانشستر من تسجيل 53 هدفا في 25 مباراة في البريميرليغ هذا الموسم، وهي أكبر حصيلة تهديفية ليونايتد في تلك المرحلة منذ موسم (2012-2013) عندما سجل 60 هدفا. وبالنظر إلى هدف ماركوس راشفورد، فهو هدفه رقم 40 في جميع المسابقات منذ بداية الموسم الماضي، ولا يتفوق عليه تهديفيا في تلك الفترة من لاعبي البريميرليغ سوى رحيب سترلينغ (44 هدفا) وهاري كين (45 هدفا) ومحمد صلاح (47 هدفا).

نجم أتالانتا يوجه رسالة نارية لريال مدريد قبل مواجهة دوري الأبطال



وجه لويس موريل، نجم فريق أتالانتا الإيطالي، رسالة نارية لتجوم ريال مدريد، وذلك قبل مواجهة الفريقين يوم غد، وذلك في ذهاب دور ال16 من دوري أبطال أوروبا. ويأتي حديث موريل بعد أن قاد فريقه لفوز مثير، مساء الأحد، على نابولي وذلك بأربعة أهداف لهدفين، في

المباراة التي أقيمت بينهما في إطار منافسات الدوري الإيطالي، وذلك على أرض ملعب أتالنتي أتزوري في بيرجامو. وقال موريل، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، كان ذلك انتصارا مهما لنا اليوم، ذلك الانتصار قد يكون حاسما في السباق نحو المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا، وبمئنا أيضا دفعة كبيرة في مواجهة يوم الأربعاء ضد ريال مدريد. وتابع موريل حديثه بالقول: إذا كان بمقدورنا اللعب بهذا التوازن، وهذا النشاط الهجومي، وأن نصنع هذا الكم من الفرص، يمكننا أن نجعل الحياة صعبة للغاية أمام ريال مدريد، وأضاف: نحن نريد الاستفادة القصوى من تلك الفرصة المميزة، وأن نبرهن على أننا على مستوى المهمة.

مبارك نارية بين صفوة المدربين في ثمن نهائي التشارمبيونزليغ

تكتمل مواجهات ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا الأسبوع الجاري، بعد مباريات الأسبوع الماضي التي أظهرت حزم وتآلق لاعبين مثل كيليان مبابي وإيرلينغ هالاند، ليعززوا فرص فرقهم في التأهل للدور المقبل في التشارمبيونزليغ. وفي المباريات المرتقبة، سيتم تمثيل 4 من الدوريات الكبرى في أوروبا، عبر ناديين اثنين من كل دوري فيمثل ريال مدريد وأتلتيكو مدريد الليغا الإسبانية، ومانشستر سيتي وتشيلسي البريميرليغ، وبايرن ميونخ وبوروسيا مونشنغلاذباخ البوندسليغا، فيما يمثل لاتسيو وأتالانتا السيري أ. وإذا كانت مباريات الأسبوع الماضي، قد تميزت بتآلق اللاعبين انفسهم فإن القادمة، ستكون مناقشات بين مدربين من العيار الثقيل مثل هانز فليك مدرب البايرن ودييجو بابلو سيميوني (أتلتيكو مدريد) وبييب غوارديولا (مانشستر سيتي) وزين الدين زيدان (ريال مدريد) وجيان بييرو جاسبريني (أتالانتا).

فيود كورونا

وما زالت جائحة كورونا تلقي بظلالها على منافسات الكرة وكما حدث الأسبوع الماضي في انطلاق ثمن النهائي تفتقر جميع المواجهات إلى حضور مشجعين وبعضها للعب على الأرض وتقام على ملاعب محايدة، بسبب قيود السفر مما يقلل من فرص وجود فريق أوفر حظا من الثاني ويزيد من التوقعات بشأن المواجهات. وسيلعب أتلتيكو مدريد وبوروسيا مونشنغلاذباخ، خارج قواعدهما رغم حصصهما في استضافة المباراتين، حيث سيتواجه الأتلي أمام تشيلسي على ملعب ناشيونال أرينا في بوخارست. وسيواجه الفريق الألماني سيتي في بوشكاش أرينا في بودابست جراء القيود المفروضة على الانتقالات بين بعض البلدان بسبب الجائحة.

لقاءات نارية

وستكون مباراة أتلتيكو مدريد وتشيلسي، اليوم من أكثر المواجهات المرتقبة من جانب المتابعين، إذ يعد فريق سيميوني حاليا متميزا بشكل كبير كونه يتصدر ترتيب الليغا، متفوقا على برشلونة وريال مدريد، وسط آمال بالوصول إلى أعلى مستوى له من التتويج هذا الموسم في أوروبا. ويواجه "الروخيبلانكوس" تشيلسي الذي تجسنت تحت إمرة الألماني توماس توخيل الذي حل محل فرانك لامبارد، بعدما تمكن من تعزيز استقرار الفريق، مما انعكس على تطورهم على مستوى الأداء وكذلك تعززت خياراته في المنافسات. وستكون هذه المباراة الأولى في منافسات الأسبوع الثاني من ذهاب ثمن نهائي التشارمبيونزليغ، إلى جانب لقاء لاتسيو والبايرن على ملعب الأولمبيكو الذي يقام أيضا في نفس التوقيت يوم الثلاثاء. ويسعى بطل ألمانيا إلى مواصلة الدفاع عن لقبه في البطولة القارية، بعدما نجح مؤخرا في الفوز بكأس العالم للأندية، وعادل السداسية التي تمكن برشلونة في السابق من حصدها في هذه المنافسة التي تقام بين الأندية الكبرى عالميا.

فيراتي يوجه رسائل غاضبة للاعبين سان جيرمان بسبب موناكو

بدا ماركو فيراتي، لاعب وسط باريس سان جيرمان غاضبا للغاية، موجها رسائل حادة لزملائه، بعد الخسارة أمام موناكو بهدفين نظيفين، مساء الأحد، في الجولة 26 من الدوري الفرنسي. وصرح فيراتي عبر شبكة كانال بلس: "لقد كانت مباراة صعبة ضد فريق يضم لاعبين مميزين، نعلم تماما إمكاناتهم". وأضاف اللاعب الإيطالي: "مثل هذه المباريات يجب الفوز بها، بدنا نخسر الكثير من فرص الفوز بلقب الدوري، علينا أن نتحلى بقدر أكبر من المسؤولية، لأن استقبال هدفين بعد 5 دقائق من كل شوط، لا يعد أمرا مقبولا". وتابع: "يجب أن ندرك تماما أن هناك فرق رائعة وقوية في فرنسا، لا بد أن نؤدي دائما بشكل جماعي كفريق واحد، فلن يمنحنا أحد الهدايا، بل الضرب الأخرى تلعب مباراة العمر ضدنا". وأتم ماركو فيراتي رسائله الغاضبة: "يجب أن نرتقي إلى مستوى الحدث، ونستغل كل فرصة لكي نستحقها، ونبذل 100% من مجهودنا، وإلا لن نحقق الفوز". ونال الفريق الباريسي خسارته السادسة هذا الموسم في "الليغ 1" ليتجمد رصيده عند 54 نقطة، ويبقى في المركز الثالث مبتعدا بـ4 نقاط عن المتصدر "ليل".

كلوزه: هذا هو الفارق بين إيموبيلي وليفاندوفسكي

أشاد ميروسلاف كلوزه، المهاجم الألماني السابق، بروبرت ليفاندوفسكي، نجم بايرن ميونخ، قبل المباراة المرتقبة بين العملاق البافاري ولاتسيو، اليوم، في ذهاب دور ال16 بدوري أبطال أوروبا. وقال كلوزه في تصريحاته مع صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية: "كنت أمل مقابلة لاتسيو وأنا سعيد، لأنهم يلعبون أخيرا في دوري الأبطال". وأضاف: "نحن نعيش في لحظة حساسة، وأنا أسف للاعبين الذين سيتعين عليهم تجربة مشاعر دوري أبطال أوروبا في ظل غياب الجماهير".

وحول المقارنة بين إيموبيلي مهاجم لاتسيو، وروبرت ليفاندوفسكي، قال: "بالنسبة لي، ليفاندوفسكي هو أفضل لاعب على الإطلاق". وتابع: "لقد قمت بتقييمه جيدا من قبل، لكن الآن بعد أن قمت بتدريبه ورؤيته كل يوم، يمكنني القول أنه يعاني من نقاط ضعف قليلة جدا". واستكمل الهدف التاريخي لكأس العالم: "روبرت ليفاندوفسكي ماهر، ولديه رأس وعقل قوي، يفهم المواقف وهو سريع فيها". وأتم: "إيموبيلي جيد جدا، يخلق الفرص، ويعرف كيف يلعب بعمق ويسدد بشكل جيد، لكن في رأيي، ليفاندوفسكي لديه شيئا أكثر منه، لا أعرف ما إذا كانا هما الأفضل على الإطلاق".



مشاركة بن زيمة أمام أتالانتا تتوقف على أمر واحد



يعاني الفرنسي كريم بن زيمة، من إصابة عضلية بسيطة في الساق اليسرى، وتتضاءل فرص سفره مع الريال إلى إيطاليا لخوض المباراة المرتقبة أمام أتالانتا الأربعاء، ضمن منافسات ذهاب ثمن نهائي دوري الأبطال. وسيعود قرار مشاركة بن زيمة في المباراة، إلى الجهاز الطبي للملكي والمدرّب زين الدين زيدان بناء على المخاطر المترتبة على ذلك. وأكدت الفحوصات الطبية التي خضع لها المهاجم الفرنسي أنه يعاني من إصابة عضلية بالساق اليسرى. ورغم عدم معاناته من تمزق عضلي كبير، إلا أن الفرنسي، أحد أبرز نجوم خط الهجوم لدى "الميرينجي" لم يتمكن من المشاركة في مواجهة بلد الوليد ضمن منافسات الدوري المحلي، وتداول الشكوك حول احتمالية استدعائه للمباراة الأوروبية أمام أتالانتا. وأوضح زيدان بعد الفوز على بلد الوليد في بوسيليا بهدف نظيف أنه لا يفكر أبداً في المخاطرة بين زيمة. وفي هذا الصدد، قال زيرو "إذا كان سارت الأمور على نحو أفضل سوف يسافر إلى إيطاليا ولكن إذا لم يكن كذلك لن نخاطر، لأن الموسم لا يزال ممتداً". وبعد معرفة نتائج الفحوصات، سيجري الإثنين اتخاذ القرار النهائي بشأن بن زيمة. وسيلتقي مدرب الملكي مع بن زيمة وأطباء النادي في مدينة ريال مدريد الرياضية لتقييم المخاطر التي تمثلها مشاركة في المباراة المهمة بالتشامبيونز ليغ، وسيتم الإعلان عن القرار النهائي بهذا الخصوص لدى الكشف عن قائمة زيدان لخوض المواجهة. ويثق النادي أنه في حال استبعاد سفر اللاعب الفرنسي إلى إيطاليا، فإنه سيكون جاهزاً للمشاركة في المباراة المقبلة بالدوري المحلي أمام ريال سوسيداد مطلع مارس المقبل.



