



فيلغولي

على رادار
"بلد الوليد"
وأوغسبروغ
الألماني



يومية رياضية جزائرية

الأحد 20 جوان 2021 الموافق لـ 9 ذو القعدة 1442 هـ العدد 238 الثمن 30 دج



بوقرة
على خطى
بلماضي وعمورة
جوهرة

منتخب "ماجيك"



وزارة الشباب والرياضة
فتح تحقيق في فضيحة
ملعب وهران الجديد



بعد المؤشرات الإيجابية التي أبانت عنها ودية ليبيريا

هل سيرفع المنتخب المحلي التحدي على طريقة كتيبة بلماضي؟

"الخضر" يعود إلى "شان" 2011 ، حين بلغوا الدور نصف النهائي تحت قيادة المدرب عبد الحق بن شيخة، وهو ما يؤكد أن النتائج الإيجابية تعد استثناء عند المنتخبات الشبانبة بشكل عام.

بوقرة يسعى للسير على خطى بلماضي

إلى ذلك، ذهب الكثيرون من المتابعين إلى التأكيد بأن الخماسية الودية أمام ليبيريا تعد فرصة مهمة للمدرب مجيد بوقرة لرسم إستراتيجية طموحة وفعالة تسمح بالمرهنة على صنع التميز، وبالمرة السير على خطى كتيبة جمال بلماضي، من باب إعطاء صورة إيجابية للكرة الجزائرية، والحرص على تصادي أخطاء ومهازل الماضي، ما يتطلب أليا حسن اختيار الأسماء البارزة وتحفيز المواهب الكروية على فرض نفسها في المستوى العالي وفي مختلف المنافسات القارية وحتى الدولية، خصوصا وأن ودية ليبيريا أكدت وجود لاعبين محليين بمقدورهم رفع الراية الوطنية عاليا، بقيادة الهدف عمورة الذي خطف الأضواء، ما يرسحه لأن يكون محل اهتمام جمال بلماضي لوضعه ضمن قائمة أكابر "الخضر" في مناسبات قادمة، ناهيك عن العروض التي يكون قد تلقاها لتجريب حظه معه الاحتراف في أوروبا.

وسيم



خلف الفوز العريض الذي حققه المنتخب الوطني المحلي بخماسية كاملة أمام نظيره الليبيري الكثير من الإشادة وردود الأفعال الإيجابية، خاصة في ظل المرود الذي قدمه أبناء مجيد بوقرة فوق ميدان مركب وهران الجديد، ما جعل الكثير يتفاءل بمستقبل محلي "الخضر" خلال التحديات الرسمية المقبلة إذا وصلوا بنفس الوتيرة، ما جعل البعض يرى بأن تشكيلة بوقرة أمام فرصة مهمة لصنع التميز والسير على خطى كتيبة بلماضي، خصوصا وأنها ستكون أمام امتحان هام خلال منافسة كأس العرب بقطر نهاية العام، إضافة إلى "شان" 2023 المزمع تنظيمه في الجزائر.

ظهور قوي في أول مباراة

عرفت عناصر المنتخب الوطني المحلي كيف تسجل ظهورا إيجابيا خلال ودية وليبيريا، بعد الفوز بخماسية كاملة بقيادة العناصر البارزة عمورة الذي سجل 4 أهداف كاملة، وبصرف النظر عن النتيجة التي تكتسي أهمية معنوية في المباريات الودية، إلا أن هذا الاختبار كان مهما لتشكيلة المدرب مجيد بوقرة التي تنتظرها تحديات رسمية مهمة نهاية العام وفي مناسبات سابقة، كما أعطى هذا الفوز وجهًا مغايرًا لمحليي "الخضر" وبقية صفار المنتخب الوطني الذين عادة يظهرون بوجه شاحب بشكل يعكس الوضع المزري الذي تعرفه البطولة الوطنية على الصعيد القاعدي، بسبب إهمال المواهب الكروية وعدم الاهتمام بتفعيل سياسة التشبيب لدى أغلب الفرق اللاهثة وراء جلب لاعبين مقابل أموال طائلة دون الاهتمام بخزانها من الشبان القادرين على قول كلمتهم في المستوى العالي وأكدت ودية ليبيريا بأن المنتخب الوطني المحلي بمقدوره أن يقول كلمته اعتمادا على لاعبي البطولة الوطنية وبلاعبين شبان لا يتعدى عمرهم 22 سنة، وهو مؤشر يصفه الكثير بالإيجابي لبناء قاعدة مهمة تسمح برد الاعتبار للمنتخب المحلي حتى يفرض نفسه على الصعيدين القاري والإقليمي، كما بمقدوره أن يشكل خازنا مهما لأكابر "الخضر"، خاصة في ظل التنسيق الحاصل بين مدرب المحليين بوقرة والمشرف على محاربي الصحراء جمال بلماضي.

آمال كبيرة تعلق على المحليين...

وإذا كان الناحب الوطني للمحليين مجيد بوقرة قد أشاد بالمرود الذي أبان زملاء غشة، ناهيك عن

نقلا عن موقع "لازيالي" المقرب "بيانكو سيلبستي"

"ساري" يضع "توبة" ضمن مخططاته لضمه إلى "لاتسيو"

يتطلع فريق لاتسيو الإيطالي لتقوية صفوفه بلاعب جديد في مركز الدفاع، خلال الميركاتو الصيفي الجاري تحسبا لمنافسات الموسم المقبل، الذي سيمسى خلاله الفريق لاحتلال مركز متقدم في الدوري الإيطالي، يسمح له بالمشاركة من جديد في دوري أبطال أوروبا وكشف موقع "لازيالي"، المتخصص في متابعة أخبار "بيانكو سيلبستي"، عن وجود 3 مدافعين يستهدفهم ماوريسيو ساري، المدرب الجديد للفريق النصور. ويتعلق الأمر بكل من ماتتيا ناستاسيتش ونيكولا ماكسيموفيتش ثنائي منتخب صربيا، فضلا عن الجزائري أحمد توبة لاعب نادي فالفيك، الذي تائق بشكل لافت خلال منافسات النسخة الحالية من الدوري الهولندي.

رمزي



أشبال "لاسات" في أول اختبار أمام "المرابطون"

يستهل المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة مشواره اليوم الأحد بمواجهة نظيرها الموريتاني لحساب الجولة الأولى من منافسة كأس العرب للأمم. ويسمى "الخضر" لتحقيق بداية موفقة في المنافسة، قبل التحدي الكبير أمام البلد المنظم والذي من المحتمل أن تكون المباراة خلاله هي التي ستحدد صاحب المركز الأول للمجموعة. وحتى وإن كان منافس "الخضر" في المتناول فإنه يتوجب على زملاء عمار محمد توخي الحذر لتجنب أي مفاجأة وتسجيل ثمر في مستهل المشوار. تحسبا للموعد العربي، يرمج الطاقم الفني أربعة ترينبات انتقائية، منهم الأخير الذي جرى الأسبوع الطارط وهو ما سمح للمدرب محمد لاسات بضبط القاضمة النهائية لـ 23 لاعب منهم 15 ينشطون بالخارج. يذكر فقط، أن "الخضر" يواجهون يوم الأربعاء المقبل المنتخب المصري، قبل أن يلعبوا أمام النيجر، يوم السبت القادم لحساب الجولة الثالثة والأخيرة للمجموعة.



"بشكتاش" يدخل على الخط للتعاقد مع "وناس"

دخل نادي بشكتاش التركي على الخط من أجل التعاقد مع الدولي الجزائري، آدم وناس، ويستعد لتقديم عرض لإدارة نابولي للحصول عليه بنظام الإعارة لموسم واحد على الأقل، رغم الصعوبات المالية التي يعاني منها النادي التركي، والحدود التي وضعها الاتحاد التركي لسقف إنفاقه في الميركاتو الصيفي القادم حسب ما كشفت تقارير صحفية صادرة أمس السبت. وجاء تفكير بشكتاش في وناس تحسبا لإمكانية فشله في شراء عقد لاعبه الجزائري رشيد غزال الذي لعب له على سبيل الإعارة، والموجود حاليا في ذمة نادي ليستر سيتي الإنجليزي، وبالنظر لنجاح غزال مع النادي الأسود والأبيض الموسم الماضي، فكر الأتراك في بديل جزائري آخر هو وناس، على أمل أن يكرر ما حققه نجم

نادي موناكو الفرنسي السابق. وأصبح وناس، أحد أكثر لاعبي نابولي ظهورا في أخبار وسائل الإعلام الإيطالية، وذلك بشأن الأندية الراغبة في ضمه الموسم المقبل، ليصير أكثر اللاعبين المطلوبين للتعاقد معه من نادي نابولي الإيطالي.

رمزي

البطولة العربية لألعاب القوى (المطرقة)

بوزبرة تهدي الجزائر أول ميدالية ذهبية

أهدت زويته بوزبرة (تخصص المطرقة)، أمس السبت، الجزائر، أول ميدالية ذهبية في البطولة العربية للألعاب القوى، الجارية بملعب رادس (تونس) وحقت بوزبرة الذهب، عقب رمية قدرت بـ 65.20 متر في المحاولة السادسة، مسجلة في ذات السياق رقم قياسي جزائري وعربي جديد. وبفضل هذا التتويج، ترفع الجزائر رصيدها إلى 10 ميداليات في المنافسة (1 ذهبية، 5 فضيات و4 برونزيات) وستعرف هذه الجولة، دخول ياسر محمد تريكي في منافسة القفز الثلاثي، أين يرمج النهائي ابتداء من الساعة الـ 30.17 ومن جهته، تأهل الجزائري الآخر عبد المالك لحوو لنهائي الـ 400 حواجز، بينما باشر العربي بورعدة فعاليات العشاري.

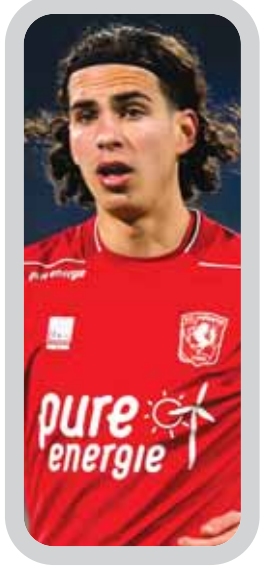
وسيم



المدير العام لنادي تفينتي الهولندي "بول فان در كران":

"منحنا زروقي أسبوعا إضافيا وبعدها سيلتحق بتحضيرات الفريق"

طمأن فريق تفينتي الهولندي جماهيره ببقاء الدولي الجزائري رامز زروقي، ضمن صفوف النادي الموسم المقبل بعد الأخبار التي ربطته في الفترة الماضية بالانتقال إلى أحد أندية الدوري الفرنسي، وذلك بعد أن عبرت الجماهير أكثر من مرة عن إعجابها بإمكانات لاعب الوسط الواعد. وقال المدير العام لنادي تفينتي الهولندي، بول فان در كران، في تصريح لموقع النادي تعليقا على بداية التحضيرات للموسم الجديد: "سنجري اختبارات الكشف عن فيروس كورونا وبعض الفحوصات الطبية الأخرى للاعبين يومي الخميس والجمعة المقبلين، قبل إجراء أول حصة تدريبية" وتابع: "بعض اللاعبين الذين أنهوا عطلتهم السنوية باسروا التحضيرات مع المعبد البدني"، ثم بعث رسالة إلى الجماهير أكد فيها بقاء النجم الجزائري في الفريق، وذلك بقوله: "رامز زروقي سيتأخر عن التحضيرات أسبوعا إضافيا.. لقد منحناه أياما إضافية من الراحة بعد مشاركته في معسكر منتخب بلاده". وتضاف هذه التصريحات إلى تلك التي أدلى بها المدير الرياضي لنادي تفينتي قبل أيام، عندما أكد أن زروقي ليس معروضا للبيع، ومن المبكر جدا التفكير في ذلك بالنسبة للاعب لعب موسما واحدا فقط مع الفريق الأول، وذلك في سياق رده على اهتمام الأندية الفرنسية بضم خريج أكاديمية نادي أياكس أمستردام الشهيرة وشارك زروقي مع نادي تفينتي في 31 مباراة من أصل 34 في البطولة التركية، صنع خلالها هدفين، وترك انطباعا بامتلاكه جودة لعب عالية وهامش تطور قد يضعه مع أبرز اللاعبين في القارة العجوز خلال المستقبل القريب. وكانت جماهير نادي تفينتي تخشى رحيل لاعب الوسط الواعد؛ بسبب تخوفها من عدم قدرة إدارة النادي على الصمود أمام العروض المالية المغرية التي وصلتها لبيع زروقي، في ظل حاجتها الماسة للأموال لتدعيم الفريق بصفقات جديدة، ومعالجة تفينتي من أزمة مالية بسبب تداعيات جائحة كورونا.