راموس يميل للبقاء في ريال مدريد

لا زال ريال مدريد لم يتوصل حتى الآن لاتفاق، مع قائده سيرجيو راموس، حول تجديد عقده الذي ينتهي بنهاية الموسم الحالي. ويريد راموس الحصول على نفس راتبه الحالي (12 مليون يورو)، في العقد الجديد، لكن النادي الملكي طلب تخفيضه بنسبة 10 في المئة، لتتكيف مع الظروف الاقتصادية التي خلفتها أزمة فيروس كورونا. وبحسب تصريحات الصحفي خوليو بوليدو، لإذاعة "كادينا سير" الإسبانية، فإن راموس لا يفكر في التوقيع لنادٍ آخر. وقال بوليدو: "راموس واضح جداً أنه يريد البقاء في ريال مدريد، وأعتقد أنه إذا كان عليه أن يبدل جهداً، فسوف يفعل في النهاية". وتابع: "قائد ريال مدريد يستمر بنفس النية، التي طالما كانت في رأسه، وهي الاستمرار في النادي". وكان برنامج "تشيرنجيتو" الإسباني، قد ذكر مؤخراً أن عرض الميرينجي، هو أفضل عرض يملكه راموس حالياً.

عودة مرتقبة لثلاثي ريال مدريد

نشر رودريغو وفيدو فالفيدي، صورة مشتركة لهما، رفقة إيدن هازارد، عبر حساباتهما على شبكات التواصل، للإعلان عن قرب العودة لتدريبات ريال مدريد، قبل 3 أيام من مواجهة أتالانتا في ذهاب ثمن نهائي دوري الأبطال. وبالتأكيد سيخفف هؤلاء اللاعبين، من الحمل الواقع على كاهل المدرب زين الدين زيدان بسبب الغيابات العديدة في صفوف فريقه نتيجة الإصابات، وذلك بعد فقدانه 9 لاعبين بسبب الإصابة. وبعد زيادة الحمل التدريبي الشدي، أعلن اللاعبون عن أنهم على بعد خطوة واحدة من العودة والمشاركة مع الميرينجي من جديد. وعلق المهاجم البرازيلي على تلك الصورة قائلاً "سنعود قريباً". وأشار إلى أنه على بعد خطوة واحدة من التعافي من إصابته في عضلة الفخذ الأيمن ذات الرأسين التي أبعدهته عن الملاعب منذ 23 ديسمبر الماضي. والوحيد من اللاعبين الثلاثة الذي لم ينشر صورة على حساباته هو هازارد، الذي عانى من العديد من الإصابات منذ انضمامه للفريق الملكي كما نشر فالفيدي، صورة له وهو يتدرب بالكرة وعلق عليها قائلاً "ها قد عدنا" وظهر خلالها أيضاً زميله.

ليلة حزينة لبوسكيتس في مؤيته الرابعة بالليغا

خاض سيرجيو بوسكيتس، لاعب وسط برشلونة مباراته رقم 400 مع برشلونة في الدوري الإسباني، أول أمس، أمام قادش، ضمن مباريات الجولة 24 لليغا. ولم تحمل تلك المباراة ذكرى جيدة لبوسكيتس، بعد أن تعثر برشلونة وتعادل إيجابياً 1-1. وبحسب الموقع الرسمي للبارسا، فقد لعب بوسكيتس 610 مباريات بقميص برشلونة في جميع المسابقات، حيث سجل 15 هدفاً وقدم 27 تمريرة حاسمة. وخلال 400 مباراة في الليغا، سجل بوسكيتس 9 أهداف وقدم 26 تمريرة حاسمة. وعلى صعيد البطولات، حصد بوسكيتس 29 لقباً بقميص برشلونة، 8 بطولات دوري، 3 دوري أبطال أوروبا، 6 كأس إسبانيا، 3 كأس عالم للأندية، 3 كأس سوبر أوروبية و6 كأس سوبر إسبانية.

كومان

أشعر بخيبة أمل أكثر من مباراة باريس سان جيرمان!

أعرب المدرب الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لنادي برشلونة، عن حزنه لتعادل فريقه مع قادش في الدوري الإسباني. برشلونة سقط في فخ التعادل الإيجابي، بهدف لمتله في الوقت القاتل بالدقيقة 89، في المباراة التي جمعت بين الفريقين، أول أمس، على ملعب "كامب نو"، ضمن لقاءات الجولة الرابعة والعشرين من الدوري الإسباني. وقال كومان في تصريحات نشرتها صحيفة "أس" الإسبانية: "اليوم لم أكن متوتراً، لكن في مباراة كهذه كان يجب علينا أن نضعل ما هو أكثر في ظل تقدمنا في النتيجة بهدف واحد فقط". وأضاف: "عندما تكون متقدماً في النتيجة بهدف واحد فقط، يمكن أن يحدث أي شيء، نحن لم نتمكن من تسجيل الهدف الثاني، نشعر بخيبة أمل كبيرة، لأننا لم نحسم المباراة وأهدرنا نقطتين لا يمكن إهدارهما". وواصل: "ما حدث اليوم لا يُغتفر، لأنه كان هناك فرصة رائعة لتقليص الفارق، ولكن هذه النتيجة تظهر أنه يجب علينا القتال كثيراً وأن نكون جيدين من أجل الفوز بالمباريات، لقد خسرتنا نقطتين في مباراة سيطرنا عليها، أهدرنا 5 نقاط ضد قادش وهذا كان يجب ألا يحدث". وبسؤاله "هل تشعر بخيبة أمل؟" أجاب: "بالطبع أشعر بخيبة أمل كبيرة جداً، أنا محبط أكثر من يوم الثلاثاء (يقصد الهزيمة أمام باريس سان جيرمان في دوري أبطال أوروبا)، لقد كان لدينا سجل جيد في البطولة، ولم نواجه مشاكل كثيرة، كان علينا تقديم المزيد اليوم". وأتم تصريحاته قائلاً: "لا أرى الليغا أكثر تعقيداً أكثر من ذي قبل، لأنه من الواضح أنه لا يوجد فريق لا يهزم ويفوز في كل المباريات، كان لدينا خيارات بالفعل، ولكن مرة أخرى فقدنا نقطتين هامتين".

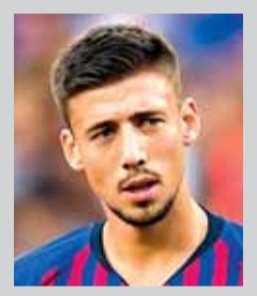
ميسي يكرر رقما مستعصيا منذ عامين

حقق الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد برشلونة، رقماً مميزاً، رغم تعادل البارسا مع قادش بهدف لمتله في ملعب كامب نو، ضمن مباريات الجولة 24 لليغا. وسجل ليونيل ميسي هدف برشلونة الوحيد من ركلة جزاء، ليرفع رصيده إلى 16 هدفاً في صدارة هدافي الليغا، بالتساوي مع لويس سواريز، مهاجم أتلتيكو مدريد. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصاءات، فقد سجل ميسي في 6 مباريات متتالية بالليغا (9 أهداف)، وذلك للمرة الأولى منذ فيفري 2019 (8 مباريات). وسجل ميسي أهدافه التسعة في شبك "الكتليك بيلباو (3)، غرناطة (3)، ديبورتيفو ألافيس (هدفين)، ريال بيتيس (هدف)، قادش (هدف)".

بييكه الليغا أصبحت صعبة!

أعرب الدولي الإسباني جيرارد بيكيه، مدافع فريق برشلونة، عن خيبة أمله، بعد التعثر أمام قادش بالليغا. برشلونة سقط في فخ التعادل الإيجابي، بهدف لمتله، في المباراة التي جمعت بين الفريقين، أول أمس على ملعب "كامب نو"، ضمن لقاءات الجولة الرابعة والعشرين من الدوري الإسباني. وقال بيكيه في تصريحات عبر صحيفة "أس" الإسبانية: "هذه النتيجة مؤلمة للغاية، لأن أتلتيكو مدريد أعطانا فرصة بعد الهزيمة أمام ليغانتي، إنها نتيجة مؤلمة للغاية". وأضاف: "من الصعب استيعاب فكرة فقدنا نقطتين في مباراة مثل هذه، لقد كان من المهم أن نحصل على النقاط الثلاث". وواصل: "في كل مباراة لا نفوز بها، خيارنا تقل في الحصول على لقب الليغا، لكنني أعتقد أن الأمور لم تنته، هناك فارق ولكن ليس كبيراً للغاية، في النهاية الأمر الآن يعتمد علينا أكثر من الآخرين". وأردف: "علينا أن نحاول مرة أخرى تحقيق الفوز، اليوم لم نتمكن من ذلك، والتعادل ضربة قاسية لنا، لكن هناك مباراة أخرى يوم الأربعاء، علينا التركيز عليها، في رأسي الدوري لم ينته بعد". وأكد: "نحن لا نزال على قيد الحياة في المسابقات الثلاث، بالفعل الأمور في دوري الأبطال صعبة، ولكن في الكأس لا يزال لدينا بعض الخيارات والليغا لم تنته بعد، لكن علينا أن نرفع رؤوسنا، ونركز على المباراة القادمة". وأتم تصريحاته قائلاً: "علينا أن نحصل على النقاط الثلاث القادمة ضد إلتشي، أنا سعيد بالعودة إلى الفريق مرة أخرى، بعد التعافي من الإصابة، سعيد بالعودة، وأتمنى مساعدة الفريق".

برشلونة يسدد فاتورة كوارث كليمن لونغليه



تسبب الفرنسي كليمن لونغليه، مدافع برشلونة، بكارثة حقيقية لفريقه أمام قادش أول أمس في المباراة التي جمعت الطرفين ضمن منافسات الجولة 24 من بطولة الدوري الإسباني، على ملعب كامب نو. وتسبب لونغليه في ركلة جزاء لصالح قادش في الدقيقة 89، لتسجل منها الضيوف هدف التعادل، الأمر الذي تسبب في خسارة الفريق الكتالوني لنقطتين حاسمتين، ليكون بذلك مهدداً، وقالت صحيفة سبورت الإسبانية، إن مسؤولي برشلونة يشعرون بخيبة أمل من مستوى كليمن لونغليه، حيث تراجع أداءه كثيراً هذا الموسم، كما باتت أخطاؤه مؤثرة وواضحة. وأشارت الصحيفة المذكورة، إلى أن برشلونة خسّر 5 نقاط ضد قادش هذا الموسم، بسبب كليمن لونغليه، حيث صنع هدف الفوز للفريق الأصفر في موقعة الذهاب (1/2)، كما تسبب اليوم في ركلة جزاء ضد فريقه، وهي التي سجل منها الضيوف هدف التعادل. وأوضح أن كليمن لونغليه تسبب في 3 كرات جزاء هذا الموسم، الأولى كانت ضد ريال مدريد في الدوري الإسباني، والثانية أمام بوفنتوس في دوري أبطال أوروبا، والثالثة ضد قادش اليوم. وأردفت، أن مسؤولي برشلونة يشعرون بخيبة أمل لأنهم جددوا عقد كليمن لونغليه قبل أشهر لغاية 2026، لكن المدافع الفرنسي كافأهم بهذا المستوى الكارثي.

الاتحاد الألماني: مصير لوف غير مرتبط بيورو 2020

قال فريتز كيلر رئيس الاتحاد الألماني لكرة القدم اليوم الأحد إن المنتخب لا يزال يهدف للوصول إلى الدور قبل النهائي على الأقل في بطولة كأس الأمم الأوروبية (بيورو 2020)، التي تأجلت من العام الماضي إلى العام الجاري بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد. مع ذلك، فإن الإخفاق في تحقيق هذا الهدف لن يعني بشكل تلقائي رحيل يواخيم لوف المدير الفني للمنتخب الألماني عن منصبه، رغم الضغوط الواقعة عليه. وقال كيلر في تصريحات لصحيفة "فيلت أم سونتاج" «بالطبع يفترض النظر في نهاية البطولة إلى ما جرى تحقيقه. لكن يواخيم لوف لديه عقد حتى كأس العالم 2022 ونحن نرغب في استكمالته، كما يرغب هو في ذلك». ويثق كيلر في أن المنتخب الألماني تحت قيادة لوف يمكنه تقديم بطولة مثيرة في يورو 2020، مؤكداً أن الهدف لا يزال يتمثل في الوصول إلى الدور قبل النهائي. وأضاف: «أعرف أن هذا هدف كبير للغاية. لكنني أعتقد أنه باعتبارنا أكبر اتحاد رياضي في العالم، علينا أن نعمل على تحقيق الأهداف الكبيرة، ولا شيء آخر يبدو مناسباً». وكانت الشكوك حاصلة بشكل كبير حول استمرار لوف بعد الهزيمة الكارثية للمنتخب الألماني أمام نظيره الإسباني في دوري أمم أوروبا في العام الماضي بستة أهداف نظيفة. لكن لوف، الذي قاد المنتخب الألماني للتأهل لكأس العالم 2014 في البرازيل، حصل على الدعم، ويعمل على تجهيز الفريق لبطولة كأس الأمم الأوروبية التي يتنافس المنتخب الألماني خلالها في مجموعة تضم معه المنتخب الفرنسي بطل العالم والمنتخب البرتغالي حامل لقب البطولة الأوروبية والمنتخب المجري. وسيخوض المنتخب الألماني جميع مبارياته في دور المجموعات على أرضه، حيث تقام البطولة في 12 مدينة أوروبية منها مدينة ميونخ الألمانية.

لايبزيغ يضيق الخناق على بايرن بانتصار جديد



فاز لايبزيغ (3-0) على مضيفه هيرتا برلين، أول أمس، ليقلص الفارق مع بايرن ميونخ المتصدر إلى نقطتين، بانتصاره الرابع على التوالي في دوري الدرجة الأولى الألماني. ومنح مارسيل زابيتسر التقدم للفريق الضيف، بتسديدة قوية من 30 متراً، في الزاوية العليا لمرمى رونو يارشتاين، حارس هيرتا. واستغل نوردي موكيلي خطأ من ماتيو جندوزي، ليعزز تقدم لايبزيغ في الدقيقة 71. ولم يكن لايبزيغ، الذي خسر 0-2 أمام ليفربول، في ذهاب دور الستة عشر بدوري أبطال أوروبا، الثلاثاء الماضي، الطرف الأفضل في البداية، إذ أضع هيرتا عدة فرص، قبل أن يهز زابيتسر الشباك عكس مجريات اللعب. وصمد لايبزيغ أمام ضغط هيرتا المتأخر، وأخذ الحارس بيتر جولانتي فرصتين، قبل أن يختتم فيلي أوريان الأهداف، في الدقيقة 84. بذلك، يحتل لايبزيغ المركز الثاني برصيد 47 نقطة، متأخراً بنقطتين عن بايرن، بينما بقي هيرتا في المركز 15، بعدما فشل في تحقيق الفوز للمرة الثامنة على التوالي، ويتساوى برصيد 18 نقطة مع أرمينيا بيليفيلد، صاحب المركز 16 المؤهل لملحق البقاء.

بوروسيا دورتموند يعتذر عن سلوك جماهيره



تقدم بوروسيا دورتموند بالاعتذار، إثر قيام جماهيره بمخالفة إجراءات الوقاية من انتشار العدوى بفيروس كورونا المستجد، عقب مباراة ديربي الرور أمام شالكه والتي أقيمت السبت ضمن منافسات المرحلة 22 من الدوري الألماني (بوندسليغا). وانتكح المشجعون القواعد المعمول بها خلال احتفالهم بفوز الفريق على شالكه 4 / صفر، وذلك لدى عودة بوروسيا دورتموند من المباراة التي أقيمت على ملعب شالكه. وذكر نادي بوروسيا دورتموند اليوم الأحد: «مع مشاعر السعادة التي يمكن تلمسها بعد الفوز في الديربي، كانت هناك انتهاكات من قبل الجماهير للقواعد الخاصة بأزمة فيروس كورونا خلال عودة الفريق إلى ملعب التدريب الليلية الماضية، وهو ما لن يتم التسامح تجاهه». وأضاف: «ما يتراوح بين 150 و200 مشجع احتفلوا بالفريق خارج ملعب التدريب، وكان بعضهم لا يرتدون الكمامات ولا يراعون إرشادات التباعد الجسدي». وتابع: «احتفل اللاعبون مع المشجعين، لكن دون مغادرة الحافلة وقد قام البعض بتصوير ذلك». وأضاف النادي: «يمكننا فقط الاعتذار والتعهد بالتحدث مع الشرطة وجميع الأطراف المعنية قريباً حول كيفية ضمان عدم تكرار هذا المشهد من قبل الجماهير مستقبلاً». وتجدر الإشارة إلى أن مقطع فيديو قام بتصويره محمود داوود لاعب خط وسط دورتموند ونشره عبر تطبيق إنستغرام ثم حذفه بعدها، أظهر احتفال لاعبين من بينهم ماركو رويس وإيرلينج هالاند وإيمري كان أمام الحافلة مع المشجعين. وذكرت الشرطة في دورتموند أنه سيجري التحقيق في الحادث وأنه يجري فحص مقاطع الفيديو المتوفرة. وخلال المباراة، احتشد نحو 200 من مشجعي شالكه وحاولوا الدخول إلى الملعب بعد تأخر فريقهم الذي يحتل مؤخرة الترتيب، لكن أفراد الأمن ورجال الشرطة منعوهم من الدخول، وذكرت الشرطة أنه جرى توجيه اتهامات إلى أحد المشجعين.

غلادباخ يستبعد إقالة ماركو روزه مبكراً



استبعد ماكس إبيرل، المدير الرياضي لنادي بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني، الاستفناء المبكر عن المدير الفني للفريق، ماركو روزه، حتى بعد الهزيمة الأخيرة أمام ماينز (2-1). وفي تصريحات لمحطة (شپورت1)، قال إبيرل أول أمس، إنه لا يوجد أي احتمال للتفكير في هذا الأمر «وأنا متأكد بنسبة 100 في المئة من أننا سنلعب الموسم حتى النهاية بمشاركة ماركو روزه». وأضاف إبيرل أنه يتفهم احتجاجات الجماهير بعد الإعلان عن انتقاله إلى بوروسيا دورتموند في الصيف المقبل «بطبيعة الحال أستطيع تفهم الإحباط وخيبة الأمل». واستطرد إبيرل: «نقف في العاصفة لكننا نعرف الموقف وأنا على قناعة أن هذا المدرب العظيم سيحاول تحقيق أفضل نتائج ممكنة». وأكد إبيرل على عدم تأخر العلاقة بين روزه واللاعبين «الفريق ينجح له وهو راض ولديه الطموح مثل ماركو». وأوضح أن لارس شتيندل، قائد الفريق «ألقى خطاباً لا يمثل له» ونقل من هذا الخطاب قول شتيندل: «بالنسبة لنا ليس هناك سوى طريق ماركو روزه». ورأى إبيرل أن المهم الآن هو العثور على المدرب الذي يناسب الفريق بالضبط وأكد مجدداً أنه لن يتم بيع كل اللاعبين «ليس هناك أحد في حاجة إلى تصديق أننا لن يكون لدينا فريق في الصيف، فسيبقى الكثير جداً من اللاعبين».

هالاند يضع شروطه في سوق الانتقالات

كشف تقرير صحفي إنجليزي، عن مطالب الترويجي إيرلينج هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، من ناديه الجديد حال رحيله في الصيف المقبل. ويقدم هالاند (20 عاماً) مستويات مبهرة منذ انضمامه لدورتموند، وتحديداً هذا الموسم، بعدما سجل 27 هدفاً في 25 مباراة. ويعتبر هالاند هدفاً للعديد من الأندية الكبرى في أوروبا الصيف المقبل، مثل ريال مدريد وبرشلونة ومانشستر يونايتد. وبحسب صحيفة «ديلي ستار» البريطانية، فإن هالاند ووكيله مينو رايولا يدركان أن سعره قد ارتفع بشكل كبير، وهو ما دفعهم للتفكير في المطالبة بزيادة كبيرة في الراتب حال اتخذ خطوة جديدة. وأضافت الصحيفة، أن هالاند سيطلب عقداً مدته 5 سنوات وراتب قيمته 18 مليون يورو في الموسم، وهو رقم مرتفع للغاية، وسيكون من الصعب دفعه في ظل أزمة فيروس كورونا.

جوهره بايرن يحسم قراره بتمثيل ألمانيا

اتخذ جمال موسيالا، لاعب وسط بايرن ميونخ، قراره النهائي بشأن المنتخب الذي سيمثله في المستقبل القريب. ويملك صاحب الـ 17 عاماً، الجنسية الإنجليزية والألمانية، كما أنه مثل البلدين في فئات الناشئين، لكنه لم يستقر بعد، على المنتخب الأول الذي سيلعب له حتى نهاية مسيرته. ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن جوهره بايرن ميونخ، قرر اللعب لمنتخب ألمانيا بدلاً من الأسود الثلاثة. وتشير التقارير إلى عزم يواخيم لوف مدرب المانشافت، استدعاء موسيالا في أول معسكر للماكينات الألمانية في مارس المقبل. يأتي ذلك في ظل التقارير التي تفيد باقتراب موسيالا من التوقيع على عقد جديد مع النادي البافاري لمدة 5 سنوات، براتب سنوي يبلغ 5 ملايين يورو. يذكر أن موسيالا وُلد بمدينة شتوتغارت لأب نيجيري وأم ألمانية، لكنه سافر رفقة والديه إلى إنجلترا، ليعيش هناك 9 سنوات، شهدت ارتداء اللاعب، قميصي ساوثهامبتون وتشيلسي.

ليفركوزن يحرم أوغسبورغ من فوز غال في البوندسليغا

تعادل فريق باير ليفركوزن مع مضيفه أوغسبورغ 1-1، خلال المباراة التي جمعتهم اليوم الأحد في الجولة 22 من الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وتقدم أوغسبورغ بهدف سجله فلوريان نايديرليشنير في الدقيقة الخامسة، وتعادل ليفركوزن بهدف سجله إدموند تابسوبيا في الدقيقة الرابعة من الوقت المحتسب بدلاً من الضائع في الشوط الثاني. ورفع أوغسبورغ رصيده إلى 23 نقطة في المركز الثالث عشر، كما رفع ليفركوزن رصيده لـ 37 نقطة في المركز الخامس.