وسيم

طبيب فريق نابولي الإيطالي السابق "ألفونسو دي نيكولا":

"غلام سيكون جاهزا مائة بالمائة للعب مع نابولي ويستحق منحه فرصة أخرى"

دعا طبيب فريق نابولي الإيطالي السابق، ألفونسو دي نيكولا، إدارة "ديلاورنتيس" إلى عدم التعاقد مع ظهير أيسر جديد خلال فترة التعاقدات الصيفية الحالية؛ مشيرا إلى أن اللاعب الجزائري فوزي غلام سيكون جاهزا مائة بالمائة للعب واستعادة مستوياته المعروفة وأوضح، ألفونسو دي نيكولا، في تصريحات إذاعية تناقلتها وسائل الإعلام الإيطالية، أمس السبت، بشأن الحالة الصحية لغلام قائلا: "من يتحدث في نابولي عن ضرورة التعاقد مع ظهير أيسر جديد لا يعرف غلام جيداً"، مضيفا: "غلام لاعب كبير يتمتع بشخصية قوية، لو أردتم رأيي فساقول إنه جاهز مائة بالمائة لاستعادة مستوياته المعروفة"، وأكد: "سيعود بقوة وهو يستحق فرصة أخرى". ويأتي هذا الاعتراف من مدرب نابولي السابق ليعطي أملا جديدا للاعب سانت إيتيان السابق، في ظل الأخبار التي تحدثت، في وقت سابق، عن وجود شكوك بشأن قدرته على العودة إلى الملاعب أو تحديد موعد نهائي لإمكانية إستئنافه التدريبات الجماعية ثم العودة إلى المنافسة، في حين قالت مصادر إعلامية إيطالية إن نابولي يستعد للتعاقد مع مدافع أيسر لاقتناعه بنهاية قصة المدافع الجزائري مع الفريق. وواصل: "إنه شخص يتمتع بأخلاق عالية، لقد كان الوحيد من فريق نابولي الذي اتصل بي عندما توفيت والدتي، إنه يستحق الكثير". وتسمى إدارة نادي الجنوب الإيطالي لبيع عقد اللاعب الذي ينتهي في 2022، حتى تستفيد ماليا في الفترة الحالية، بعد أن اكتفى غلام الموسم الماضي بالمشاركة في 11 مباراة فقط مع نابولي بمجموع دقائق لعب لم يتعد سقفا الـ 283 دقيقة، قبل أن يتعرض لإصابة خطيرة أنهت موسمه في شهر مارس الماضي.

وسيم

حسبما كشف عنه موقع "إل ديسمارك"

"فيغولي" على رادار "بلد الوليد" الإسباني و"أغسبورغ" الألماني

كشف موقع "إل ديسمارك" الإسباني إن الدولي الجزائري سفيان فيغولي مطلوب بقوة في فرق بلد الوليد الإسباني، الذي يحضر لتقديم عرض لإدارة غالاتا سراي، وجاء اختيار النادي الإسباني لسفيان فيغولي بسبب تجربته في إسبانيا، عندما لعب فيها سنوات طويلة بألوان ألميريا وفالنسيا، وحقق، مع الأخير، نجاحات كبيرة. لكن هبوط بلد الوليد إلى دوري الدرجة الثانية الموسم الماضي قد يؤثر في خيارات فيغولي الذي يريد اللعب بمستوى أعلى حتى يكون جاهزا للمشاركة في تصفيات كأس العالم قطر 2022 مع المنتخب الجزائري. وأكد المصدر نفسه أيضا أن نادي أوكسبورغ الألماني مهتم هو الآخر بضم سفيان فيغولي، ويتجه للتفاوض مع إدارة غالاتا سراي لمعرفة موقفها من بيع لاعبيها الجزائري، في ظل رغبة إدارة النادي التركي في الحصول على أعلى سعر ممكن من صفقة بيعه، رغم تبقي عام واحد في العقد الذي يربط الطرفين. وانضم لاعب فالنسيا الإسباني السابق إلى غالاتا سراي صيف عام 2017 بعقد يمتد إلى جويلية 2022، ونجح، خلال تجربته مع النادي، في الفوز بالدوري التركي مرتين، وكأس تركيا مرة واحدة، وكأس السوبر التركي مرة واحدة أيضا، وشارك في 132 مباراة في مختلف المسابقات، سجل خلالها 29 هدفا وصنع 27 هدفا آخر.

حدد مبلغ 10 ملايين أورو كحد أقصى للتعاقدات

الإتحاد التركي يزيد متاعب "بشكتاش" في حسم ملف "غزال"

يبدو أن إدارة "بشكتاش" ستجد صعوبات كبيرة في حسم ملف الدولي الجزائري رشيد غزال والمتعلق بشراء عقد من ليستر سيتي، وذلك بعد أن حدد الاتحاد التركي لكرة القدم مبلغ 10 ملايين أورو كحد أقصى للتعاقدات، الأمر الذي يهدد بشكل مباشر الصفقة الأبرز ليصل تركيا، المتعلقة بشراء عقد اللاعب الجزائري، رشيد غزال، من نادي ليستر سيتي الإنجليزي. وتتفاوض إدارة بشكتاش مع نظيرتها في ليستر للتوصل إلى اتفاق نهائي قد يكون مكلفا جدا؛ لكون النادي الإنجليزي لا يريد مبلغا أقل من 10 ملايين أورو لتسريح غزال. وتأتق غزال بشكل ملفت مع بشكتاش الموسم الماضي، وقاده إلى التتويج بلقب الدوري والكأس، لكنه عاد إلى ليستر بعد نهاية فترة إعارته. وكشفت صحيفة "ميلييت" التركية، في عددها الصادر أمس السبت، إن الاتحاد التركي، تبعا لمشاكل الأندية المادية وقضاياها مع بعض اللاعبين لدى الاتحاد الدولي "فيفا"، قرر وضع سقف لمصاريف كل ناد تبعا لوضعيته المالية الحالية، وبناء على ذلك، حدد مبلغ 10 ملايين يورو كحد أقصى للمصروفات بالنسبة لبشكتاش، وأضاف المصدر ذاته أن هذه الخطوة ستقضي على آمال بشكتاش في ضم رشيد غزال والفرنسي فالنتين روزييه بشكل نهائي الموسم المقبل؛ لأنهما سيكلفان النادي أموالا تتجاوز السقف الذي حدده الاتحاد التركي، ولا يملك بطل تركيا للموسم الماضي لاعبين يمكن بيعهم والحصول على دخل مالي لدعم صفقاته المخطط لها. وأكدت الصحيفة أن مسؤولي النادي "الأسود والأبيض" يؤمنون بنجاح صفقة ضم غزال، انطلاقا من الوعد الذي أعطاه الجزائري لهم، المتمثل في منحهم الأولوية في المفاوضات مع ليستر، بدليل أنه رفض عرض النصر السعودي رغم أنه كان مغريا جدا من الناحية المالية.

وسيم

"عمروش" لن يجدد عقده مع منتخب "بوتسوانا"

أعلن الاتحاد البوتسواني لكرة القدم، أمس السبت، بأنه لن يجدد عقد التقني الجزائري عادل عمروش على رأس العارضة الفنية لمنتخب بوتسوانا. وصرح رئيس الاتحاد البوتسواني، غواباوتي تاليور في تغريدة على حسابه الشخصي في موقع تويتر: "العقد لموسمين الممضي عليه في شهر أوت 2019 وصل للنهاية عمروش لن يكون المدرب الرئيسي لمنتخب ودوره كان في غاية الأهمية من أجل نجاح تطورنا والصورة الدولية للاعبين"، وأضاف: "نحن نقدر كل ما قام به عمروش لبناء فريق. لديه معرفة عميقة من أجل تأطير اللاعبين" وكان عمروش فشل في قيادة المنتخب البوتسواني لنهائيات كأس أمم 2021، قد درب العديد من المنتخبات على غرار غينيا الاستوائية، بورتوري، كينيا وليبيا كما أشرف على مولودية الجزائر.

وسيم



كان مغريا جدا من الناحية المالية.



"أبناء العقيلة" يتجاوزون بارادو.. و"العميد" يسقط بوهران

حقوق نادي شباب بلوزداد، أمس فوزا مثيرا على ضيفه آتليتيك بارادو، بهدف دون رد. فيما سقط مولودية الجزائر أمام نادي مولودية وهران بثانيتين مقابل هدف وحيد، في أبرز لقاءات الجولة الـ 26 للرابطة المحترفة الأولى. وتمكن "الحمرارة" من افتتاح باب التسجيل في الدقيقة 38 من الشوط الأول، عن طريق عبد الحفيظ بن عمارة، قبل أن يعدل فتحني طهار النتيجة لمولودية الجزائر في الدقيقة 83 من الشوط الثاني، غير أن هشام نقاش تقدم بالنتيجة لفرقة مر أخرى بعد توقيعها الثالث، في الدقيقة 85. ليعزز بذلك المحليون رصيدهم إلى 47 نقطة، فيما يحتل النادي العاصمي المركز الـ 7 بـ 39 نقطة. من جهته، استطاع شباب بلوزداد أن يتجاوز ضيفه آتليتيك بارادو بهدف بتيتم من توقيع سفيان بوشار. في الدقيقة 33 من الشوط الأول، ليشهد "أبناء العقيمة" الخناك أكثر على البوديوم، ويشعلون المنافسة على إحدى المراكز المؤدية لمشاركة قارية، في حين يتواجد "الباك" عاشرًا بـ 34 نقطة. وفي لقاء آخر ابتعد وداد تلمسان عن منطقة الخطر، ولم مؤقتًا بعد تغلبه على الضيف أولمبي المدية بثلاثية مقابل هدف، ليتحتل بذلك المركز الرابع عشر برصيد 27 نقطة، في حين تجدد رصيد أولمبي في النقطة 38 بالمركز التاسع. وفي سياق متصل، نجح نجم مرة في خطف الغطاء الثلاث من ضيفه اتحاد لمباس، في آخر دقائق اللقاء الذي جمع بينهما. أين تمكن لاعبه أكرم دمان من توقيع هدف فريقه الوحيد في المباراة، في الدقيقة 88. ليتبعد النجم عن المراكز الأخيرة ولو بقليل. سفيان ع.

فيما استنكرت الإدارة واللاعبون ما قام به الأنصار

ربيعي يفند الشائعات بخصوص تعرضه لإصابة خطيرة

تُقدِّم ميلود ربيعي لاعب مولودية الجزائر الشائعات التي تم تداولها على نطاق واسع في الساعات الأخيرة. بشأن تعرضه لاصابة خطيرة على مستوى اليد. وروج بعض الصور قبل نهائ لاصابة خطيرة للاعب على مستوى اليد. عبر إحدى الصفحات التي تحمل اسم اللاعب. وكان الربيعي وزميليه في مولودية الجزائر وليد علاتي وبلال بن ساحة قد تعرضوا لاعتداء من قبل مجموعة من أنصار الفريق في التدريبات يوم الخميس الماضي، على خلفية ما يعرف بفضيحة الفيديو. وقال ربيعي في منشور عبر حسابه الشخصي على موقع فيسبوك: "أردت التوضيح بشأن المصادرة المتداولة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، التي روجت اشاعات بخصوص إصابتي على مستوى اليد". وأضاف: "أؤكد أن القصة ليست حقيقية، ونشرت عبر حساب مزيف. لم يكن أحد حاسبني الشخصي". وختتم قائلا: "أشكر كل من سأل عني، واطمأن على حالي. الحمد لله أنا في وضعية جيدة". من جانبها، استنكرت إدارة برهامية اعتداءات الأنصار، على الألبان الملاحقين بالعراق خلال الحصة التدريبية لريدف بول الخميس الماضي، مشيرة إلى أن هذا الثلاثي تم معاقبته ردياً من طرفها بعد تورطه في فضيحة الملاهي، وما قام به هؤلاء أمر غير مقبول. وعلى غرار الإدارة فإن أعضاء الطاقم الفني واللاعبين الفريق، بدورهم ساندوا زملائهم المعتدى عليهم، وقرروا مقاطعة الحصة التدريبية، بحجة غياب الأمن والأمان. 8 شباط/فبراير.

■ بعد عودتها بتعادل ثمين من الشاف

النصرية تعزز حظوظها في البقاء ويعيش يتوعد "سوطارة"

عادت تشكيلة نصر حسين داي، بعادل ثمين من خرجتها، إلى الشلف لمواجهة الأوربي المحلي، برسم الجولة الـ 26 للرابطة المحترفة الأولى. وفرضت "النصرية" التعادل على الصقاء، وفي وقت كان يتجه "الشلفاء" إلى نظير بقايات الثلاث إثر تقديمهم المبكر في النتيجة بهدف من توقيع بوقطاية (د 8). عاد النادي العاصمي في آخر ثواني المقابلة ليعدل الكفة بواسطة سباح (د 9+90). وبالتالي خطف نصر حسين نقطة ثمينة تقهه في المرتبة الـ 17 (22 ن) قد يكون لها وزن في حسابات تنافدي السقوط، وفي مهمة التي أولكت للمدرب الجديد على النادي يعيش الذي يحاول أن يتجح فيهما فشل سابقوه، وأن نصر حسين داي سجل آخر فوز له، خاصة منذ فميري الماضي يمددانه أمام سريع غليزان (3-0) مطالبات وبسرعة بالانتفاضة. من جانب، أكد المدرب يعيش أحقية فريقه بالتعادل قاتلا في البداية، نقطة التعادل المحققة مستحقة بالنسبة لنا، بالنظر لما قدمناه في الشوط الثاني من مستوى. وقال: لقد واجهنا صعوبات جمّة في المرحلة الأولى، بحكم طريقة اللعب المنهجية من قبل الخصم جمعية الشاف. كما أشاد المتحدث ذاته بشبابه، الذي آمنوا بحفظوهم للغاية الثواني الأخيرة من المواجهة، حيث أضاف: اللاعبون يصدد استعادة الثقة في النفس تدريجيا من مباراة الأخرى. وقال يعيش: أكد دليل على ذلك الأخير بحفظوهم للغاية الثواني الأخيرة من المقابلة، أين وقمنا هدف التعادل، بفضل النتيجة سنخفف المجموعة على تقديم أفضل في قادم المواعيد الرسمية واللعاب بعزيمة أكثر. وجدير بالذكر أن "النصرية" ستواجه اتحاد العاصمة يوم الأربعاء المقبل، في لقاء متأخر عن الجولة الـ 25.

سفيان عـ

فتدت إجبار الثنائي
على فسخ عقدهما
بالقوة
إدارة سيكدة تكذب
قاسم وناصر
وتتهمهما بـ "الخيانة"

نفقت إدارة شبيبة سكيكدة
اللائاتهامات الموجهة من قبل
الحارس قاسم واللاعب ناصري
للإبتداء عليهما من قبل الأنصار
وإجبارهما على فسخ العقد
اعنوة"، منتهمة في الوقت ذاته
الثاني بـ "الخيانة"، وتحريض
لللاعبين على الخسارة أمام واد
للمسمان. وكذب المناجير العام
لشبيبة سكيكدة، فقبل حياش
تصرحاته التي أطلقها الثاني
مثيرا إلى أنما قاله
الثاني بخصوص الضغط عليهما
لفسخ العقد عار عن الصحة
وأضاف أن اجتمع باللاعبين في
حضور رجال الأمن، ورئيس
النادي الهواي إلى جانب ممثلين
من لجنة الأنصار. لعلهم
بأنهما غير مرغوب فيهما من قبل
الأنصار، عليهما عرض سكريتير
لضيق عليهما أجرة شهرين مقابل
فسخ العقد. كما هاجم المناجير
العام لـ "الروسكاد" الثاني
اتهامهما بتحريض اللاعبين على
الخسارة أمام لمسان "كل الفرق
تعانى من الأزمة المالية، وفرنا
بمسك كل شيء، وتعاقدنا مع طاقم
موسم، وضعناكم في أحسن
الظروف، لكنكم لم تقصوا مع
النادي، اعتدتم على التحكم في
المدرسين واللاعبين وهناك
كثير منهم غادر بسببكم، أنا
عبرها خيانة"، ولم يتوقف
حياش عند هذا الأحد حيث وجه
تأهاتات صريحة لللاعبين بعدم
لهزيمة أمام لمسان.

البطولة المحلية

ذهاب نصف نهائي كأس "الكاف"

كوتون سبور الكامبيروني - شبيبة القبائل (اليوم بداية من سا 17:00)

"الكناري" عازم على العودة بنصف التأشيرة من الكامبيرون

أن عزيمة اللاعبين ببلوغ المباراة النهائية تبقى كبيرة حيث يدركون أن العودة بالتعادل أو الفوز ستقربهم من النهائي الغائب المستوطن عن النادي القبائلي العريق. ومع التزام الأمل يدفع رافيا شهري ومستحقات ثلاث مباريات، فإن معنويات رفاق بن سايح تبقى فوق السحاب لتكسب رهان المباراة الأولى، خاصة وأن اللاعبين أبانوا عن مستوى كبير طيلة مشاور البطولة وذهبون في إنهائه بتاج إفريقي يضاف إلى خزان أبناء جرجرة.

يسعى فريق شبيبة القبائل إلى تحقيق نتيجة إيجابية عشية اليوم، حين يواجه مضيفة كوتون سبور الكاميروني بداية من الساعة الخامسة مساءً، ضمن ذهاب الدور نصف النهائي من كأس الكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم، وذلك على ملعب أحمدو أهيفو بياوندي. ودخل النادي القبائلي مباشرة في الأمور الجدية لدى وصوله أول أمس إلى مدينة بياوندي في حدود الساعة الثانية مساءً، بعد رحلة دامت قرابة خمس ساعات، أين توجه الفريق بعدها مباشرة إلى مقر إقامته هناك، وأجرى حصة تدريبية أولى في المساء على الملعب الجوّاري، والتي خصصها الطاقم الفني للاسترجاع وتمارين بالكرة. وخلال الحصة التدريبية الثانية والأخيرة أمس بالملاعب الرئيسية بياوندي، والتي جرت في نفس توقيت المباراة ركّز المدرب دينيس لافان على الجانب الفني لوضع آخر اللمسات على التشكيلة الأساسية التي سيخوض بها اللقاء، ألا يطمح "الكناري" إلى تكرار ذات السيناريو الذي حدث في دور المجموعات والعودة بنتيجة إيجابية أمام ذات الخصم الذي فاز عليه ذهاباً وإياباً، رغم أن الأمور تختلف مع تغير الملعب، بالإضافة إلى كونها مباراة نصف النهائي والمعطيات تختلف فيها، ومع ذلك يبقى تحقيق التعادل على الأقل بياوندي مطلباً بغية اللعب بأرجحية في لقاء العودة المقرر في ملعب 5 جويلية يوم 27 أ جوان القادم، حيث يدرك الممثل الوحيد لكرة الجزائرية في المنافسات القارية أن المهمة لن تكون سهلة بتاتاً، لكن مشوار الفريق في كأس الكاف يشتر بالخبر وحكمة المدرب لافان وعزيمة اللاعبين من شأنها أن تصنع الفارق. وقبل خوض مواجهة الإياب على ميدان خمسة جويلية الأولمبي، سيكون "الطائر الأصفر" سيكون

مطالباً بتحقيق
نتيجة إيجابية
بإاوندي، حيث
تبقى كل الآمال
معلقة على خبرة
المدرّب دينيس
لافان في أدغال
إفريقيا والذي
سبق ودرب
الفريق
القطني،
كما

مؤكّدا على صعوبة المواجهة مقارنة بدور المجموعات

**لا فان: "نعرف كوتون سبور جيداً
وعلىنا توخي الحذر"**

أُكِّدَ مدرب شعبة الضباط، دينيس لافان، أنَّ مواجهة اليوم أمام كوتون سبور الكاميروني، يرسم ذهاب نصف نهائي كأس "الكاف" ستكون صعبة مقارنةً بلقائي دور المجموعات، مَدًا على ضرورة توخي الحذر من أجل العودة بنتيجة إيجابية من هناك. وأوضح لافان في تصريحه للصفحة الرسمية لـ "الكتاري" على "فيسبوك": "لقد استعدنا للمرحلة الأولى بطريقة كالسليكية. حملنا مدة أسبوع كامل، لم نخطئ بمثل هذه الفرصة منذ مدة طويلة، حيث عملنا على تحسين الجانب البدني وأيضاً الجانب الفني والتكتيكي. لقد جرت التحضيرات في أجواء جيدة وكان اللاعبين في مستوى تطلعاتنا، لقد أظهرنا حماساً كبيراً للتحضير لهذا اللقاء". من حيث التعداد، سيستفيد لافان من حضور كل اللاعبين وهو ما سيسمح له باختيار التشكيلة الأنسب لبداية لقاء اليوم. وأوضح مدرب "الكتاري" يقول: "نعرف فريق كوتون سبور، كما يعرفوننا و هذا شيء مفيد للفرجين. ندرك جيداً الطريقة التي لعب بها منافسنا المبارتين السابقتين أمامنا، لكنه سيقوم بلا شك بإحداث بعض التغييرات، لذا علينا توخي الحذر. ندرك جيداً بأنه بمقدورنا الفوز عليهم، لكن نتوقع أن تكون المباراة صعبة للغاية، بل من أصعب من اللقاء الأول بفاروا". مضيقاً ما يلي: "اللعب في ياوندي بدل غاروا يشكل بالمتسبة لنا أفضلية. المهم هو فرض طريقة لعبنا على المنافس، وهو ما نحن قادرون عليه فوق الميدان". رياض خ.

الجدولة الـ 26 للرابطة المحترفة الأولى ■

و.سطیف - أ. برج بوعريج

داربي واعد بأهداف متباينة

يحتضن ملعب 8 ماي بسطيف، مساء اليوم، مواجهة نارية بين الوفاق المحلى، وضيفه أهلي برج بو عريجز. في اختتام فعاليات الجولة الـ 26 من الرابطة المحترفة الأولى، والتي لعبت يومى الجمعة والسبت. ويستقبل أشبال الكوكي، متذبل ترتيب البطولة الوطنية، في لقاء بأهداف متباينة بالنظر إلى طموحات المحليين، يسبح لهم استغلال وضعية المنافس وتحقيق انتصار جديد، يسبح لهم بتعزيز الصدارة أكثر والابتعاد عن المنافسين، في حين يطمح «الكابا» لمواصلة الانتفاضة وتأكيد نتائجه الإيجابية في الجولات الماضية، من أجل إغاث حفرظه في البقاء ضمن حظيرة الجداى. من ناحية، أكد المدرب نبيل الكوكي أن مباراة ستكون مهمة جدا في سياق التنويع بلقب الرابطة المحترفة الأولى، مشددا على ضرورة الفوز والبقاء على النطاق كاملة لمعبل 8 ماي فيما تبقى من الموسم الجاري. قائلا في تصريحاته للصفحة الرسمية على «فيسبوك»، «بالنسبة لنا التحضير كانت عادية، في ظل غياب بعض اللاعبين، لكن استعدنا من الوقت الكافي للتضخيم جيدا لهذا اللقاء»، مضيفا «خلنا في منوع حاسم للتنويع باللقب، نحتاج للتركيز الذهني أكثر من شيء آخر. اللاعبين محفزون، ويدرون جيدا قيمة النقاط الثلاث داخل القواعد، سنعمل على حصد جميع النقاط في ملعبنا».

ويخصص التعداد الأكاد التقني التونسي، أحد التشكيلات تشدد 3 غيابات ويتعلق الأمر بكل من عريبي، بلبنة وزيتي الذين يعودون تدريجيا إلى المنافسة، مبدئا سعادته بعودة بعض المحاصيين في صورة جنيط، مبرزا في ذات الصدد «نحن نتأقلم مع ريمت المباريات في كل 3 أو 4 أيام واستطيع تسير المرحلة المقبلة بحسن أن يكون مع التعداد بصحة جيدة».

يراضح.



الإدارة
توجهه نداء للأنصار
لمساعدة الفريق

"تليطون" لإنقاذ وفاق سطييف من أزمتة المالية

مجلس إدارة نادي وفاق سطيف، حملة عبر صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، إلى أنصاف ومحتجتي الشسر الأسود بتعاضد "ساهر مادي"، مع دعم ناديك"، لمساهمة في تدعيم خزانة النادي من الناحية المالية. (قام فريق مجلس إدارة الشسر الأسود إلى "المناصر البسيط" لشد حاجياته المالية في ظل الأزمة المالية التي يعاني منها انطلاق الموسم الكروي الحالي، خاصة بعد صدور التعويض المالي في حين سابق "مالك توري" مع غياب مساهميين فعليين لدعم النادي من الجانب المالي، رغم تلاقي الفريق صادرة الترتيب العام وبقيدم مردود أكثر من راند، إذ يقول النادي، يافني على الدعم الجماهيري الكبير لعشاق النادي عبر كافة التراب الوطني لشد من حاجياته المالية، وهو ما سيسمح له بتخطي الأزمة المالية الخائقة وتجسيد الهدف الرئيسي للمسطر بتحقيق لقب البطولة الوطنية التي يبدو في متناول كيلة نبيل الكوكي إذا سارت الأمور بطريقة أفضل بعيدا عن المشاكل المالية. وأشارت إدارة النادي إلى أن تنظيم طريقة جمع التبرعات بطريقة قانونية ومنظمة لضمان سيرها في أحسن الظروف وكسب ثقة الأنصار الراغبين في دعم فريقهم المفضل، إذ ستقوم في الأيام القليلة المقبلة بفتح حساب بريدي جاري، يمكن من خلاله لكل مناصر عاشق للفرق دعم "الشسر الأسود" ماليا وفي العملية التي سيشرف عليها محضر قضائي.

لاض، خ



خالدي

يهنئ بيور الحاج
بعد اقتطاعه
تأشيرة التأهل
لأولمبياد

هنا وزير الشباب والرياضة سيد علي خالدي البطل الرياضي من ذوي الهمم العالية بيور الحاج أحمد من خلال افتكاك تأشيرة التأهل إلى الألعاب البارالمبية طوكيو 2021، وكتب وزير الشباب والرياضة على حسابه الرسمي عبر صفحة الفيسبوك: "كعهدنا بهم أبطالاً يشرفون الرياضة الوطنية، يواصل رياضيوننا من ذوي الهمم العالية تألقهم، وهذه المرة، بتعزيز قائمة الرياضيين المتأهلين إلى استحقاق طوكيو، من خلال افتكاك البطل بيور الحاج أحمد تأشيرة التأهل إلى الألعاب البارالمبية طوكيو 2021، في اختصاص الحمل بالقوة، بعد تألقه في كأس العالم بفزاع دبي، ليرتفع عدد الرياضيين المتأهلين إلى الألعاب البارالمبية إلى 59 رياضيا فنهينا للبطل بيور الحاج أحمد وللرياضة الجزائرية وبالأخص للرياضة البارالمبية التي عودتنا على الألقاب والتتويجات، مجددين دعمنا المطلق لرياضييننا على أمل تألقهم في قادم الاستحقاقات القارية والدولية وعودتهم بما يشرف الرياضة الوطنية".

وزارة الشباب والرياضة

خالدي يقرر فتح تحقيق في قضية ملعب وهران

على إثر الأحداث التي شهدتها ملعب وهران عقب لقاء الفريق الوطني ضد الفريق الليبيري، قرر وزير الشباب والرياضة، سيد علي خالدي، إيفاد لجنة تحقيق يقودهم المفتش العام للوزارة للتحقيق حول ما حدث في ملعب وهران. وكانت بعض مقاطع الفيديو قد أظهرت دخول بعض الأشخاص إلى ملعب وهران الجديد بعد مواجهة المنتخب الوطني الجزائري المحلي ونظيره الليبيري من أجل إقامة مباراة ما بين الأحياء فضلا عن إقامة حفل شواء على هامش أفضية الملعب وهو الأمر أثار حفيظة المسؤولين فور انتشار مقطع الفيديو.