أرتيتا

غوارديولا غير خطة
السيتي .. والخطأ القاتل
أصابني بخيبة أمل

أعبر مدرب أرسنال ميكيل أرتيتا عن خيبة أمه من الهدف الذي دخل مرمى فريقه خلال الخسارة أمام مانشستر سيتي (1-0) مساء أول أمس، ضمن الجولة الخامسة والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز. وعلى ملعب "الإمارات"، سجل نجم مانشستر سيتي رحيم سترلينغ هدفا رأسيا نادرا في الشوط الأول، إثر عرضية من رياض محرز، وحافظ الفريق الضيف على تقدمه حتى النهاية. وقال أرتيتا في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتنس" عقب انتهاء اللقاء: "وضعنا الهدف الأول في موقف صعب، مع طريقة اللعب واللاعبين الذين يستخدمونهم، يظهر بشكل مرشح، بعد ذلك كانت ردة فعل فريقنا جيدة، كنا في قمة أدائنا وخلقنا الفرص لكننا افتقدنا الجودة في المواقف التي يمكننا تسجيل الأهداف من خلالها". وعن الهدف الذي دخل مرمى فريقه، علق: "فعلنا أمرا خاطئا، كانت كرة عرضية ولا يجب أن يسدد رحيم سترلينغ الكرة برأسه من هذه المنطقة، لا يمكنك تلقي هدف كهذا، إنه أمر تكتيكي كنا مستعدين له لكننا لم نقرؤه بشكل جيد خلال اللقاء". وأضاف: "نملك الزخم والثقة وكنا جيديين مع الكرة كذلك، وجدنا مساحات جيدة، لكننا لم نقم بالتمريرة الصحيحة في الثلث الأخير من الملعب من أجل تسجيل الأهداف، حاولنا استغلال بعض نقاط الضعف التي اعتقدنا أنه بإمكاننا كشفها، لكن لا توجد لديهم العديد من هذه النقاط بفضل الطريقة التي أدوا بها الدقائق الأخيرة، إنهم فريق من الطراز الرفيع". وتابع: "اليوم لعبوا (مانشستر سيتي) بطريقة مختلفة قليلا، لكن بهذا التنظيم بإمكانهم فعل الكثير من الأمور الجيدة، إنهم يديرون الوضع بشكل جيد، لدينا مباراة نهائية يوم الخميس (أمام بنفيكا)، نريد البقاء في المسابقة (الدوري الأوروبي)، يجب أن ننام ثم نأكل، لن يكون بمقدورنا التدريب ثم نغادر إلى اليونان". وسئل أرتيتا عن حالة مدافعه روب هولدينغ الذي خرج من الملعب مصابا في الشوط الثاني، فأجاب: "نعم إنه على ما يرام".

مويس: وست
هام لم يصل
لأعلى مستوياته

أشاد الاسكتلندي
ديفيد مويس،
مدرب وست هام،
بتحسن نتائج
فريقه في الدوري
الإنجليزي
الممتاز، خلال
الفترة الأخيرة،
وذلك بعد فوزه
الثمين (1/2) على
ضيفه توتنهام
هوتسبيرز، مساء
أول أمس ضمن
المرحلة الخامسة
والعشرين
للمسابقة وارتفع
رصيد وستهام
صاحب المركز الرابع، الذي حقق
فوزه الثالث في لقاءاته الأربعة
الأخيرة بالدوري، إلى 45 نقطة.
بضارقتين أمام تشيلسي الخامس.
وقال مويس عقب المباراة "إنها نتيجة
رائعة بالنسبة لنا.. اليوم شعرنا أنها كانت
مهمة كبيرة وضخمة". وواصل "توتنهام أحد
الفرق الكبرى، ويمتلك لاعبين رائعين..
بالنسبة لنا كنا نسعى لتحقيق نتيجة إيجابية،
والحفاظ على زخمنا أمر جيد جدا". وأكد أنه
يشعر بأن فريقه، ما زال بحاجة لتقديم المزيد، حيث قال "أشعر كأننا
أعجزنا نصف العمل فقط.. اعتقد أنه يمكننا اللعب بشكل أفضل". وأردف "لا
أعتقد أننا وصلنا إلى أعلى مستوى بعد.. لقد وجد اللاعبون طرقا للصراع من
أجل حصد النقاط من المنافس، وقاموا بعمل رائع".



برونو
فرنانديز يتفوق على صلاح
و كين في الدوري الإنجليزي

تضوق برونو فرنانديز لاعب فريق مانشستر يونايتد على نظيره محمد صلاح وهاري كين، لاعبي ليفربول وتوتنهام، في الدوري الإنجليزي الممتاز لهذا الموسم وكان برونو قد تألق في مباراة اليوم أمام نيوكاسل يونايتد، في الجولة الخامسة والعشرين من البريميرليغ حيث فاز مانشستر يونايتد بثلاثة أهداف لهدف وتمكن اللاعب البرتغالي من صناعة الهدف الثاني لدانيل جيمس، وتسجيل الثالث من ركلة جزاء. وحسب شبكة "سكاي سبورتنس" العالمية، فإن برونو فرنانديز هو أكثر اللاعبين مساهمة في الأهداف في النسخة الحالية من الدوري الإنجليزي. وأوضحت أن برونو ساهم في 25 هدفا في البطولة هذا الموسم، حيث سجل 15 هدفا، وسع 10 أهداف وأشارت إلى أن برونو تضوق في ذلك على هاري كين (24 هدفا، سجل 13 وصنع 11)، ومحمد صلاح (20 هدفا، سجل 17 وصنع 3). كذلك تضوق برونو على سون هيوونج لاعب توتنهام (19 هدفا، سجل 13 وصنع 6)، وباتريك بامفورد لاعب ليدز (17 هدفا، سجل 12 وصنع 5).

جيمس
يلق على قلة مشاركته
مع مانشستر يونايتد

تحدث دانيل جيمس، لاعب مانشستر يونايتد، عن قلة مشاركته مع الفريق هذا الموسم، وذلك في أعقاب فوز الشياطين الأحمر على نيوكاسل (3-1)، مساء أول أمس، في الجولة 25 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال جيمس في تصريحات لشبكة بي تي سبورتنس: "هذا انتصار مهم للغاية، أردنا الاستفادة مما حدث يوم الخميس (الفوز على ريال سوسيداد في الدوري الأوروبي)، واعتقد أننا ألبينا البلاء الحسن اليوم". وأضاف: "يقول البعض إنني لم أشارك كثيرا في الأونة الأخيرة، لكنني أعمل بجد في كل مرة تتاح لي فرصة اللعب". وتابع: "كانت هناك فترة الموسم الماضي لم أقدم خلالها المستوى الذي أريده، وأعمل بقوة في التدريبات، وأعمل مع المدربين الآن". وواصل: "تواجدت على مقاعد البدلاء كثيرا، لكنني أعمل كل شيء للعودة، ويجب علي التحلي بالصبر". وأتم: "استقبلت شباكنا هدفا محبطا، وبين الشوطين قلنا إننا سنجد المساحات في الأطراف، علينا المحافظة على الانتصارات والبناء عليها".

غوارديولا

يوضح سبب عدم مشاركة
أغويرو أمام أرسنال

كشف مدرب مانشستر سيتي بيب غوارديولا، السبب وراء عدم اعتماده على خدمات الأرجنتيني سيرجيو أغويرو في مباراة الليلة أمام أرسنال. وتلقى الفريقان في إطار منافسات الجولة الخامسة والعشرين من الدوري الإنجليزي، حيث فاز مانشستر سيتي بهدف دون رد. وتواجد أغويرو على دكة البدلاء طوال المباراة، حيث لم يدفع به غوارديولا. وتعد تلك هي المباراة الثالثة على التوالي التي يتواجد فيها أغويرو على مقاعد البدلاء دون مشاركة، وذلك بعد الفوز أمام توتنهام وإيفرتون، ثم أرسنال مساء أول أمس. وعن ذلك، قال غوارديولا في تصريحات نشرتها شبكة "manchestereveningnews" الإنجليزية: "إنني أطلع إلى مشاركته مع الفريق، لا يمكننا أن ننسى أنه تعرض لإصابة لفترة طويلة". وأضاف: "لن يحصل أغويرو على إيقاعه إلا من خلال اللعب للدقائق، ولكن المباريات التي خضناها كانت صعبة للغاية". وواصل: "في أسرع وقت ممكن سيلعب، لأنه يستحق ذلك وأريده بالفعل، أريد أن أقول له أن يواصل العمل الجاد لأن وقته قادم". واستكمل: "لدي شكوك دائما حول حالته البدنية لأنه يتعرض للإصابة لمدة عام، أريد أن أتأكد من كامل لياقته".

سترلينغ
يواصل تمزيق
شباك أرسنال

باغت مانشستر سيتي مضيضه أرسنال بتسجيل هدف مبكر، على ملعب الإمارات، في قمة لقاءات الجولة رقم 25 من الدوري الإنجليزي. وافتتح السيتي التسجيل في الدقيقة الثانية، بعدما أرسل رياض محرز عرضية متقنة تابعها رحيم سترلينغ برأسية سكنت الشباك. وبحسب أرقام "أوبتا"، بات سترلينغ ثالث لاعب يسجل في ثلاث مباريات متتالية خارج أرضه أمام أرسنال في البريميرليغ، بعد نيكولاس أنيلكا (4 مباريات) وإيان هارت (3 مباريات). ويتصدر سترلينغ قائمة أفضل هدافي مانشستر سيتي هذا الموسم في جميع المسابقات برصيد 13 هدفا. كما سجل سترلينغ في شباك أرسنال 8 أهداف في البريميرليغ، كثاني أكثر الفرق التي هز شباكها بالمسابقة خلف بورنموث.



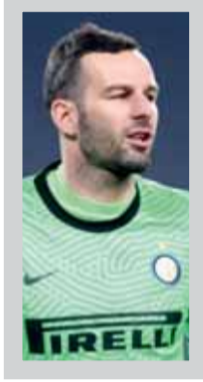
سولسكاير عن اللقب؛
كرة القدم مليئة
بالمفاجآت

تحدث أولي جونار سولسكاير، مدرب مانشستر يونايتد، عن الانتصار الذي حققه فريقه على نيوكاسل (3-1)، مساء أول أمس، ضمن الجولة 25 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال سولسكاير، في تصريحات عقب المباراة لشبكة "بي تي سبورتنس": "كان علينا رفع الإيقاع بعض الشيء، خاصة في الثلث الأخير، واعتقد أننا نجحنا في ذلك.. دائما ما تكون الأمور صعبة، بعد خوض مباراة أوروبية خارج أرضنا". وأضاف: "رغم الاستحواذ والسيطرة على الكرة كثيرا، إلا أننا لم نخلق الكثير من الفرص، وتحسن الأمر في الشوط الثاني". وعن لاعبه دانيل جيمس، الذي سجل الهدف الثاني، قال: "لم يخطف، فقط كان يعمل في الكواليس، ورائع ما كان متاحا للفريق.. هو لاعب يمكن الاعتماد عليه في مناطق مختلفة، بفضل السرعة والطاقة التي يتمتع بها". وواصل: "نعمل معه ونحاول مساعدة الجميع، لكن دانيل أتى من التشامبيونشيب، وسجل بعض الأهداف في مبارياته الأولى، وتعد بعض الشيء بعدها، وعمل بقوة للعودة، ويحتاج للمزيد من الثقة للإيمان بقدراته". وعن المنافسة على لقب البريميرليغ، قال سولسكاير: "لا يمكن التحكم في أي فريق، علينا التركيز على أنفسنا، وأن نقدم أفضل صورة ممكنة لمانشستر يونايتد في كل مباراة، وهناك العديد من المفاجآت في كرة القدم".