س.ب

البطولة العربية

بورعدة يحل أولا في سباق 100 متر عشاري

تمكن الجزائري العربي بورعدة من الدخول أولا في سباق 100 متر عشاري رجال في البطولة العربية المقامة حاليا بتونس، حيث تمكن من تسجيل وقت 11 ثانية و 5 أجزاء بالمائة وأحرز البطل الجزائري في منافسة القفز الطويل المرتبة الثانية بوثبة قدرت بـ 7 أمتار و 13 سنتيمتر بعد العراقي عبد السجاد سعدون يذكر أن البطولة تعرف يومها الثالث، ومستمرة إلى غاية اليوم الأحد.

س.ب

كرة قدم نسوية

آفاق غليزان يتوج باللقب عن جدارة

انتهت نهاية الأسبوع المنصرم بطولة "البلاي أوف" لكرة القدم النسوية بلعب الجولة 5 والأخيرة، والتي شهدت تعادل آفاق غليزان مع جمعية الأمن الوطني بهدفين لهدفين، وتحددت نتيجة المباراة بفوز الآفاق بعد ركلات الترجيح أما مباراة جمعية الجزائر الوسطى فانهت بتوقف الجمعية بـ 3 أهداف مقابل هدفين لشبيبة فتيات الخروب، ومن جهتها، اختتمت فتيات ونام قسنطينة "البلاي أوف" بفوزهن بثلاثة أهداف نظيفة في شباك فتيات أقبو أول ناد جزائري نسوي يتأهل لدوري أبطال إفريقيا بعد فوز نادي آفاق غليزان أول أمس وتتويج النادي بلقبه التاسع في التاريخ، أصبح آفاق غليزان أول نادي جزائري يشارك في التصفيات التمهيدية لدوري أبطال إفريقيا سيدات في نسخته الأولى وظهر الآفاق هذا الموسم بأعلى مستوياته بعد أن فاز بالبطولة الوطنية، وكسب مبارياته الخمسة في البلاي أوف، وسيلعب بعد تأهله الدور التمهيدي ضد أندية منطقة شمال إفريقيا تونس، المغرب ومصر وفي حال تأهل الآفاق، سيلعب الدور النهائي لدوري أبطال إفريقيا سيدات في نسخته الأولى بـ مصر.

س.ب



الجزائر تحصد 9 ميداليات في اليوم الثاني للبطولة العربية

بدأت يوم الأربعاء الماضي البطولة العربية لألعاب القوى رجال ونساء أكابر بتونس، حيث تعرف مشاركة عدة رياضيين في ألعاب القوى من عدة دول عربية وتحصلت الجزائر حتى اليوم الثاني على 9 ميداليات، 5 فضية و4 برونزية، وغياب الميداليات الذهبية جعلها في الترتيب 10 عربيا وكانت الميداليات الفضية من نصيب كل من حواجز محمد علي في سباق 400 متر رجال بزم 46 ثانية و72 جزء بالمئة، وأمين عناني في سباق 100 متر رجال وهشام بوشيشو في 3000 متر حواجز رجال وتمكن العنصر النسوي كذلك من الظفر بالفضية بداية من البطلة الشابة هامل رحيل في سباق 100 متر حواجز نساء وأما يسرى عرار فكانت من نصيبها الفضية في تخصص الوثب العالي بوثبة قدرت بـ 1 متر و71 سنتيمتر.

س.ب



العداء سجاتي يضمن مقعدا في الأولمبياد

تمكن العداء الجزائري سجاتي جمال من حصد الميدالية الذهبية في ملتقى ألعاب القوى الدولي المقام بستراسبورغ بفرنسا وبهذا ضمن العداء تأشيرة التأهل وحجز مقعد آخر في أولمبياد طوكيو 2020 بعد تحقيقه الحد الأدنى للتأهل سجل البطل الجزائري وقتا قدره دقيقة و 44 ثانية و 91 جزء بالمئة، ليصبح عدد المتأهلين في رياضة ألعاب القوى 6 عدائين، ويرتفع عدد المتأهلين لـ 40 متأهلا.

س.ب



الجامعة العربية تكرم الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى

كرمت الجامعة العربية التونسية لألعاب القوى، في اليوم الثالث للألعاب العربية لألعاب القوى، الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى التكريم بمناسبة البطولة العربية 22 لألعاب القوى للسيدات والرجال المقامة بتونس والتي بدأت يوم 16 جوان وتستمر إلى غاية يوم غد يذكر أن الجزائر تحصدت إلى الآن على 9 ميداليات في البطولة في انتظار المزيد من الميداليات خلال ما تبقى من المنافسات.

س.ب

الرباع بيور يتأهل للألعاب البارالمبية في رفع الأثقال

حقق رباع ذوي الهمم، الجزائري بيور الحاج التاهل للألعاب البارالمبية طوكيو 2020، في الدورة التأهيلية المقامة بدبي واستطاع بيور التاهل بعد رفعه للقوة في وزن 147 كغ، وبهذا التاهل، يصبح عدد المتأهلين لذوي الهمم الجزائريين 59 متأهلا.

س.ب

تنس/كأس بيلي جان كينغ ادراج المنتخب الجزائري في الجدول "ب" بعد احتلاله المرتبة الثانية

أدرج المنتخب الوطني سيدات "أكابر" في الجدول "ب" (مباريات ترتيبية 7-12) في كأس بيلي جان كين، (المجموعة الثالثة/منطقة أوروبا وإفريقيا)، الجارية في مدينة فيلنويس (ليتوانيا)، وذلك عقب احتلاله للمرتبة الثانية عن المجموعة الخامسة في الدور الأول وسيلاقى المنتخب الوطني -الذي تم اعصاؤه من الدور الأول للجدول "ب"-، الفائز من اللقاء الذي سيجمع منتخب مقدونيا الشمالية والجبل الأسود يذكر أن الجزائر حققت فوزين في المجموعة الخامسة (زيمباروي 2-1، كينيا 3-0)، مقابل خسارة واحدة (مالطا 3-0) ويضم المنتخب الوطني في صفوفه كل من إيناس إيبو، ياسمين بوجادي، إيناس بكار، لينة بن قدور وعبد الوكيل قصيبة (قائد الفريق)

واج

سان جيرمان يرفع عرضه لخطف حكيمي من تشيلسي

رفع باريس سان جيرمان، عرضه، من أجل التعاقد مع المغربي أشرف حكيمي، ظهير إنتر ميلان، هذا الصيف. ويعرض إنتر ميلان، حكيمي للبيع في الميركاتو الصيفي، من أجل حل الأزمة المالية التي يعيشها النادي الإيطالي. ووفقا لموقع "le10sport" الفرنسي، فإن سان جيرمان رفع عرضه للتعاقد مع حكيمي إلى 70 مليون يورو شاملة المكافآت. وأشار الموقع الفرنسي إلى أن إنتر يرغب في الحصول على 80 مليون يورو، لكنه يبدو مستعدا لقبول عرض سان جيرمان الأخير. ويعد تشيلسي المنافس الأبرز لسان جيرمان في صفقة حكيمي هذا الصيف. وعرض تشيلسي على إنتر مؤخرًا التعاقد مع حكيمي نظير 60 مليون يورو، بالإضافة بطاقة ماركوس الونسو.



ديشان غريزمان من أعظم لاعبي العالم

أشاد ديديه ديشان مدرب فرنسا بأنطوان غريزمان قبل مباراة فريقه ضد المجر في بطولة أوروبا لكرة القدم، وهي مواجهة ستشهد الظهور رقم 50 على التوالي للمهاجم في التشكيلة الأساسية لمنتخب بلاده، ووصفه بأنه واحد من أعظم اللاعبين على الإطلاق. ومن المنتظر أن يبتعد غريزمان، الذي سجل 37 هدفا في 92 مباراة دولية مع فرنسا، بست مباريات عن الرقم القياسي السابق في المشاركات الأساسية والمسجل باسم باتريك فييرا. وستأهل فرنسا إلى دور الستة عشر قبل مباراة واحدة على نهاية دور المجموعات إذا انتصرت على المجر. وقال ديشان في مؤتمر صحفي

الجمعة، إنه واحد من هؤلاء اللاعبين الذين يستطيعون تغيير المباريات. إنه مبدع للغاية، ولديه القدرة على التفكير خارج الصندوق، من الرائع مشاهدته وهو يلعب. حطم رقما قياسيا في المشاركات الأساسية. يلعب مباريات متتالية وهذا شيء رائع بالنسبة له. ربما لم يعد عمره 20 عاما، لكنه يعتني بنفسه بشكل جيد جدا. وأضاف: يمكنكم رؤية تأثيره في الأهداف التي يسجلها ويصنعها. وإضافة إلى ذلك قدرته على تغيير المباراة، مع العودة لأداء الواجبات الدفاعية. إنه واحد من أعظم اللاعبين على الإطلاق في أوروبا والعالم. ويعد الفوز 1-0 صفر على ألمانيا في مباراته الافتتاحية بالبطولة، يحتل المنتخب الفرنسي المركز الثاني في المجموعة السادسة خلف البرتغال التي هزمت المجر 3-0 صفر في بودابست يوم الثلاثاء. ورغم أن فرنسا ستواجه البرتغال بعد المجر، أكد ديشان أنه لا يخطط لإراحة لاعبيه مع تفكيره في هذه المواجهة المحتمل أن تكون على صدارة المجموعة.

فان باستن يوجه انتقادات قاسية لدي ليخت

وجه ماركو فان باستن انتقادات شديدة للأداء الدفاعي لماتياس دي ليخت، لاعب المنتخب الهولندي لكرة القدم، وقال إنه يتعين عليه أن يصبح قائدا وذلك بعد أن تأهل المنتخب الهولندي لدور الستة عشر ببطولة أمم أوروبا "يورو 2020". وتعافى دي ليخت من إصابة وخاض أول مبارياته في البطولة خلال المباراة التي فاز بها المنتخب الهولندي على نظيره النمساوي 2-0 صفر الخميس، ليساعد المنتخب الهولندي في تصدر المجموعة الثالثة. وحظي مدافع يوفنتوس ببلية مريحة في

وسط دفاع المنتخب الهولندي، وفاز بـ 80 في المئة من تدخلاته ولم يخطئ في الـ 40 تمريرة التي مررها. وقال فان باستن إن دي ليخت "21 عاما" لديه الكثير ليتعلمه وأنه يريد رؤيته يتحمل المزيد من المسؤولية. وقال لشبكة قنوات "ان.إو.اس" إنه يلعب في وسط الدفاع ويجب أن يتمتع بشخصية قيادية. وأضاف: يجب أن يجعل نفسه مسموعا، وأن يفرض تواجه لأنه يتعين عليه أن يقود الدفاع. ولكنه بدلا من ذلك، يركض فقط وراء من يراقبه، ويترك مساحة ضخمة خالية. وأضاف: دي ليخت ذهب لإيطاليا ليتعلم كيف يدافع، ولكنني لا أعتقد أنه تعلم الكثير هناك. وحجز المنتخب الهولندي مكانا له في دور الستة عشر مع تبقي مباراة له في دور المجموعات، ولكن فان باستن يعتقد أنه يتعين على المنتخب الهولندي أن يغير من طريقة لعبه. وقال مهاجم ميلان السابق: إذا رأيت كم مرة اضطر مارتين ستكيلنبرغ لركل الكرة، فهذا شيء غير جيد. يصبح الأمر نوعا من كرة القدم القتالية. وقال: من الخلف، يجب أن يكون لديك المزيد من الرؤية والتحكم للتقدم بينما تلعب كرة القدم، لكي تستطيع الهيمنة على المباراة، ولكنني لم أر هذا حتى الآن.

بوغبا يغلق صفحة يوناتيد ويبدأ المفاوضات مع باريس

بدأ باريس سان جيرمان مفاوضات التعاقد مع الفرنسي بول بوغبا، لاعب وسط مانشستر يونايتد. ويرتبط بوغبا بعقد مع الشياطين الحمر ينتهي في الصيف المقبل، ولم يوافق اللاعب الفرنسي على التجديد حتى الآن. ووفقا لإذاعة "مونت كارلو" الفرنسية، فإن بوغبا قرر عدم تمديد عقده مع مانشستر يونايتد، ويجري حاليا مفاوضات أولية للانتقال إلى سان جيرمان. وأشارت الإذاعة الفرنسية إلى أن مينو رايولا، وكيل بوغبا، التقى بناصر الخليفي، رئيس سان جيرمان، في نيس قبل عدة أيام لمناقشة صفقة اللاعب الفرنسي. وأوضحت "مونت كارلو" أن مانشستر يونايتد يأمل أن يوافق بوغبا على تمديد عقده، أو يحصل على عرض بقيمة 80 مليون يورو للرحيل هذا الصيف. يذكر أن يوفنتوس يعد أبرز منافس لسان جيرمان على صفقة بوغبا.



مودريتش: عانينا من صعوبة التنظيم أمام التشيك والأمربات صعبا

أكد قائد المنتخب الكرواتي، لوكا مودريتش، أن فريقه بدأ مباراته بشكل سيئ أمام نظيره التشيكي، والتي انتهت بتعادل إيجابي 1-1، وهي النتيجة التي تصعب مهمة المنتخب في التأهل للدور التالي من بطولة "يورو 2020"، خاصة بعد السقوط في الجولة الأولى أمام إنجلترا. وقال اللاعب في مؤتمر صحفي: "نشعر بالمرارة بعد انتهاء المباراة بهذه النتيجة، لكننا نسعى لتحقيق الفوز، ولكن لم ننجح في تحقيق ذلك. بدأنا المباراة بشكل سيئ، وعانينا من سوء التنظيم. وبمرور الوقت تحسن الأداء وخلقنا العديد من الفرص، وكان بإمكاننا إحراز هدف آخر على الأقل، ولكننا لم ننجح في ذلك". وشدد نجم وسط ريال مدريد، الذي اختير أفضل لاعب في لقاء التشيك، على أهمية تحقيق نتيجة إيجابية في مباراة اسكتلندا بالجولة الأخيرة من دور المجموعات، من أجل الإبقاء على آمالهم في التأهل للدور التالي، وهو ما يمكن تحقيقه بتحسين الأداء وعدم الوقوع في الأخطاء التي ارتكبها الفريق في المباراتين السابقتين. ومن جانبه، كان إيفان بيريسيتش محرز هدف التعادل لكرواتيا أكثر حدة، إذ انتقد أداء فريقه في المباراة، وأكد أنه لم يقدم الأداء المنتظر، وأن الجميع عليه التحسن، بداية من الحارس إلى آخر لاعب شارك في اللقاء، معتبرا نقطة التعادل ليست كافية بالنسبة لتوصيف بطل العالم. وقال اللاعب في تصريحات صحفية: "علينا أن نتحسن بشكل كبير، لأن عكس ذلك سيؤدي حزم الحقائق والعودة إلى الديار. لدينا فرصة وعلينا التحسن، ستكون الأمور صعبة خاصة أنه لدينا 4 أيام للراحة، وتغيير الكثير من الأشياء". ولم يحصل المنتخب الكرواتي سوى نقطة وحيدة من جولتين في دور المجموعات بيورو 2020، وهو ما يصعب مهمته في رحلة التأهل للدور التالي، وسيتعين عليه الفوز في الجولة الأخيرة إذا ما أراد الحفاظ على فرصه في التأهل.



بريطانيا تفاوض يويفا بشأن نهائي اليورو

أكد رئيس وزراء بريطانيا، بوريس جونسون، أنه سيتحدث مع الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا)، من أجل إجراء "إعفاءات معقولة" لاستضافة ألفين و500 شخص مهم، في نصف نهائي ونهائي بطولة أمم أوروبا لكرة القدم. وأعلنت صحيفة (تايمز)، عن وجود محادثات بين الوزراء، لكي يتم منح استثناءات للمدعوين من قبل يويفا، من إجراءات الحجر الصحي الإلزامي لمدة 10 أيام، والتي يخضع لها المسافرون لبريطانيا. وأكد جونسون وجود اتصالات مع يويفا. وقال "سنفعل ما يتعين علينا فعله لجعل الدولة آمنة من كوفيد، وهو بالتأكيد أولوية لنا.. سنتحدث مع يويفا لرؤية ما يريدونه، وما إذا كان من الممكن إجراء إعفاءات معقولة.. لكن بالتأكيد أولويتنا للصحة العامة". وفي حال عدم القدرة على استقبال ضيوف يويفا، في ملعب ويمبلي الذي يستضيف 8 مباريات بالبطولة، فقد يحدث كما حدث في نهائي دوري الأبطال، حيث تم نقله إلى بورتو رغم أنه كان بين فريقين إنجليزيين، بسبب رفض الحكومة البريطانية منح إعفاءات.

بفرمان من الفيفا.. هالاند مهدد بالغياب عن كأس العالم

بات من المحتمل غياب المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند عن الظهور في بطولتي كأس العالم 2022 و2026، نظرا لاحتمالية حظر منتخب بلاده عن المشاركة في النسختين بقرار من الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا". وذكرت صحيفة "ميرور" البريطانية، نقلا عن تقارير نرويجية، أن الاتحاد النرويجي لكرة القدم يفكر جدليا في مقاطعة مونديال قطر 2022، رغم مشاركة المنتخب الوطني في التصفيات الأوروبية المؤهلة للبطولة. وأفادت الصحيفة بأن هناك اجتماع يوم غد لمسؤولي الاتحاد النرويجي، من أجل اتخاذ قرار نهائي بشأن مقاطعة مونديال قطر، انتصارا لحقوق الإنسان المهددة في عملية الإنشاءات والتجهيزات للبطولة، بحسب مزاعمهم. وحقق منتخب النرويج انتصارين على حساب جبل طارق والجبل الأسود في أول 3 جولات من تصفيات مونديال 2022، فيما خسر مباراة واحدة على يد تركيا (3-0). وارتدى لاعبو النرويج قمصانا قبل مبارياتهم الثلاث في التصفيات، حملت عبارة "حقوق الإنسان داخل وخارج الملعب". وتشير التقارير إلى عزم الفيفا توقيع غرامات مالية على النرويج حال إعلانها مقاطعة المونديال، بالإضافة لمتعتها من استكمال التصفيات وكذلك استبعادها من المشاركة في النسخة التالية عام 2026. ومن المقرر أن تقام النسخة الـ 26 من كأس العالم عام 2026 بقارة أمريكا الشمالية، حيث تستضيفها 3 دول لأول مرة على الإطلاق، وهي الولايات المتحدة وكندا والمكسيك.



ريال مدريد يحدد خياره الرئيسي لتعويض رحيل فاران المحتمل



بعد رحيل سيرجيو راموس، يواجه ريال مدريد خطر خسارة المدافع الفرنسي رافاييل فاران أيضا خلال الميركاتو الصيفي الحالي، وهذا ما يفتح الباب للحديث عن الخيارات المتاحة لتعويضه. وينتهي عقد فاران مع ريال مدريد عقب نهاية الموسم القادم، وفي حال لم يرد اللاعب على العرض الذي قدمه النادي من أجل تجديد العقد، فسوف يتم طرحه للبيع في سوق الانتقالات لتجنب رحيله مجانا في الصيف التالي، لاسيما وأن سيحلب أموالا طائلة للنادي من بيعه هذا الصيف، فمن المتوقع أن يصل سعره إلى 60 مليون يورو. وذكرت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية أن ريال مدريد ربما يقرر عدم دخول سوق الانتقالات لتدعيم خط الدفاع حتى في حال رحيل فاران، نظراً لوجود ثلاثة مدافعين جيدين هم ناتشو، ديفيد ألاريا وإيدر ميليتاو، مع استعادة خيسوس فاييخو من الإعارة. لكن في حال وجد النادي ضرورة لتعويض فاران، فسيكون جيوليس كوندري مدافع إشبيلية وصاحب 22 عاما الخيار الأول أمام ريال مدريد، في ظل للمستوى الرائع الذي قدمه خلال الموسم الماضي. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن كوندري مرتبط بعقد مع إشبيلية يمتد حتى عام 2024، بينما تبلغ قيمة فسخ عقده 80 مليون يورو، ولا يبدو أن النادي الأندلسي مستعد لتخفيض هذا المبلغ والدخول في مفاوضات، حيث رفض عرضا بقيمة 55 مليون يورو من مانشستر سيتي.

روبرت مورينو مديرا فنيا لغرناطة

توصل نادي غرناطة إلى اتفاق مع المدير الفني روبرت مورينو لتدريب الفريق الأول للموسمين المقبلين، حسبما أعلن النادي الأندلسي. وبذلك، سيخلف مورينو في المنصب ديجو مارتينيز الذي قرر، بعدما قاد غرناطة من دوري الدرجة الثانية إلى ربع نهائي الدوري الأوروبي، عدم تمديد عقده مع الفريق. وكانت المفاوضات بين النادي الأندلسي والمدير الفني السابق لمنتخب إسبانيا لكرة القدم قد بدأت قبل عدة أسابيع، وتسارعت وتيرتها في الأيام الأخيرة عقب تعيين ييب بوادا مديرا رياضيا جديدا للنادي. وستكون هذه أول تجربة لمورينو كمدرّب أول لفريق إسباني، حيث كانت تجربته السابقة كمدرّب أندية في فرنسا، وبالتحديد مع مونكو في النصف الثاني من موسم 2019-2020 حيث قاد الفريق في 13 مباراة. كما قاد روبرت مورينو صاحب 43 عاما منتخبا إسبانيا الأول، في تسع مباريات عام 2019.



سيتين: لست نادياً على تجربة برشلونة وما حدث ليس خطاي وحدي

تحدث كيكي سيتين المدير الفني السابق لبرشلونة، عن تجربته مع النادي الكتالوني، التي كانت قصيرة، وعصيبة للغاية. وقال سيتين في تصريحات صحفية حول هذا الموضوع: "لست نادياً على الذهاب إلى برشلونة، لقد كان هذا حلمًا بالنسبة لي". وتابع: "وجدت الكثير من الأشياء التي فاجأتني، مواقف معقدة للغاية لم أتمكن من حلها أو اضطررت إلى اتخاذ قرارات أخرى". وأضاف: "تزامنت مع مرحلة صعبة في برشلونة وقد حدثت سلسلة من الأشياء، أتجمل نسبة من الخطأ بشأن ما حدث مع برشلونة لكن الأمر ليس كله خطاي".

صراع رباعي داخل الريال على خلافة راموس

رحل سيرجيو راموس عن ريال مدريد هذا الصيف، ليترك مقعد قائد الفريق الملكي خالياً. ووفقاً لصحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن ريال مدريد لن يستقيد راموس في الجانب الفني فقط خلال الموسم المقبل، وسيخسر أيضاً دوره القيادي. وأشارت إلى أن ريال مدريد سيعتمد على العديد من اللاعبين لملء الفراغ الهائل الذي تركه راموس في غرفة الملابس.



كريم بن زيمة

تطور دور كريم بن زيمة مع ريال مدريد منذ رحيل كريستيانو رونالدو، وسيطلع اللاعب الفرنسي إلى أن يكون القائد الفعلي للفريق على أرض الملعب، وأن يصبح مثالا يحتذى به مرة أخرى.

كارفاخال

أصبح كارفاخال عضوا رئيسيا في غرفة ملابس ريال مدريد في المواسم الأخيرة، وسيطلع اللاعب البالغ من العمر 29 عاما لقيادة فريقه بصورة أكبر في الموسم المقبل. إن كارفاخال يعد مركز النواة الإسبانية لغرفة ملابس ريال مدريد، التي تضم أيضا لوكاس فاسكيز وناتشو فيرنانديز. ويأمل كارفاخال في تجنب موسم آخر محفوف بالإصابات، كي يعمل على ملء فراغ راموس في الموسم المقبل.



كاسيميرو

يتطلع كاسيميرو أكثر من أي لاعب آخر ليكون القائد الجديد لريال مدريد، إذ يلعب دورا رئيسيا في الفريق، ليس فقط كجزء من ثلاثي الوسط مع توني كروس ولوكا مودريتش، لكن بسبب علاقته أيضا بالجمهير. كاسيميرو قدوة يحتذى بها داخل وخارج الملعب. إنه مرتبط تماما بقيم النادي وأثبت أن لديه الشخصية التي تؤهله لأخذ زمام القيادة من راموس.

مودريتش

لوكا مودريتش لاعب آخر من ذوي الخبرة في ريال مدريد، وله تأثير كبير على غرفة الملابس، ويتطلع إلى المساعدة في قيادة الفريق بالموسم المقبل. ورغم أن شخصية مودريتش أكثر هدوءا من كاسيميرو، إلا أنه أحد أكثر أعضاء الفريق احتراما، ليس فقط بسبب مكانته كأحد أفضل لاعبي الوسط في العالم، لكن أيضا لأنه يتواجد في النادي منذ 9 مواسم.

برشلونة

يحلم بتجديد ميسي قبل الموعد الحرج

كشف تقرير صحفي عن تطور جديد بشأن مستقبل ليونيل ميسي، قائد برشلونة، في الموسم المقبل. وينتهي عقد ميسي مع برشلونة في الشهر الحالي، لكن لم يعلن البرغوث، موقفه حتى الآن من التجديد. وصرح خوان لابورتا رئيس برشلونة، مؤخرا بأنه متفائل بشأن موافقة ميسي على عرض التجديد قريبا. وتواصلت صحيفة "موندو ديبورتيفو" مع مصادر قريبة من برشلونة وميسي، لاختبار الأجواء عقب تصريحات لابورتا. وقالت مصادر من داخل برشلونة، إنه لا توجد أي معلومات جديدة بشأن تجديد ميسي، لأن لابورتا هو من يتولى إدارة الملف بأكمله. وأضافت المصادر بأن برشلونة ليس لديه توقعات بشأن موعد إعلان ميسي عن قراره، لكن لابورتا متفائل بأن البرغوث سيوافق على الاستمرار. وذكرت أن برشلونة يأمل أن يكون توقيع ميسي قبل 1 جويلية حتى لا يصبح اللاعب الأرجنتيني دون عقد. أما المصادر القريبة من ميسي، أكدت أن اللاعب لن يعلن قراره بشكل فوري، ويصر على تقييم المشروع الرياضي قبل حسم موقفه. وأشارت إلى أن ميسي يرى أن برشلونة لم يشهد تطورات كبيرة على مستوى التعاقدات حتى الآن، بالنظر إلى التعاقد مع أجويرو وإريك جارسيا فقط، والفشل في ضم جورجينيو فينالدوم. وأوضحت المصادر القريبة من ميسي، أن استمرار اللاعب الأرجنتيني دون قرار نهائي حتى 1 جويلية لن يمثل أزمة.