مورينيو يسجل
مع توتنهام
رقما هو الأسوأ
في مسيرته

تلقى توتنهام بقيادة مدربه البرتغالي جوزيه مورينيو، هزيمة جديدة في الدوري الإنجليزي الممتاز، عندما سقط أمام مضيضه وست هام يونايتد (2-1) مساء أول أمس، ضمن الجولة 25. وتأخر توتنهام مبكرا بهدف أحززه مهاجم وست هام ميكائيل أنطونيو، قبل أن يضيف جيسي لينجارد الهدف الثاني لأصحاب الأرض مع بداية الشوط الثاني، وقصص لوкас مورا الفارق لتوتنهام في الدقيقة (64). ووفقا لما ذكرته شبكة إحصائيات "أوبتا"، فإن مورينيو حصد 81 نقطة في أول 50 مباراة له مع توتنهام، الذي استلم تدريبه خلال الموسم الماضي، خلفا للأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو. وتعد هذه أدنى حصيلة لمورينيو في أول 50 مباراة له خلال مسيرته كمدير مع الفرق التي تولى الإشراف عليها في مسابقات الدوري. وبنى مورينيو 124 نقطة في أول 50 مباراة له مع بورتو، و126 نقطة في فترته الأولى مع تشيلسي، و113 مع إنتر ميلان، و123 مع ريال مدريد و114 في فترته الثانية مع تشيلسي، و95 مع مانشستر يونايتد.

هاندا نوفيتش ينسب الفضل في صدارة إنتر لسباليستي



نسب السلوفيتي سمير هاندا نوفيتش، حارس مرمرى إنتر ميلان، الفضل فيما وصل إليه فريقه، إلى المدرب السابق لوتشيانو سباليستي، ثم أنطونيو كونتي المدرب الحالي. وحقق إنتر فوزا عريضا 0-3 على غريمه ميلان، في قمة مباريات الجولة 23 للكالتشيو، ليتعد بالصدارة بفارق 4 نقاط عن الروسونييري. وعندما كانت النتيجة 0-1، قام هاندا نوفيتش بـ 3

تصديقات مذهلة لزلاتان إبراهيموفيتش وساندرو تونالي. ويسؤاله عقب المباراة عن التسديدة الأصعب، قال "لا يوجد أي شيء سهل لحارس المرمرى، أنت في ورطة إذا ظننت أن التصويبة ستكون سهلة". وقاد كونتي، إنتر إلى قمة جدول الترتيب في النصف الثاني من الموسم، للمرة الأولى منذ 2010، لكن هاندا نوفيتش ينظر إلى الماضي أيضا. وأوضح "أعتقد أن إنتر بدأ يتغير مع وصول سباليستي، ثم كونتي الذي استكمل ما بدأه سباليستي، والذي قام بوضع الأسس". وأتم "يستغرق الأمر عدة سنوات، والعديد من المباريات التي تخطى فيها، وكذلك العديد من الأيام السعيدة، كل ذلك يضيف إلى شخصيتك".

مدرب أتالانتا: موريل يضاهي لاعبي القمة

أكد جيان بييرو جاسبريني، المدير الفني لأتالانتا، الأحد أن لاعبيه الكولومبي لويس موريل -الذي لعب دورا حاسما في فوز فريقه أول أمس على نابولي (2-4)- يمتلك جودة "لاعبي القمة". وقال المدرب في تصريحات لشبكة قنوات (سكاي سبورت) عقب انتهاء اللقاء "موريل يمتلك جودة لاعبي القمة، وهذا العام أكثر بالتحديد، لديه مقومات ذهنية وجسدية ورياضية وحققه فوزا قسرة نوعية هائلة". ونجح اللاعب الكولومبي في مباراة اليوم في صناعة الهدف الأول لمواطنه دوفان زاباتا وتسجيل الهدف الثالث لفريقه. وبهذا الفوز دخل أتالانتا المراكز المؤهلة للنسخة المقبلة من دوري الأبطال، كما سيخوض مواجهة ذهاب ثمن نهائي دوري الأبطال المقرر لها الأربعاء المقبل أمام ريال مدريد على ملعبه (جيويوس) بكل حماس ومعنويات مرتفعة. وسيرحل الفريق الإيطالي إلى إسبانيا لخوض مباراة الإياب أمام الميرنفي في 16 مارس المقبل على ملعب (الفريدو دي ستيفانو).



روما يهدر فوزا غاليا أمام بينفينتو في الدوري الإيطالي

أهدر روما نقطتين ثمينتين في صراعه للمنافسة على أحد المراكز الأربعة الأولى بترتيب الدوري الإيطالي، المؤهلة لدوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل، عقب تعادله دون أهداف مع مضيفه بينفينتو، مساء أول أمس، في المرحلة الثالثة والعشرين للمنافسة. وعجز كلا الفريقين عن هز الشباك على مدار شوطي المباراة، بعدما تسابق لاعبوهما في إهدار الفرص التي سنحت لهم، خاصة روما، الذي فشل في استغلال النقص العددي الذي عانى منه منافسه. ولعب بينفينتو بعشرة لاعبين عقب طرد لاعبه البولندي كميل جليك في الدقيقة 57 لحصوله على الإنذار الثاني، ليحاول روما خطف هدف الفوز دون جدوى، ليكتفي بالحصول على نقطة وحيدة. ويتواجد روما في المركز الثالث برصيد 44 نقطة، بفارق 9 نقاط خلف إنتر (المتصدر)، فيما يحتل بينفينتو المركز الخامس عشر برصيد 25 نقطة، بفارق عشر نقاط أمام مراكز الهبوط.

لاوتارو عائنا كثيرا هذا الموسم.. ولوكاكو أمامه المجال للتحسن



شدد لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر ميلان، على سعادته بوجود فريقه أعلى قمة جدول ترتيب الدوري الإيطالي، عقب الفوز بثلاثة أهداف نظيفة في الديربي على حساب ميلان، بالجولة 23 من المسابقة. وسجل لاوتارو الهدفين الأول والثاني، بينما أحرز لوكاكو الهدف الثالث، ليظل الإنتر متصدرا برصيد 53 نقطة بفارق 4 نقاط كاملة عن ميلان بالمركز الثاني. وقال لاوتارو، في تصريحات لقناة "DAZN": "هذا ما نحن عليه، نعمل كل يوم لوضع إنتر في المقدمة، نريد أن نستمر على هذا النحو، نحن سعداء للغاية". وأضاف: "نقاتل جميعا معا، لقد عائنا كثيرا هذا الموسم، مع إقصائنا من كأس إيطاليا ودوري أبطال أوروبا، الدوري هو الهدف الوحيد المتبقي لنا ويسعدنا أن نكون على قمة الجدول". وتابع: "لوكاكو لا يزال أمامه مجال للتحسن، إنه شاب ويعمل بجد داخل وخارج الملعب، إنه شخص رائع ونحن سعداء بوجوده معنا". وأتم: "تصديقات هاندا نوفيتش؟ سمير جاهز دائما عندما نحتاج إليه، كان يجب أن نكون أكثر تركيزا لكننا قدمنا مباراة رائعة".

كونتي: فخور بتحسّن ثنائي إنتر.. وأخشى هاتين المباراتين

أشاد أنطونيو كونتي، مدرب إنتر ميلان، بلاعبيه عقب الفوز الكبير على الغريم ميلان (3-0)، مساء أول أمس الأحد، ضمن الجولة 23 من الدوري الإيطالي. وقال كونتي، في تصريحات لشبكة "DAZN": "لأعبو فريقتي يستحقون الثناء، لقد استعدنا جيدا للمباراة، واللاعبون كانوا الأبطال الحقيقيين على أرض الملعب". وأضاف: "لقد كانت مباراة جميلة، كان ديربي به الكثير من الضغط، لأن كلا الفريقين في مقدمة جدول الترتيب.. أنا سعيد لأننا كنا جيديين في تحقيق أقصى استفادة من الفرص، ضد فريق قوي". وواصل: "ميلان وبيولي يستحقان الثناء، وجماهيرنا رحبت بنا قبل دخول الملعب، وهو ما أصابنا بالشعيرية، وحملنا المزيد من المسؤولية". وحوّل ما إذا كان إنتر هو المرشح الآن للفوز بالاسكوديتو، قال كونتي: "أخشى المباراتين المقبلتين أمام جنوى وبارما.. هذا هو الوقت الذي يجب أن نثبت فيه أننا قمنا بخطوة أخرى، للبقاء في صدارة الجدول.. ستخبرنا هاتان المباراتان بالكثير عما يمكننا تحقيقه". وأردف: "يزداد احترامنا لأنفسنا عندما تهزم المنافسين المباشرين، وفوز اليوم أكد أننا نتحسن.. يجب أن نستمر في هذا المسار، والنتائج الجيدة تساعدنا.. أعتقد أن المدرب يجب أن يطور الجميع، ويدعمهم يفهمون أفكاره، نحن فريق ولدينا أفكار واضحة". وتابع المدرب الإيطالي: "تحسن بيريسيتش وإريكسن يجعلني فخورا، باريللا وصل إلى إنتر وتأقلم بشكل جيد على الفوز.. اللاعبون الآخرون يحتاجون للمزيد من الوقت، كما احتاج إريكسن لوقت أيضا، لقد فهم أفكارنا، ونفس الشيء ينطبق على بيريسيتش".



أتالانتا يندرز ريال مدريد باكتساح نابولي

فاز أتالانتا على ضيفه نابولي (4-2)، في المباراة التي جمعتها أول أمس، ضمن منافسات الجولة 23، من دوري الدرجة الأولى الإيطالي "سيرى أ. وعلى ملعب (جيويوس)، سجل لأصحاب الأرض كل من دوفان زاباتا (52)، والألماني روبن جوسينس (64)، ولويس موريسيل (71)، وكريستيان روميرو (79). بينما أحرز هدف الضيوف كل من، البولندي بيوتر زيلينسكي (58)، وجوسينس، لاعب أتالانتا، في مرماه (75). وبهذا الفوز، رفع أتالانتا برصيده من النقاط إلى 43، في المركز الثالث، فيما تجدد نابولي عند 40 نقطة، في المركز السابع. وجاء انتصار أتالانتا العريض، قبل مواجهة ضيفه ريال مدريد، في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، الأربعاء المقبل.

ثلاثية ديربي الغضب تمنح إنتر رقما غائبا منذ 70 عاما

حقق إنتر فوزا بثلاثة أهداف نظيفة على حساب غريمه ميلان، في ديربي الغضب الذي جمع الفريقين على ملعب سان سيرو، بالجولة 23 من الدوري الإيطالي. وتمكن الإنتر من تسجيل ثلاثية بأقدام لاوتارو مارتينيز (هدفين) وروميلو لوكاكو، ليواصل تصدره جدول ترتيب الكالتشيو وينفرد بالصدارة بفارق 4 نقاط عن أقرب ملا حقيه ميلان. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصاءات، فإن إنتر بثلاثيته في ميلان، وصل إلى الهدف رقم 57 في الدوري هذا الموسم بأول 23 جولة. وأضافت أن إنتر لم يسبق له الوصول لهذا الرقم، إلا في موسمين فقط "1950-1951" و"1950-1951".

ثانية لاوتارو ولوكاكو الأكثر تأثيرا في الكالتشيو

يقدم الثنائي لاوتارو مارتينيز وروميلو لوكاكو، مهاجما إنتر ميلان، موسما مميزا مع النيراتزوري، ويقودا الفريق لاحتلال صدارة الكالتشيو. ونجح لاوتارو في تسجيل هدف التقدم لإنتر في شباك ميلان، من صناعة لوكاكو، ضمن مباريات الجولة 23 للدوري الإيطالي. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصاءات، فقد اشترك الثنائي لاوتارو ولوكاكو في 6 أهداف في الدوري هذا الموسم، بفارق هدفين على الأقل عن أي ثنائي آخر. ويتصدر إنتر ميلان صدارة ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 50 نقطة وبفارق نقطة وحيدة عن ميلان، صاحب المركز الثاني.

بيرلو: رونالدو

يحاول التحسن في تسديد الركلات الحرة

زف أندريا بيرلو، المدير الفني ليفونتوس، نبأ حزينًا حول باولو ديبالا، بعدما أكد أن اللاعب سيستمر غيابه في الفترة المقبلة، في ظل شعوره بالأم. وقال بيرلو في المؤتمر الصحفي لمباراة كروتوني "إنها مباراة مهمة لمواصلتها طريقنا في سباق لقب الكالتشيو، ستكون مباراة صعبة لأن الخصم يلعب بشكل جيد" وأضاف "لقد حافظوا على فلسفتهم ويحاولون فرض أنفسهم في كل مباراة، ويظهرون أشياء مثيرة للاهتمام". وتابع "ديبالا غير متاح، لا يزال يشعر بالأم في الركبة، وللأسف لا يتحسن، لا يزال لديه عدة مشاكل، لذلك علينا الانتظار. رامزي متاح وبناتنكور يتحسن". ووزاد "نفتقد آرثر الذي يشعر ببعض الألم ولا يستطيع اللعب، ماكيني غير لائق بنسبة 100% ولديه مشكلة في الفخذ. أما موراتا يشعر بتحسن بسيط". وحول القلق من نتائج الفريق، علق "أتحدث مع رئيس النادي بعد كل مباراة، تحدثنا بعد مباراة بورتو، كنا نعلم أننا لعبنا مباراة سيئة، لم نجد سببا لتوبيخ اللاعبين". وأردف "لقد رفعت صوتي خلال استراحة الشوط الأول في بورتو، لأنني لم أحب الطريقة التي لعبنا بها أو رد الفعل، لست قلقا، لقد فزنا في 11 من أصل 13 مباراة، ومن الطبيعي انخفاض المستوى". وأتم "أهداف الركلات الحرة مهمة، يمكنها حسم المباريات خاصة ضد الفرق الدفاعية، كريستيانو رونالدو يتدرب بشكل جيد ويتحسن، إنه يتحلى بالهدوء وهو مقتنع بأنه سيسجل قريبا من ركلة حرة".

بيولي يكشف سبب خروج إبراهيموفيتش من الملعب أمام إنتر ميلان

كشف ستيفانو بيولي المدير الفني لفريق ميلان، سبب طلب زلاتان إبراهيموفيتش الاستبدال في مباراة روسونييري أمام إنتر ميلان في ديربي ديلا مادونينا. ميلان خسر بثلاثية نظيفة في ديربي الغضب على ملعب سان باولو ضمن الجولة 23 من الدوري الإيطالي الدرجة الأولى. وقال بيولي في تصريحات لشبكة "DZ" الإيطالية: "افتقرنا للقوة في الشوط الأول، وكان يجب أن نفضل المزيد، لكننا كنا نستحق التسجيل في الشوط الثاني". وأضاف: "المهاجم يعتمد على أداء الفريق، زلاتان كافح في الشوط الأول من أجل تصريب اللاعبين من منطقة الجزاء، وصنعنا بعض الفرص". وكشف: "زلتان طلب الاستبدال والخروج من الملعب لأنه شعر بالأم وكان يعاني من تقلص عضلي". وشدد مدرب ميلان: "هندا نوفيتش تائق وأنقذ إنتر ميلان في العديد من الكرات، وتصدى تصديقات حاسمة على مدار الـ 90 دقيقة". وأشار: "لقد كان أسبوعا صعبا، لكننا سنحاول الرد في أقرب وقت ممكن، لأن قوتنا تكمن في التوازن والإيمان بعملنا. منذ عام، وحتى ثلاثة أشهر كنا سعداء، لأننا استحقينا الصدارة حتى الأسبوع الماضي، وسنقاتل لاستعادتها". واختتم: "هذا الأسبوع هو الأسوأ في الموسم، الآن نركز في التأهل إلى المرحلة التالية من الدوري الأوروبي، وبعد ذلك سترى ما سيحدث في الدوري الإيطالي".

ميسي يوصل كتابة التاريخ في برشلونة

أفادت شبكة سكوفا للإحصائيات أن النجم الأرجنتيني وقائد نادي برشلونة الإسباني، ليونيل ميسي يواصل تحطيم سلسلة الأرقام القياسية العالمية مع نادي برشلونة، حيث تمكن من تسجيل سبعة أهداف من ركلات الشباك في الدوري الإسباني للمباراة السادسة على التوالي هذا الموسم. وأشارت شبكة سكوفا ميسي يحتل المركز الثاني في ركلات الجزاء في الدوريات الخمسة الكبرى ودوري الأبطال، خلف النجم البرتغالي برونو فيرنانديز لاعب نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي برصيد ثمانية أهداف بهذه الطريقة. كما استطاع تسجيل تسعة أهداف في آخر ستة جولات بالليغا، ليرفع رصيده الإجمالي هذا الموسم إلى ستة عشر هدفا، ليحتل بذلك صدارة قائمة الهادفين بالتساوي مع لاعب نادي أتليتيكو مدريد، النجم الأوروغواياني لويس سواريز.

ليونيل ميسي يعزي رونالدينيو بعد وفاة والدته

قام النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لاعب نادي برشلونة بتقديم العزاء للنجم البرازيلي السابق رونالدينيو بعد وفاة والدته بعد إصابتها بفيروس كورونا، وقام قائد برشلونة ليونيل ميسي بنشر منشور عبر حسابه الرسمي على إنستغرام كتب فيه قائلا: «رونالدينيو ليس لدي كلمات، لا أصدق ذلك فقط أرسل لك الكثير من القوة وعناق كبير لك ولعائلتك بأكملها، أشعر بأسف شديد، وأتمنى أن ترقد بسلام» جدير بالذكر أن الثنائي ليونيل ميسي ورونالدينيو قد لعبا معا لفترة وجيزة في برشلونة عندما كان ميسي لا يزال شابا مع النادي الكتالوني فيما كان رونالدينيو واحدا من بين أفضل لاعبي كرة قدم آنذاك في العالم وبعدها انتقل للعب في صفوف نادي ميلان الإيطالي.



أليكس ميلر يكشف قصة إنقاذ جيرارد لمشجع ليفربول من السجن

كشفت أليكس ميلر مساعد مدرب نادي ليفربول الإنجليزي السابق كيف ضمن ستيفن جيرارد أسطورة الفريق وصول لاعبي الريدز إلى دعم مشجع الفريق المتأثر مايكل شيلدز الذي أصيب بعد عودة الفريق من تركيا بعد التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا، وهذا بعد المأساة التي جاءت بعد خمسة أيام من التتويج حيث وقع بعض مشجعي ليفربول في طريقهم إلى المنزل عبر بلغاريا في معركة انتهت بنادال بلغاري أصيب بكسر في الجمجمة بعد أن أصيب بجرح ونجا لكنه عانى من إصابات غيرت حياته وبعدها أنهم مايكل شيلدز مشجع ليفربول البالغ من العمر ثمانية عاما، بمحاولة القتل وحكم عليه بالسجن لمدة عشرة سنوات في سجن بلغاري، وقد نضد شيلدز الحكم لمدة أربع سنوات قبل ظهور أدلة جديدة أدت إلى العفو عن الإذاعة الخاطئة. وقال أليكس ميلر في حوار صحفي: «انتقل جيرارد إلى السجن في اليوم، لقد سمحوا لنا بإعادة إنتاج بعض محتوياتهم بدءا من لفتة رائعة بعد موقعة اسطنبول، وبعدها نظم لاعبي ليفربول لدفع الرسوم القانونية الأولية للمراهق من جيوبهم الخاصة، لأن جيرارد طلب منهم جمع الأموال والتأكد من وصولها إلى عائلة مايكل، ستيفن جيرارد لديه قلب طيب، لاكون صادقا، هذا أكثر ما أعجبتني فيه، نسي أنه كان لاعب كرة قدم رائع كان لديه قلب طيب» وواصل حديثه قائلا: «تم اتهام الصبي بعد موقعة اسطنبول وألقي به في السجن لكنه أصر دائما على براءته كانت عائلته مقتنعة بأنه بريء أيضا وقيل لهم إن التمثيل القانوني سيكلفهم ثمانية وعشرين ألف جنيه إسترليني لكنهم لم يكن لديهم الأموال الكاملة، وكانت والدته في الصحف تقول إن ابنها لم يفعل ذلك لكنهم لم يتمكنوا من مواجهة القضية بسبب عدم تواجد الأموال، وكان ستيفن يقرأ عن القضية ودخل التدريب، وجمع كل اللاعبين حوله وقال، علينا مساعدة هذا الفتى، وبعدها طلب من كل لاعب إحضار ألف جنيه إسترليني نقدا وفي اليوم التالي أحضروا جميعا الأموال، طلب منهم ستيفن إعطائي إياه، وذهب إلى العائلة لدفع الرسوم القانونية لميكل» وتابع حديثه قائلا: «هذا ما أعنيه عندما أقول أن ستيفن يتمتع بقلب كبير، كان ليفربول كنادي هكذا وكان هناك الكثير من الدعم لميكل شيلدز عندما أدين في النهاية بمحاولة القتل بشكل خاطئ كما اتضح، كان جيرارد من نوعية اللاعبين الشباب الذين أرادوا النجاح، كان لديه هذا الدفاع الداخلي الذي يحتاجه كبار اللاعبين، يمكنه الجري، يمكنه التدخل، كان لديه تصميم قوي، لقد كنت في الباب منذ أسبوع عندما طلب مني جيرارد أولييه إلقاء نظرة على المجموعة بأكملها وإعطائه رأبي في كل شيء، قلت إنني شعرت أن لديه قائد منتخب إنجلترا المستقبلي في اللاعب الشاب جيرارد، فقد كان لديه الكثير من الصفات وحتى في تلك السن المبكرة لم يكن يهيم عليه كبار النجوم من المحترفين في النادي وفي المباريات كان لديه القليل عنه، لقد أصبح قائدا في سن مبكرة إلى حد ما وكان جيدا لكنه لم يكن صاحبيا بشكل مفرط، ما كان سيفعله هو الذهاب والجلوس مع اللاعبين بشكل فردي، كان يسألهم، كيف يمكنني مساعدتك، كيف يمكننا أن نصبح أفضل، فلم يكن من النوع الذي يأتي ويشتكى من الناس، كان لديه موقف إيجابي للغاية حتى منذ صغره " ليختتم ميلر حديثه قائلا " كنت أعرف أنه يستطيع التعامل مع التجربة جيدا، كان لديه المزاج المثالي لذلك، إنه يميل قليلا في اتجاه الشارع وهذا يساعد في غلاسكو، كنت أعلم أنه سيحصل على الاحترام في الشهرين الأولين بسبب داخل أرضية الميدان " وكان نادي ليفربول قد رفع الكأس بعد الفوز بركلات الترجيح وعلى الرغم من أن جيرارد تم تكتيظه بتسديد ركلة الجزاء الخامسة، إلا أنه لم يكن بحاجة إليه بفضل بطولات الحارس دوديك.