سواريز

قرار انتقالي لأتليكو مدريد هو الأفضل.. ومواجهة ميسي كانت غريبة

أكد لويس سواريز، أن قرار انتقاله لأتليكو مدريد كان الأفضل، ومواجهة ليونيل ميسي كخمس كانت غريبة. برشلونة أجبر سواريز على الرحيل وانتقل المهاجم الأوروغوياني إلى أتليكو مدريد في الصيف الماضي. وقال سواريز في تصريحات نشرتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "كان لدي خيارات درستها، لكن عندما أدركت كيف تأقلمت مع أتليكو مدريد والإيمان الذي أظهره لي المدرب، كان بلا شك أفضل قرار". وأضاف عن ميسي نجم برشلونة: "منذ الجلسة التدريبية الأولى لدينا علاقة جيدة ونمت صداقتنا على مر السنين، لم نعد نلعب في نفس الفريق، لكننا ما زلنا أصدقاء حميمين". وأضاف سواريز تصريحاته: "علاقتنا تتجاوز كرة القدم، هذا العام واجهنا بعضنا البعض في الدوري ويجب أن أعترف أنه كان غريبا بعض الشيء".

كومان يُعلق على قضية تجديد ميسي وخسارة فينالدوم

يتواجد رونالد كومان مدرب برشلونة في مدينة غرونينغن حيث يقضي إجازته، ولكنه يتابع عن كثب التحديثات الجديدة في البارسا، وعلى اتصال دائم بإدارة النادي للتخطيط للموسم الجديد. كومان ينتظر التوقيع الوشيك للمهاجم الهولندي مفييس ديباي والتجديد المحتمل لالاسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي وذلك قبل بداية موسمها الثاني كمدرّب لبرشلونة. قال كومان في تصريحاته لصحيفة سبورت الكتالونية: "أعتقد أن النادي يعمل بالفعل لبناء فريق تنافسي.. أفضل من العام الماضي وأنا مقتنع بأن الفريق سيكون أكثر قوة". وعن قضية تجديد ميسي قال: "لقد قلنا دائما أن ميسي يجب أن يعتزل في برشلونة.. لذلك أأمل أن ينتج النادي في ضمان استمراره قريبا، ستكون أخبارا رائعة للجميع. بينما ينتظر كومان وصول مفييس ديباي الذي عمل معه في منتخب هولندا وطوره ليصبح مهاجما: "لم يتم التوقيع ولكني أمل أن يأتي، فهو لاعب مثير للاهتمام". وعن الفشل في التوقيع مع فينالدوم الذي اختار الذهاب إلى باريس سان جيرمان قال: "لقد كان أمرا مؤسفا لأنه لاعب مثير للاهتمام وكان جزءا من خطط العديد من الفرق، لم نستطع حسم الصفقة لصالحنا".



حفاوة كبيرة في استقبال بوسكيتس بمنتخب إسبانيا

استقبل المنتخب الإسباني قائده سرجيو بوسكيتس بحفاوة أول أمس في معسكر مدينة كرة القدم عقب تجاوزه فيروس كورونا المستجد وتعافيه لخوض بطولة أوروبا (يورو 2020). وعاد بوسكيتس إلى المنتخب الإسباني عقب تأكيد سلبية آخر اختبار لفيروس كورونا المستجد (PCR) وبعد 12 يوما من مغادرته، وصل إلى معسكر المنتخب لتناول الطعام مع زملائه.



واستقبل نجم برشلونة بالأغاني وحفاوة لدى وصوله، من اللاعبين الدوليين 23 والمدرّب لويس إنريكي ومساعديه وجميع أفراد الطاقم الذي يعمل مع المنتخب. وحضر رئيس الاتحاد الملكي الإسباني لكرة القدم لويس روبياليس مراسم استقبال القائد. وظهر الجميع في صورة جماعية عند بوابة دخول مدينة كرة القدم ظهر في وسطها

بوسكيتس بجوار جوردني ألييا. وكان اللاعب الدولي الكتالوني قد اكتشفت إصابته بالفيروس في السادس من الشهر الجاري، في اليوم السابع من معسكر إسبانيا، عقب خوض مباراة ودية أمام البرتغال شارك بها أساسيا، فغادر المعسكر. ومنذ ذلك الحين ظل اللاعب معزولا في داره، وكانت حالته جيدة ولا تظهر عليه أعراض، وتمكن من إجراء تدريبات بدنية بشكل يومي ليحافظ على لياقته البدنية.



بايرن ميونخ يلبي طلب ناغلسمان

أعلن نادي بايرن ميونخ، اليوم الجمعة، أن الجهاز الفني للبايرن بقيادة المدير الفني جوليان ناغلسمان، سيضم زافيير زيمبرود وديتو توبمولر، المديرين المساعدين السابقين لفريق لايبزيغ. وعمل زيمبرود وتوبمولر، مدرسين مساعدين لناغلسمان في لايبزيغ في الموسم الماضي، وسيلحقان به الآن في الجهاز الفني لبايرن ميونخ بطل ألمانيا. وقال حسن صالح حميديش مدير الكرة في بايرن ميونخ "نحن سعداء للغاية بالتعاقد مع زافيير زيمبرود وديتو توبمولر". وأضاف "هما يتمتعان بكفاءة عالية، وعملا بنجاح بالفعل في لايبزيغ مع مدربنا الجديد جوليان ناغلسمان". وقضى ناغلسمان عامين في تدريب لايبزيغ، لكنه انتقل هذا الصيف لتدريب بايرن ميونخ. حيث سيحل مكان هانز فليك الذي سيتولى تدريب منتخب ألمانيا بعد بطولة يورو 2020.



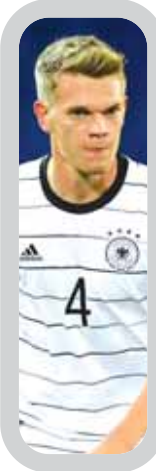
بيرلورز مساعد مدرب لايبزيغ

قرر نادي لايبزيغ الألماني، تعيين أخيم بيرلورز، كمدرّب مساعد للمدير الفني الجديد جيسي مارش في الموسم المقبل. وأكد لايبزيغ، وصيف بطل الدوري الموسم الماضي، هذا التعيين بعد وقت قصير من إعلان ماينز توصله لاتفاق قصير مع بيرلورز لفسخ عقده معه للحصول على الوظيفة الجديدة. وتولى بيرلورز تدريب ماينز في الفترة من نوفمبر 2019 وحتى سبتمبر 2020، وكان لديه عقدا ساريا حتى جوان 2022. وقال كريستيان هيدل المدير الرياضي: «وجدنا حلا منطقيا لماينز وأخيم بيرلورز وهو حاليا سيكون حرا لتجد جديد. نتمنى له كل النجاح والأفضل على المستوى الشخصي في المستقبل». ويعود بيرلورز لفريق لايبزيغ، الذي دربه في 2015، كمدرّب مساعد لمارش بعقد يمتد حتى 2023 حيث يستعد الفريق لفترة ما بعد جوليان ناغلسمان الذي انتقل لتدريب بايرن ميونخ في الصيف.



صخرة ألمانيا ضمن اهتمامات برشلونة

دخل مدافع منتخب ألمانيا، دائرة اهتمامات برشلونة، الذي يسعى لتعزيز قوة الخط الخلفي قبل انطلاق موسم 2021-2022. وذكرت شبكة "سكاي سبورت ألمانيا" أن النادي الكتالوني دخل في مفاوضات بالفعل مع ماتياس جينتر، مدافع بوروسيا مونشغلادباخ، خلال الأيام القليلة الماضية. وأشارت إلى فتح خطوط الاتصال بين مسؤولي البارسا والدولي الألماني عقب مشاركته في مباراة منتخب بلاده ضد فرنسا، والتي انتهت بفوز الأخير (1-0) في الجولة الافتتاحية لدور مجموعات اليورو. ويرتبط جينتر بعقد مع غلادباخ حتى صيف 2022، مما قد يدفع النادي الألماني لقبول التفاوض على بيعه، بدلا من رحيله مجانا بنهاية الموسم القادم. وارتبط صاحب الـ 27 عاما في الفترة الأخيرة بالانتقال إلى باير ليفركوزن، الذي سيشارك في الدوري الأوروبي خلال الموسم المقبل. ويعد لاعب بوروسيا دورتموند السابق، من الركائز الأساسية في تشكيلة المانشافت، إذ يعول عليه مدربه يواكيم لوف في الخط الخلفي، رفقة الثنائي أنطونيو روديجر وماتس هوميلز.



ألمانيا تحذر من السفر إلى إنجلترا باليورو

حذرت الحكومة الألمانية من الخطر الذي يمثله السفر إلى إنجلترا حيث سيقام نهائي بطولة كأس الأمم الأوروبية (يورو 2020) إزاء انتشار سلالة دلتا الشرسة من فيروس كورونا المستجد. وقال هيلج براون رئيس موظفي المستشارية الألمانية أنجيلا ميركل في مقابلة مع مجموعة "إر إن دي" الإعلامية "مصدر قلقنا الرئيسي يكمن في انتشار سلالة دلتا في بريطانيا ولنندون تمثل أحد مقدرات بطولة كأس الأمم الأوروبية. لا ينبغي السفر إلى مناطق انتشار السلالات". ووصفت ألمانيا بريطانيا باعتبارها منطقة سلالات للفيروس، لذا أوضح براون أن "من يسافر إلى لندن يجب أن يخضع لحجر صحي لمدة أسبوعين لدى العودة إلى ألمانيا". من ناحية أخرى، انتقد براون عدم فرض قيود في بودابست على عدد الجمهور في الملعب الذي سيستضيف المباراة بين المجر والبرتغال. وفيما يتعلق بالسفر إلى بريطانيا، طالب وزير الصحة ينس بيان ورئيس معهد (روبرت كوخ) المتخصص لوثر فيلير أيضا الجمعة بدخول أقصى درجات الحيطة. وحصل 49.6 ألف مواطن في ألمانيا على الجرعة الأولى على الأقل من المصل، بينما حصل 3 آلاف على الجرعات كاملة، وفقا للوزير.

الدوري الألماني

هالاند يتحسس طريق الخروج من دائرة الراحة

يريد النرويجي هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، أن يبقى بعيدا عن منطقة الراحة الخاصة به، وهو يخطط لمسيرته الكروية. ونجح هالاند في ترسيخ مكانته سريعا كواحد من نجوم كرة القدم الأوروبية، بعد انتقاله من مولدي إلى سالزبورغ ثم إلى دورتموند. وبعد تألقه مع دورتموند، جذب اللاعب، أنظار العديد من الأندية الكبرى في العالم، بما في ذلك ريال مدريد وبرشلونة وتشيلسي ومانشستر يونايتد. ويتوقع أن يبقى هالاند، الذي سجل 57 هدفا في 59 مباراة خاضها في كل المسابقات منذ انتقاله لألمانيا في 2020، مع دورتموند لموسم آخر، ولكنه دائما ما يبحث عن تحديات جديدة. وقال هالاند لصحيفة دايلي تليجراف "تخذت بعض الخطوات في السنوات القليلة الماضية، أعتقد أنها كانت جيدة بالنسبة لي، للخروج من دائرة الراحة". وأضاف "أريد أن أتحدى نفسي في كل شيء أفعله. هذا شيئا أفكر فيه". وأردف "على الجميع أيضا فعل ذلك دائما. يمكن أن يشعر الناس في بعض الأحيان براحة كبيرة في الدائرة، لذلك من المهم الخروج منها". ويسأله عما إذا كان يقترب من الوصول لأفضل مستوياته، قال "لا زلت أبلغ 20 عاما. لذلك أعتقد أن هذا يقول كل شيء". وأكد "مسيرتي تسير بشكل سريع للغاية وهي سرعة أحبها. صحيح أنني لا زلت صغيرا، ولكنني أضع لأنفسي أهدافا طوال الوقت، وسأفعل أي شيء لتحقيقها". ولعل هدفه الرئيسي، هو التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا، بعدما كان له تأثيرا كبيرا في البطولة.

هالاند: دوري الأبطال حلمي العظيم

أكد النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، أن بطولة دوري الأبطال هي حلمه العظيم، مشيرا إلى أنه يتمنى أن يرفع الكأس ذات الأذنين. وقال هالاند، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "سبورت" الإسبانية، "كنت أفكر في دوري الأبطال طوال حياتي". وأضاف، "ربما أحظى بدافع إضافي بنسبة ألف، حين أدخل لأرض الملعب أثناء النشيد، ودوري الأبطال هو حلمي العظيم". وتابع: "أتمنى أن أفوز باللقب يوما ما، وأكون قادرا على رفع هذه الكأس، حيث سيكون أمرا لا يصدق". وأشار هالاند إلى أنه في وقت فراغه أثناء الاستماع للموسيقى يضع نشيد دوري الأبطال، موضعا، "كنت أفعل ذلك منذ عامين، لأنه نشيد جيد". وتسعى العديد من كبار أندية أوروبا للظفر بخدمات هالاند هذا الصيف، لكنه من غير المرجح أن يتخلى ناديه بوروسيا دورتموند عنه.