نور محمدوف : كونور ماكغريغور لن يعود للقمة مجددا

قال المقاتل الروسي حبيب نور محمدوف، نجم الفنون القتالية المختلطة أن كونور ماكغريغور لن يتمكن من العودة إلى قمة المجد مرة أخرى، خصوصا بعد سلسلة الهزائم التي تعرض لها مؤخرا. وعندما سؤله عما إذا كان يعتقد أن بطل UFC السابق سيعود أقوى، قال حبيب: "أبدا... لا توجد طريقة يمكن للرجل أن يكون في القمة مرتين، أنا لا أتحدث عنه فقط، ما أعنيه هو أن الرجل لا يمكنه الحصول على القمة مرتين، الفريق يمكن أن يفعل ذلك، على سبيل المثال، فعل ريال مدريد هذا عدة مرات متتالية، قد يكون لدى الفرق هذا... لكننا نتحدث عنا. ورجل واحد، بمفرده، لا يمكنه الحصول على القمة مرتين". و أوضح نور محمدوف الذي أعلن اعتزاله مؤخرا أن تعليقاته لم تكن موجّهة إلى منافسه القديم كونور ماكغريغور على وجه الخصوص، و ستتاح لماكغريغور الفرصة لمواجهة المقاتل بوريه الذي كان قد فاز عليه في مناظرة قبل ست سنوات.

بمناسبة مباراته رقم 400... تعرف على مسيرة بوسكيتس مع البلوغرانا

خاض الدولي الإسباني، سيرجيو بوسكيتس لاعب وسط نادي برشلونة الإسباني، مباراته رقم أربع مائة في بطولة الدوري الإسباني، في المواجهة التي تعادل فيها فريقه مع ضيفه قادش بهدف لمثله. و يبلغ بوسكيتس اثنين وثلاثين عاما، هو اللاعب الرابع من نادي برشلونة الذي يصل إلى هذا العدد من المباريات في الليغا، خلف كل من الأرجنتيني ليونيل ميسي وخمس مائة وستة مبارات، وتشافي هيرنانديز بخمس مائة وخمسة مبارات، وأندريس إنييستا بأربع مائة وإثنين وأربعين مبارات. و بمناسبة وصوله للمباراة رقم أربع مائة، نستعرض عليكم في هذه المقالة نبذة عن مسيرة اللاعب بوسكيتس. يعتبر اللاعب الإسباني سيرجيو بوسكيتس من بين أفضل لاعبي خط الوسط في العالم، قيمته الفنية العالية تجعل منه لاعبا أساسيا، وتمركزه المثالي يعطي الفريق صلابة دفاعية مطلوبة، فضلا عن ضغطه المستمر على الخصم طيلة المباراة، وهذا ما جعل عديد المدربين في العالم يتحدثون عن إمكاناته، وقيمه الفنية العالية، كما تحدث عنه المدرب لويس إنريكي بقدر كبير من التقدير والاحترام، واصفا إياه، إنه من أهم الأسماء في تشكيلته عندما كان على رأس القائمة الفنية للفريق الكتالوني، إذا لم يكن فعلا الأهم على الصعيد التكتيكي. ولد بوسكيتس في ساباديل في مقاطعة برشلونة التي تقع في منطقة كاتالونيا شرق إسبانيا، انضم إلى فريق نادي برشلونة تحت سن التاسع عشر عاما في صيف عام 2005 وهز مع الفريق بثلاث بطولات كبرى في موسم 2006-2007، بعدها واصل سيرجيو بوسكيتس مسيرته مع فريق برشلونة تحت سن 19 عاما وكان واحدا من اللاعبين الأساسيين في الفريق وقدم مستويات رائعة وعلى الرغم من كونه لاعب خط وسط سجل سبعة أهداف في ستة وعشرين مباراة. انضم اللاعب لأول مرة للفريق الرئيسي في برشلونة سنة 2008، شارك اللاعب للمرة الأولى في نفس العام، في 22 أكتوبر، وفي عام 2009، سجل اللاعب هدفة الأول في بطولة إسبانيا، ولعب سبعة مباريات في كأس إسبانيا وثمانين مباريات في دوري الأبطال في نفس الموسم، لتكون بذلك بداية جيدة للفحاية للاعب. و ساهم سيرجيو بوسكيتس في إنجاز بطولة كأس العالم لكرة القدم 2010 لصالح المنتخب الإسباني حيث كان لاعبا أساسيا في المنتخب، وخاض مع المنتخب ثلاثة وستين مباراة ولم يحرز أي أهداف. وحقق اللاعب مع نادي برشلونة سبعة عشر بطولة كاملة في جميع المسابقات، بينما حقق مع المنتخب الإسباني لقبين: لقب كأس العالم مرة واحدة، بطولة أمم أوروبا مرة واحدة.



الجهل الرياضي الزائد يؤدي القلب

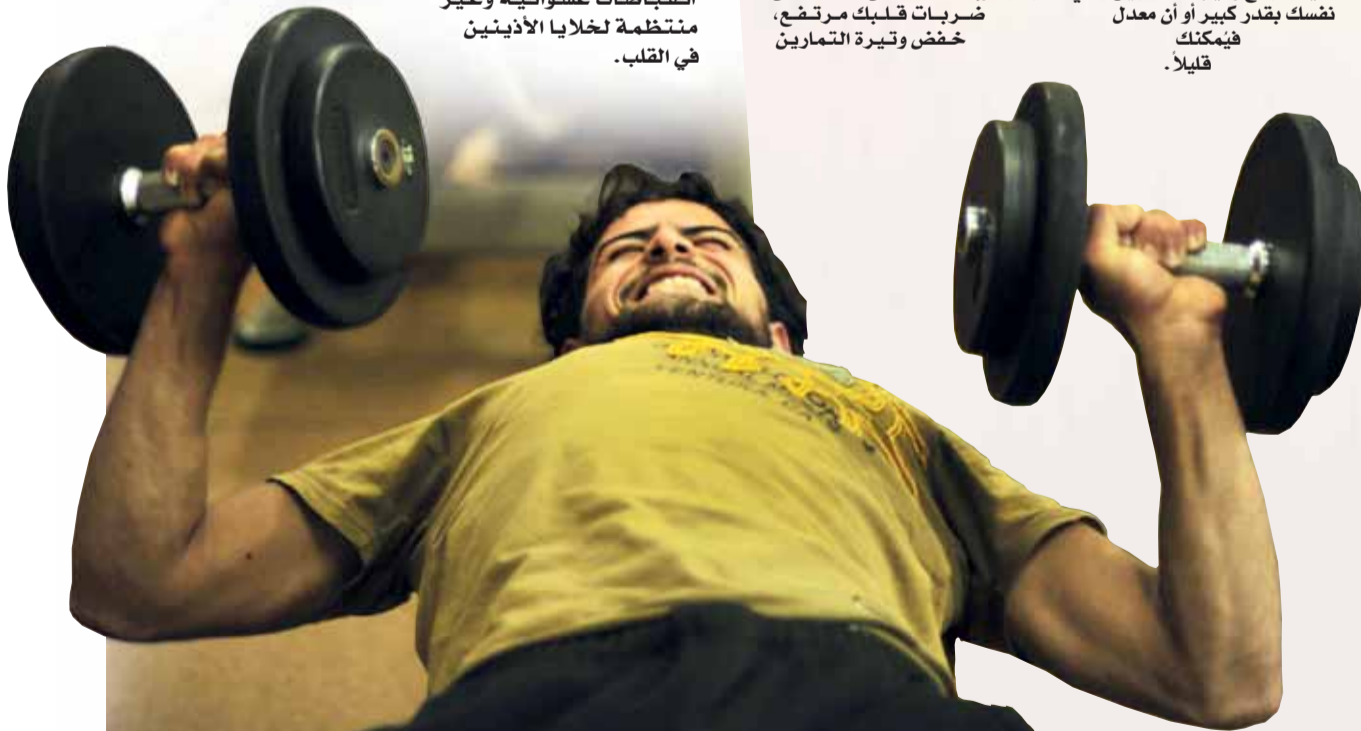
أصبحت رياضة الماراثون أو الجري لمسافات طويلة من بين أكثر الرياضات المتداولة، وتعتبر ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تحافظ على الصحة لكن ممارسة الماراثون على المدى الطويل لا يصلح لكل شخص، بل هناك قواعد لهذه الرياضة يجب مراعاتها. دراسة علمية استنتجت أن الأشخاص الغير مدربين الذين يقومون بإجهاد جسمهم في الماراثون يحدثون أضراراً في قلبهم لا يتعالج منها القلب إلا بعد ثلاثة أشهر من الجري. الأشخاص الذين يرغبون بممارسة الماراثون أو الجري لمسافات طويلة لا يدركون في الأغلب استعدادية أجسامهم لهذه الرياضة، التي غالباً ما تكون غير مكتملة، هذا ما أوضحه المشرف على الدراسة إيريك لاروس من جمعية القلب والسكتة الدماغية الكندية، حيث يقول المشرف أن إصابات بعض أجزاء القلب أو علامات تعبها لا تظهر على الفور في كثير من الأحيان، وفي حالة الاستنفاد أو التعب الشديد تتولى أجزاء أخرى من القلب عمل أجزاء القلب المتعبة، هذه الآلية تظهر أن القلب يعمل بشكل أقوى لكن أكثر مما هو عليه في الواقع من قوة وبالتالي عرضة أكثر للضرر. قام الفريق العلمي في هذه الدراسة بإشراك عدائين هواة يتمتعون بصحة جيدة وتم فحصهم ستة أسابيع قبل الجري وثمانية أسابيع بعد الجري. كما خضع الرياضيين لإختبار الدم والتصوير بالرنين المغناطيسي للقلب واختبار في الأداء الرياضي وذلك بقياس كمية استهلاك الأوكسجين بالضبط من الجسم لتحديد الطاقة الاستيعابية للعداء بشكل أفضل. يقول المشرف على الدراسة الدكتور لاروس أن نتائج الفحص بينت أن العدائين الذين كانوا أقل تمرناً واعداداً للجري الطويل كانوا ضعفاء في اختبار الأداء الرياضي الذي أجري لهم، كما أظهرت النتائج وبالمقارنة مع العدائين المدربين تدريباً أفضل أن الغير مدربين كانوا أسرع جفافاً وكانت هناك علامات ضرر في قلوبهم. ونتيجة لذلك كانت وظيفة القلب بعد الجري أكثر محدودة أو ناقصة بعض الشيء. وينبه الدكتور ويقول: أنه لحسن الحظ يمكن لهذه التغييرات أن ترجع إلى أصلها، لكن ذلك يستغرق فترة قد تصل إلى ثلاثة أشهر حتى يتعافى القلب كما كان عليه ويقوم بوظائفه بشكل كامل وهناك دراسة أخرى قام فيها المشرفون باختبار 45 من العدائين، تتراوح أعمارهم بين 24 و 62 سنة شاركوا في ماراثون معين طويل وشاق، لم يكن لدى أي من الرياضيين مشكلة في القلب قبل الماراثون لكن جميعهم لديهم خبرة في الجري لمسافات طويلة، وبعد نهاية الجري الذي إمتد لمسافة 80 كم على الأقل، لاحظ العلماء زيادة كبيرة في تروبتين الأول هي مادة تضر عضلة القلب، في 96 في المئة من المشاركين في السباق. كما لاحظ المشرفون أيضاً انخفاضاً في وظيفة القلب بدرجة ستة في المئة، والمشاركة في سباقات الماراثون الشاقة والطويلة جداً تسبب مشكلة من الناحية الطبية يقول البروفيسور إيكارت فليك من معهد القلب في برلين الألمانية، وأضاف أننا نعلم من دراسات سابقة أن الماراثون الطويل جداً عند المتزلجين والرياضيين له مخاطر قد يؤدي في الكثير من الأحيان بالإصابة الأذيني، الرجضان الأذيني يؤدي انقباضات عشوائية وغير منتظمة لخلايا الأذنين في القلب.