رابطة البوندسليغا تبشر بعودة الجماهير في الموسم الجديد

وبدأت تعود بنهايته، وتم السماح لـ 14 ألف بحضور مباريات يورو 2020 في ميونخ. ويبدأ الموسم الجديد من البوندسليغا في أوت. وواصل سيفيرت، بالنظر إلى إعطاء أكثر من 60 مليون لقاح، ومضاهيم النظافة الناجمة المثبتة وتسجيل أعداد أقل بشكل ملحوظ في وحدات العناية المركزة، أتوقع، مثل العديد من المواطنين، خطوات متسقة لاستعادة الحقوق الأساسية للمواطنين ومؤسسات الأعمال". وختم: "لذلك، ليس فقط الأحداث الكبرى، ولكن أيضا يجب إعادة تقييم عودة الحياة الثقافية والاجتماعية والاقتصادية في ألمانيا على خلفية حالة واقعية متغيرة تماما".

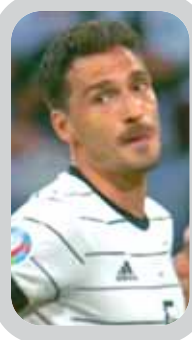
يتوقع كريستيان سيفيرت، رئيس رابطة الدوري الألماني لكرة القدم، عودة الجماهير في الملاعب الألمانية في الموسم المقبل وسط تخفيف القيود المتعلقة بفيروس كورونا وارتفاع أعداد الحاصلين على اللقاح. وقال سيفيرت لصحيفة "بيلد"، "هذا يتعلق بالحقوق الأساسية للأفراد والأعمال. كانت هناك أسباب جيدة لتقييد هذا الأمر بشكل مؤقت. ولكن الآن هناك أسباب أكثر لتخفيف هذه الإجراءات تدريجيا". وقال سيفيرت إنه يرى "أسبابا قليلة في هذه اللحظة لعدم العودة تدريجيا للعمليات الطبيعية، لأي نوع من أنواع الأحداث الكبرى في النصف الثاني من العام". يذكر أنه لعبت أغلب مباريات الموسم الماضي تقريبا بدون جمهور بسبب القيود. كانت بعض الجماهير حاضرة في المراحل الأولى الخريف الماضي

لاعب شالكه ينضم لكونين

انضم لاعب الوسط المهاجم مارك أوت، لفريق كونين الألماني لكرة القدم، للمرة الثانية، في صفقة انتقال حر من نادي شالكه. وذكر نادي كونين الجمعة، أن أوت، الذي يمكنه اللعب كمهاجم، وقع على عقد مدته عامين. ولعب أوت لكونين معارا من شالكه في النصف الثاني من موسم 2019-2020. وكان عقد أوت مستمرا لعام آخر، ولكن ألكسندر فيرل، قال إن "كل الأطراف توصلت لحل عادل".

هوميلز يكشف مفاجأة طريفة في هدفه العكسي

كشف ماتس هوميلز مدافع المنتخب الألماني، أن نجله احتفل بالهدف الذي سجله بالخطأ في شباك منتخب بلاده، والذي أهدى المنتخب الفرنسي الفوز 1-0 في مستهل مشوار الفريقين ببطولة كأس الأمم الأوروبية. واحتفل الطفل لودفيج هوميلز، البالغ من العمر 3 أعوام، بالهدف الذي سجله والده خلال المباراة، حيث لم يدرك أنه هدفا لصالح الفريق المنافس. وقال هوميلز في تصريحات نشرتها صحيفة بيلد "أنا ممتن لأنه لا يعرف بعد الهدف العكسي". وتابع "هو يعتقد أن وضع الكرة في الشباك يكون أمرا صحيحا دائما". وأضاف "قيل لي إنه احتفل. سيكون علي أن أشرح له الأمر". وكان هوميلز قد أسكن الكرة بالخطأ في شباك حارس المرمى مانويل نويزر، لدى محاولته التصدي لتمريرة من لوكاس هيرنانديز.



أسطورة توتنهام؛

سون سوف يتساءل عن مستقبله لهذا السبب

حذر دارين أندرتون، أسطورة فريق توتنهام هوتسبير الإنجليزي، ناديه من أن الدولي الكوري الجنوبي سون هيونغ مين، جناح السبيرز، سوف يبدأ التساؤل عن مستقبله. ويملك سون عقدا مع النادي اللندني حتى جوان عام 2023. وقال أندرتون في تصريحات لموقع "غول" العالمي، "إذا كان كين سيغادر توتنهام، فأعتقد أن سون سيبدأ في التشكيك في مستقبله، كل اللاعبين يفعلون ذلك". وتابع، "إذا رأيت زميلا في الفريق يفقد، تشعر بخيبة أمل، وفي هذه المرحلة، إذا لم تكن جيدا في الموسم التالي، فستطرح الأسئلة بنفسك". وواصل، "بالطبع، أنت تكون سعيدا بزميلك إذا ذهب وفاز بالدوري الإنجليزي في مكان ما أو بدوري أبطال أوروبا، ولكن سيكون هناك القليل من الحسد الذي تريده أيضا". وأردف، "تريد قطعة من ذلك، وإذا كنت لا تعتقد أن هذا سيحدث في النادي الذي تتواجد فيه، فستبدأ في التفكير في الرحيل". واستمر، "سون رجل رائع، أليس كذلك؟ يحب رجل توتنهام، أعتقد أنه يمكننا جميعا رؤية ذلك، ولكن إذا لم يعود النادي إلى طريق التحسن والعودة إلى دوري أبطال أوروبا، فإن أفضل اللاعبين سيبدأون في التساؤل عما إذا كانوا يريدون التواجد هناك". واسترسل، "ستهتم جميع الفرق الكبرى في أوروبا بلاعب مثل سون، لقد قلت خلال السنوات الثلاث أو الأربع الماضية إن الأمر لا يتعلق بمن نضمه، بل من نحافظ عليه". واستطرد، "هاري كين على وشك المغادرة، إلى أين يأخذنا ذلك؟ إنه أمر صعب، لكن إذا أردت الفرق الأوروبية أن تكون طموحة فإنها تريد أفضل اللاعبين، وإذا كان لدينا 2 أو 3 منهم، فإنهم سيحاولون ضمهم".

رسمياً.. آشلي يونغ يعود للبريميرليغ

أعلن نادي أستون فيلا الإنجليزي، تعاقد رسمياً مع آشلي يونغ، الظهير الأيمن لانتير ميلان. وذكر أستون فيلا في بيان عبر موقعه الرسمي، أن يونغ صاحب الـ 35 عاماً، وقع



على عقد لمدة عام واحد، في صفقة انتقال حر، بعد رحيله عن انتير ميلان. وقال دين سميت، المدير الفني لأستون فيلا "آشلي سيحلب معه خبرة كبيرة في كرة القدم على مستوى الأندية أو المستوى الدولي، وقد انضمم للتلو بعدما فاز بلقب الدوري في إيطاليا". على أحداث تأخير حقيقي معنا هذا في الموسم المقبل، وانطلقت مسيرة آشلي يونغ الاحترافية مع واتفورد في عام 2003. ولعب له 110 مواجهات، وكان ضمن الفريق الفائز بلقب دوري التشارمبيونشيب في موسم 2005-2006. قبل أن ينتقل إلى أستون فيلا. كما خاض آشلي يونغ، تجربة طويلة مع مانشستر يونايتد، قبل التوجه لانتير ميلان.

لاعب تشيلسي الأفضل في لقاء إنجلترا واسكتلندا

أعلن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، أول أمس، عن رجل مباراة إنجلترا واسكتلندا، التي انتهت بالتعادل السلبي على ملعب ويمبلي، ضمن الجولة الثانية من مرحلة المجموعات بيورو 2020. وحصد الاسكتلندي بيبي جيلمور، لاعب تشيلسي، جائزة رجل المباراة، في أول لقاء يشارك به أساسيا مع منتخب بلاده. وأهدر المنتخبين أكثر من فرصة سانحة لزيارة الشباك على مدار المباراة. وبهذه النتيجة، حصدت اسكتلندا أول نقطة لها في البطولة، لتتواجد في المركز الرابع بالمجموعة الرابعة، بينما رفعت إنجلترا رصيدها إلى 4 نقاط، في وصافة المجموعة. وتلعب إنجلترا في الجولة الأخيرة مع التشيك، صاحب الصدارة بفارق الأهداف، بينما يصطدم منتخب اسكتلندا مع كرواتيا، في لقاء البحث عن بطاقة التأهل.

فكرة غوارديولا تبعده راموس عن مانشستر سييتي

يبدو مستقبل سيرجيو راموس مفتوحا على جميع الاحتمالات، حيث لم يكشف المدافع الإسباني المخضرم حتى الآن عن وجهته القادمة عقب رحيله عن ريال مدريد بنهاية الموسم المنقضي. وأعلن ريال مدريد عن رحيل سيرجيو راموس مساء الأربعاء، في بيان رسمي، بعدما فشل الطرفان في التوصل لاتفاق نهائي بشأن تجديد العقد بينهما، حيث أصر النادي على استمراره لموسم واحد فقط مع خفض راتبه السنوي، وهو ما رفضه يطل العشرة. وبحسب صحيفة "أس" الإسبانية، فإن مانشستر سيتي لا يفكر في التعاقد مع سيرجيو راموس لأن فكرة بيب غوارديولا والإدارة الرياضية، تتمثل في استمرار الاعتماد على الرباعي: إيمريك لابورت، روبن دياز، جون ستونز، وناشان أكي. وأشارت الصحيفة نفسها، إلى أن راموس طلب من ناد أوروبي كبير الحصول على 20 مليون يورو كمكافأة انتقال حر وراتب 15 مليون يورو صافي سنويا، ولكنها لم تكشف عن هوية هذا الفريق. وبانسحاب مانشستر سيتي، أصبحت الخيارات أمام سيرجيو راموس ضئيلة، حيث لم يتبقى أمامه سوى الانتقال إلى مانشستر يونايتد أو باريس سان جيرمان، إن أراد اللعب في مستويات عالية. وسيسمح رحيل راموس للاعبين الآخرين بالتمسك وأخذ فرصتهم مثل ميليتاو وفاتشو اللذان أظهرتا مستوى كبير خلال الموسم الماضي، وأيضا سيسمح لالابيا بأن يأخذ مركزه كقلب دفاع.

حكيمي يوافق شفها على اللعب لعملاق إنجليزي

وافق المغربي أشرف حكيمي، ظهير انتير ميلان، على الانتقال إلى ناد جديد في الموسم المقبل. ويعرض انتير ميلان، حكيمي للبيع في الميركاتو الصيفي، من أجل حل الأزمة المالية التي يعيشها النادي الإيطالي. وذكرت تقارير إيطالية أن انتير ميلان يرغب في جمع 80 مليون يورو من صفقة حكيمي، لكن تشيلسي يطل أوروبا، عرض 60 مليون، بالإضافة إلى بطاقة الظهير الإسباني ماركوس أونسو. ووفقا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن أشرف حكيمي وافق شفها على الانتقال إلى تشيلسي في الموسم المقبل. ويعد باريس سان جيرمان، المنافس الأبرز لتشيلسي في صفقة أشرف حكيمي هذا الصيف. وزعمت آخر التقارير، أن عرض باريس لضم حكيمي يبلغ 65 مليون يورو فقط، الأمر الذي لم يقنع انتير ميلان.

جماهير إيفرتون تعارض قدوم بينيتيز

ظهرت لافتات ضد رافائيل بينيتيز، تعارض إمكانية التعاقد معه كمدرّب جديد لإيفرتون، على أسوار جوديسون بارك، الملعب الرئيسي للتوفيز. وجاءت احتجاجات مشجعي إيفرتون بسبب ماضي بينيتيز كمدرّب لفريق ليفربول، الذي تولى قيادته بين عامي 2004 و2010، وتوج معه بدوري أبطال أوروبا. وجاءت في اللافتات المعارضة على التعاقد عبارات مثل "بينيتيز، ليس مرحبا بك"، فضلا عن مجموعة من الإهانات بحق المدرب الإسباني. ويجري إيفرتون مفاوضات من أجل التعاقد مع بينيتيز، الذي لم يتول قيادة أي فريق في البريميرليغ منذ 2019 حينما ترك نيوكاسل، ليخلف كارلو أنشيلوتي الذي غادر النادي الإنجليزي، ليترأس الجهاز الفني لريال مدريد.



فرديناند يوضح سبب فشل ديباي مع مانشستر يونايتد

أوضح ريو فرديناند، أسطورة فريق مانشستر يونايتد الإنجليزي، سبب فشل الدولي الهولندي مغفيس ديباي، مهاجم ليون الفرنسي، مع الشياطين الحمر. النجم الهولندي انضم إلى صفوف مان يونايتد في صيف عام 2015 قادما من آيندهوفن مقابل 34 مليون يورو، لكنه لم ينجح في إثبات نفسه مع الشياطين الحمر، حيث أحرز 7 أهداف في 53 مباراة. وأوضح فرديناند في تصريحات أبرزتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية حول سبب فشل ديباي في مانشستر يونايتد، "أعتقد أن الأمر يتعلق بالعديد من الأشياء". فرديناند حول سبب فشل ديباي في مانشستر يونايتد، ذهب في سن مبكر جدا وشدد، "التوقيت والمكان المناسب والنصح، ربما يكون قد ذهب إلى هناك في سن مبكر جدا، مع التدريب المناسب في الوقت المناسب". وغادر صاحب 27 عاما مان يونايتد في جانفي عام 2017، وانتقل إلى صفوف ليون الفرنسي، مقابل 16 مليون يورو. جدير بالذكر أن ديباي أصبح قريبا من الانضمام إلى صفوف برشلونة الإسباني في الصيف الحالي، في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع النادي الفرنسي.