النشاط البدني العاد وأثره على صحة الرياضي

سبيل المثال، إذا كان عمرك 45 عاماً، تقوم بطرح 45 من العدد 220 للحصول على أقصى معدل ضربات القلب وهو 175، ويمثل هذا العدد الأقصى لعدد ضربات قلبك في كل دقيقة أثناء ممارسة التمارين. وما إن تتعرف على المعدل الأقصى لضربات قلبك، حتى يمكنك حساب النطاق المستهدف لضربات قلبك، وهو النطاق الذي يقوم فيه القلب بالتعامل مع التمارين والتكيف معها بحيث لا تمثل عبئاً زائداً عليه. إذا كنت غير لائق بدنياً أو إذا كنت بدأت للتو برنامجاً تدريبياً، فينبغي لك استهداف الحد الأدنى من نطاق معدل ضربات القلب، ومن ثم يمكنك التدرج في حدة التمارين، أما إذا كنت سليماً وصحياً وتريد ممارسة تمارين مرتفعة الحدة، فينبغي لك استهداف الحد الأقصى من نطاق ضربات القلب. افحص ضربات قلبك لمدة 15 ثانية للتحقق من النبض على الشريان السباتي، ضع أصبعي السبابة والوسطى على رقبتك تجاه جانب القصبة الهوائية وللتحقق من النبض على الرسغ، ضع إصبعين بين العظمة والوتر على الشريان الكبري في جانب الرسغ ناحية الإبهام، ثم ضرب العدد الناتج في 4 لإيجاد معدل ضربات قلبك في الدقيقة. ومن الضروري ملاحظة أن الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب هو مجرد وسيلة إرشادية، فقد يكون لديك معدل نبضات قلب مرتفع أو منخفض، بما قد يقع أحياناً ما بين 15 و 20 نبضة في الدقيقة. وإذا كنت تريد تحديد نطاق ضربات قلبك المستهدف بدقة، فعليك مناقشة هذا الأمر مع اختصاصي التمارين الرياضية أو المدرب الشخصي. كما يرجى ملاحظة أن هناك عدداً كبيراً من الأدوية قد تهبط بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، مما يؤدي إلى انخفاض الحد الأدنى لمعدل ضربات القلب كذلك، وينبغي لك استشارة الطبيب إذا كنت في حاجة إلى استخدام نطاق منخفض من معدل ضربات القلب بسبب الأدوية التي تتناولها أو حالتك الصحية. وفي الأخير، إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بالحدة المناسبة لصحتك وأهدافك في اللياقة البدنية، فستحصل بكل تأكيد على أفضل النتائج من هذه التدريبات البدنية. أما إذا كنت لا تشعر بأي مجهود على معدل ضربات قلبك المنخفض، فيمكنك حينها رفع وتيرة التمارين التي تمارسها، وإذا كنت تخشى الضغط على نفسك بقدر كبير أو أن معدل ضربات قلبك مرتفع، خفض وتيرة التمارين قليلاً.

إن ممارسة التمارين الرياضية بالحدة الصحيحة يساعدك على الحصول على أفضل النتائج من هذا النشاط البدني، من خلال التأكد أنك لا تتبالغ في أداء هذه التمارين أو تفرط فيها، وللحصول على أفضل النتائج من ممارسة التمارين الرياضية عليك استغرق 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً في أداء التمارين الهوائية المتوسطة الصعوبة، مثل المشي السريع أو السباحة، أو استغرق 75 دقيقة أسبوعياً في أداء التمارين الهوائية مرتفعة الحدة، مثل الجري، ويمكنك أيضاً المزج بين التمارين المرتفعة الحدة والمتوسطة الحدة، ويفضل توزيعها على مدار الأسبوع. وينصح بممارسة تمارين القوة على الأقل مرتين في الأسبوع، ويمكنك أيضاً استخدام الأوزان الحرة أو آلات رفع الأوزان أو التمارين التي تستخدم ثقل جسدك، وللوصول إلى أقصى فوائد صحية من التمارين، يجب أن تكون حدة هذه التمارين بشكل عام في المستوى المتوسط أو المستوى المرتفع، وإن كنت تقوم بالتمارين من أجل فقدان بعض الوزن، فكلما زادت حدة التمارين أو كلما استغرقت وقتاً أطول، زاد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها. إلا أن الحفاظ على توازن التمارين أمر بالغ الأهمية، فالإفراط في أداء التمارين يزيد من خطورة التعرض للآلام والإصابات والإرهاق، وإذا كنت جديداً على التمارين والأنشطة البدنية الاعتيادية، فينبغي لك البدء بالتمارين منخفضة الحدة والارتقاء تدريجياً إلى التمارين المتوسطة أو المرتفعة الحدة. لذا ينبغي لك التفكير في مشروع ممارسة التمارين، هل تود تحسين لياقتك البدنية أم تفقد وزناً أم تدرّب من أجل مسابقة أم مزيج من جميع هذه الاحتمالات؟ ستساعدك الإجابة على هذا السؤال في تحديد المستوى المناسب لحدة التمارين، عليك أن تكون واقعياً، فلا تفرط في ممارسة التمارين أو تمارسها بسرعة، فاللياقة البدنية هي مشروع يستمر معك طوال الحياة، وليس لفترة وجيزة سريعة فحسب. وعند ممارسة التمارين الهوائية كالمشي وركوب الدراجات، ترتبط حدة التمرين بمدى صعوبة التمارين بالنسبة لك، وتظهر حدة التمارين على طريقة تنفسك ومعدل ضربات القلب ومدى تعرقك ومدى شعورك بإرهاق في العضلات. وهناك طريقتان أساسيتان لقياس حدة التمارين، عند شعورك بالتمارين حيث تعد وسيلة قياسية شخصية لمدى صعوبة التمارين البدنية بالنسبة لك عند ممارستها، فهي تقيس الجهد الذي ترى نفسك تبذله، فقد يختلف الجهد الذي ترى نفسك تبذله عما يراه شخص آخر عند ممارسة نفس التمرين. فعلى سبيل المثال، ما تظن أنه مسافة صعبة من العدو قد يكون تمريناً سهلاً بالنسبة لشخص أفضل من حيث اللياقة البدنية. معدل ضربات القلب، يُعد معدل ضربات القلب وسيلة موضوعية للتعرف على مدى حدة التمارين، وبشكل عام كلما زاد معدل ضربات القلب أثناء التمارين البدنية، زادت حدة التمارين البدنية. ويمكنك استخدام إحدى هاتين الطريقتين لقياس مدى حدة التمارين، إذا كنت مولعاً بالتكنولوجيا وتهتم بالأرقام، فقد يساعدك استخدام جهاز لمراقبة معدل ضربات القلب، أما إذا كنت تشعر بتناسق جسدك مع الجهد الذي تبذله، يمكنك الاستغناء عن أجهزة المراقبة، وستبلي بلاءً حسناً. تتميز التمارين متوسطة الحدة بالصعوبة إلى حد ما وفيما يلي بعض الوسائل التي تعرف من خلالها أن التمارين التي تمارسها متوسطة الحدة، فإذا كنت تتنفس بسرعة، ولكن دون أن تصل إلى مرحلة التقاط الأنفاس، وإذا تعرق جسدك تعرقاً طفيفاً بعد مرور 10 دقائق من بداية التمرين، أما إذا كنت تستطيع إجراء محادثة أثناء ممارسة التمرين، لكن لا يمكنك الغناء. وتتميز التمارين مرتفعة الحدة بصعوبتها البالغة، وفيما يلي بعض الوسائل التي تعرف من خلالها أن التمارين التي تمارسها مرتفعة الحدة، فإذا كنت تتنفس بسرعة ويعمق، إذا كنت تتعرق بعد مرور بضعة دقائق من بدء التمرين، لا يمكنك التكلم سوى ببضع كلمات دون التوقف لالتقاط نفسك. احذر من بذل جهد كبير ودائم، إذا كنت لتلتقط أنفاسك أو تتألم أو لا تستطيع ممارسة التمارين الرياضية كما خططت لها، فإن حدة التمارين قد تكون أكثر ارتفاعاً من لياقتك البدنية، ينبغي لك ممارسة التمارين بهدوء وزيادة حدة التمارين تدريجياً. هناك طريقة أخرى لقياس حدة التمارين وهي التعرف على مدى صعوبة نبضات القلب أثناء ممارسة التمارين البدنية، وللاستخدام هذه الطريقة، عليك أولاً أن تتعرف على أقصى معدل لضربات قلبك، وهو أقصى حد يستطيع نظام القلب والأوعية الدموية التعامل معه أثناء التمارين البدنية. والطريقة الأساسية لحساب معدل ضربات القلب هي طرح عمرك من 220، فعلى



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطابع: SAMPRAL

رقم الحساب البنكي: al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس: 023-78-57-70

الهاتف: 0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05-الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



الموزع الحصري لمنتجات Rossmax بالجزائر
Eurl DMCM Import-Export
facebook: Eurl DMCM