إنجلترا ملكة التعادلات في البطولات الكبرى

حقق المنتخب الإنجليزي تعادلا مخيبا (0-0) مع نظيره الاسكتلندي، مساء أول أمس على ملعب "ويمبلي"، ضمن المجموعة الرابعة من بطولة أمم أوروبا. ورغم التعادل، يبقى المنتخب الإنجليزي في وضع جيد للتأهل إلى ثمن النهائي، حيث رفع رصيده إلى 4 نقاط في المركز الثاني، بفارق الأهداف وراء التشيك، التي سيواجهها في الجولة الأخيرة من دور المجموعات. ووفقا لما ذكرته شبكة "أوتسا" للإحصائيات، فإن هذا هو التعادل السابع عشر الذي يحققه المنتخب الإنجليزي في بطولة كبرى (البيورو وكأس العالم)، أي أكثر بتعادلين من أي منتخب آخر شارك في البطولتين. وأضافت الشبكة أن هذا هو التعادل السلبي الثاني فقط للمنتخب الإنجليزي، في مباريات رسمية على ملعب "ويمبلي"، منذ افتتاحه بجلته الجديدة في عام 2007. وكان التعادل السلبي الأول أمام منتخب الجبل الأسود، في أكتوبر 2010، ضمن تصفيات يورو 2012، تحت قيادة المدرب الإيطالي فابيو كابيلو.

جمهورية توتنهام ينقلب على غاتوزو

انقلب نادي توتنهام على المدرب الإيطالي جينارو غاتوزو، وبات الأخير خارج حسابات السبيرز في الموسم المقبل. وقالت تقارير صحفية سابقة إن الاجتماع الرسمي الأول بين غاتوزو وممثلي توتنهام جاء إيجابيا، وقدم النادي اللندني عقدا لمدة عامين. ووفقا لموقع "كالتشيرو ميركاتو" الإيطالي، فإن توتنهام سحب عرضه لغاتوزو، وحول اهتمامه إلى مدرب آخر، بعد حملة شرسة من جمهور السبيرز على مواقع التواصل الاجتماعي لرفض التعاقد مع المدرب الإيطالي. ودشنت جماهير توتنهام رسم "NoToGattuso" للتعبير عن رفضها للتعاقد مع غاتوزو، كما تحدثت إحدى روابط الجماهير مع الرئيس دانييل ليفي لإيقاف مفاوضات النادي مع المدرب الإيطالي. ونشرت جماهير توتنهام صورة الشجار السابق بين غاتوزو وجو جوردان المدرب المساعد السابق للسبيرز، خلال مباراة ميلان والفريق اللندني في دوري أبطال أوروبا عام 2011. كما عبر جمهور توتنهام عن رفضه لوجهات نظر غاتوزو المعادية لعمل المرأة في كرة القدم.



وكيله: مشكلة وحيدة منعت إنتر من ضم فينالدوم

كشف همفري نيجمان، وكيل جورجينيو فينالدوم لاعب وسط باريس سان جيرمان، عن مفاوضات النجم الهولندي مع إنتر ميلان. وانتقل فينالدوم مؤخرا إلى باريس عبر صفقة مجانية، عقب انتهاء عقد اللاعب الهولندي مع ليفربول. وقال نيجمان في تصريحات أوردتها موقع كالتشيو ميركاتو الإيطالي، "قدم إنتر عرضا لفينالدوم عن طريق المدير الرياضي ببيرو أوسيليو". وأضاف، "واجه إنتر مشاكل مالية بعد هذا العرض، ولم يتمكن الرئيس ستيفن تشانج من نقل رأس المال من الصين، لهذا توقفت المفاوضات لأن نيرازوري عجز عن الوفاء بالوعد". وتابع، "كان إنتر أول ناد اهتم بضم فينالدوم، ثم تلقينا اتصالات من يوفنتوس عبر باراتشي (المدير الرياضي السابق) وفي نفس الوقت تحدث سان جيرمان من خلال ليوناردو". واختتم: "نقد عرفنا باهتمام برشلونة منذ وقت قصير، بالنظر إلى علاقة فينالدوم وكومان، لكن عرض إنتر كان الأبرز، ولولا المشاكل الاقتصادية لكان خيارا حقيقيا للاعب".



رسميا... فيورنتينا يفسخ عقده مع غاتوزو

أعلن نادي فيورنتينا الإيطالي، فسخ التعاقد بالتراضي مع جينارو غاتوزو المدير الفني، الذي كان من المفترض أن يقود الفريق مع بداية الموسم الجديد. وقال النادي، خلال بيان رسمي على موقعه الإلكتروني، "قرر فيورنتينا وغاتوزو بالاتفاق المتبادل، عدم إتمام الاتفاق السابق، وبالتالي عدم بدء الموسم المقبل معا". وأضاف، "بدأ النادي على الفور عمله، لتحديد المدرب الذي سيؤدي الفريق نحو النتائج التي يستحقها فيورنتينا ومدينة فلورنسا". وكان فيورنتينا قد أعلن في شهر ماي السابق، توصله لاتفاق مع غاتوزو لقيادة الفريق مع بداية الموسم الجديد، ويعقد يمتد لموسمين، عقب رحيله عن منصبه في نابولي. وأنهى فيورنتينا الموسم الماضي من الدوري الإيطالي في المركز الـ14 برصيد 40 نقطة. ورحل جينارو غاتوزو، عن نابولي بعد احتلال المركز الخامس في الدوري الإيطالي. وخرج نابولي من مقاعد التاهل إلى دوري أبطال أوروبا في الجولة الأخيرة حيث اكتفى بالتعادل (1-1) على أرضه مع فيرونا.



مانشيني يؤجل الكشف الطبي لدوناروما مع باريس

أكد تقرير صحفي إيطالي، تأجيل الكشف الطبي لجيانلويجي دوناروما، حارس ميلان، تمهيدا للانتقال إلى باريس سان جيرمان. وينتهي عقد دوناروما مع ميلان في الشهر الجاري، ويحق للحارس الشاب التوقيع مع أي ناد جديد مجانا. وذكرت تقارير إيطالية، أمس الأربعاء، أن اللاعب سيجري الكشف الطبي، اليوم الخميس، في فلورنسا أو روما. ووفقا لموقع "كالتشيو ميركاتو"، فإن الكشف الطبي تأجل إلى الاثنين المقبل بدلا من الخميس الماضي. وأشار الموقع الإيطالي إلى أن روبرتو مانشيني، مدرب الأزوري، طلب أن يكون الكشف الطبي عقب انتهاء مباريات المنتخب في دور المجموعات باليورو، للحفاظ على تركيز دوناروما. يذكر أن إيطاليا تفوقت على تركيا وسويسرا بنقش النتيجة (3-0) في أول جولتين في بطولة يورو 2020 بمشاركة جيانلويجي دوناروما.

كيليني يصيب دفاع إيطاليا بالرعب

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن حالة جورجينيو كيليني، مدافع الأزوري، عقب إصابته في الجولة الثانية من مناهضات المجموعة الأولى في بطولة أوروبا "يورو 2020". وكان كيليني تعرض لإصابة خلال مباراة سويسرا، مساء الأربعاء، وغادر على إثرها اللقاء، وشارك فرانكيسكو أنتشيري بدلا منه. ووفقا لشبكة "سكاى سبورت إيطاليا"، فإن مدافع الأزوري يعاني من إصابة عضلية ستبعده عن مباراة ويلز على الأقل. وأشارت إلى أن الفحوصات الطبية التي أجراها كيليني، أثبتت أن الإصابة ليست خطيرة، لكن اللاعب قد يغيب أيضا عن مباراتي دور الـ16، وربع النهائي في حالة صعود إيطاليا. وأوضحت "سكاى سبورت إيطاليا" أن حالة جورجينيو كيليني صاحب الـ36 عاما ستخضع للتقييم يوما بعد يوم. يذكر أن فوز إيطاليا على سويسرا بنتيجة (3-0)، على ملعب الأولمبيكو، ضمن للأزوري التأهل إلى ثمن النهائي بيورو 2020.



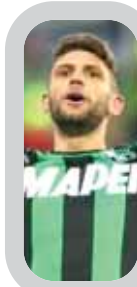
مدافع برشلونة يختار الانتقال إلى ميلان

يجذب أحد مدافعي برشلونة نحو خيار الانتقال إلى فريق ميلان خلال الموسم المقبل. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن برشلونة يسعى لبيع الظهر الأيسر جونيور فيريو خلال الميركاتو الصيفي، من أجل الحصول على أموال تساهم في حل الأزمة الاقتصادية. وأشارت إلى أن فيريو يحظى باهتمام من وست هام وساوثهامبتون في الدوري الإنجليزي الممتاز، لكن اللاعب يفضل اللعب في الكالتشيو. وأوضحت أن فيريو متجذب للانتقال إلى ميلان، بعد أن تحدث مع باولو مالديني المدير التقني للروسونيري في جانفي الماضي. وذكرت أن سوفيل عبد القادر والد إبراهيم دياز وكوكيل فيريو، يتمتع بعلاقة جيدة مع ميلان ما يسهل انتقال اللاعب إلى الروسونيري. وقالت "موندو ديبورتيفو" إن برشلونة استبعد خيار ميلان سابقا، بسبب أن الأخير طلب اللاعب على سبيل الإعارة، إلا أن الروسونيري غير موقفه الآن ويريد شراء فيريو.



نجم إيطاليا يخطف أنظار ليفربول وتوتنهام

يحظى أحد اللاعبين المتأقنين مع إيطاليا، في يورو 2020، باهتمام ثلاثة أندية من الدوري الإنجليزي الممتاز. وفقا لتقرير صحفي، فقد ذكرت صحيفة "الغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، الجمعة، أن أندية ليفربول وتوتنهام وليستر سيتي ترابح دومينيكو بيراردي، جناح إيطاليا وساسولو. وأشارت الصحيفة إلى أن الأندية الإنجليزية الثلاثة، تجهز العرض الأول للتعاقد مع بيراردي، الذي ينتهي عقده مع ساسولو في 2024. ويطلب ناديه 50 مليون يورو للتخلي عنه. وأبرزت "الغازيتا ديلو سبورت" أن بيراردي اشترك في أهداف إيطاليا الثلاثة ضد تركيا، كما صنع هدفا لثلاثة من لاعبي لوكاتيلي أمام سويسرا. وظهرت إيطاليا بشكل رائع في بطولة الأمم الأوروبية، حتى الآن، حيث هزمت كلا من تركيا وسويسرا في أول مباراتين، بنتيجة واحدة (3-0).



ميلان يعلن خضوع إبراهيموفيتش لجراحة

أعلن نادي ميلان، إجراء السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم الروسونيري، جراحة في الركبة. وكان إبراهيم قد تعرض لإصابة خلال مواجهة يوفنتوس بالدوري الإيطالي، ما منعه من المشاركة في يورو 2020. وقال ميلان في بيان رسمي، "يعلن النادي أن زلاتان إبراهيموفيتش خضع اليوم لجراحة بالمخار في ركبته اليسرى بمستشفى سالفاتور موندو الدولي في روما". وأضاف، "أجريت عملية التخفيف بنجاح من قبل الجراحين فولكر موساهل وفابريزيو مارجريني، ويحضر ستيفانو ماتسوني المدير الطبي لميلان". واختتم ميلان، "زلاتان بخير وسيبدأ عملية إعادة التأهيل على الفور". وقالت تقارير صحفية، إن فترة غياب إبراهيموفيتش عن المباريات قد تصل إلى شهرين.

مفاوضات بين يوفنتوس وبرشلونة لعودة بيانيتش

أثار موسم ميراليم بيانيتش المخيب للأمال في برشلونة شائعات حول رحيل لاعب خط الوسط البوسني المحتمل. بيانيتش انتقل لبرشلونة في صفقة تبادلية الموسم الماضي، ورحل أرثر ميلو إلى يوفنتوس في المقابل. ولم يحصل بيانيتش على فرص كافية للمشاركة في برشلونة مع المدرب الهولندي رونالد كومان. ووفقا لـ "كوريير ديلو سبورت" يتفاوض برشلونة ويوفنتوس بالفعل على عودة بيانيتش لليوفي. ويفيد التقرير أن بيانيتش أعطى موافقته بالفعل للعودة إلى يوفنتوس تحت قيادة ماسيميليانو أليغري. ويوفنتوس، مع ذلك، ليس على استعداد لدفع سعر الصفقة ويفكر فقط في استعادة بيانيتش على سبيل الإعارة لعامين، ويأمل أن يدفع برشلونة جزءا من راتب اللاعب.



رسميا... ميلان يبرم صفقته الصيفية الأولى

أعلن نادي ميلان، إبرام أول صفقة رسمية له في الميركاتو الصيفي. وكان النادي اللومباردي قد تاهل بتهاتة الموسم الماضي، لدوري أبطال أوروبا، بعدما حل وصيفا في الدوري الإيطالي. وسيعود ميلان للمنافسة القارية بعد غياب 7 سنوات، لذلك يجهز نفسه ليظهر خلالها بشكل لائق. وقال ميلان، في بيان رسمي، "يسر النادي إعلان تفعيل خيار الانتقال الدائم لفيكاو توموري من تشيلسي". ولعب المدافع الإنجليزي فيكاو توموري مع ميلان على سبيل الإعارة لمدة 6 أشهر، بدءا من جانفي الماضي. وكان عقد الإعارة بين النادييين قد تضمن شرا بسم لميلان بشراء توموري نظير 28 مليون يورو. وأضاف ميلان في بيانه، "سيواصل المدافع الإنجليزي، اللعب في النادي حتى 30 جوان 2025". وخاض توموري مع ميلان 22 مباراة وسجل هدفا واحدا بالموسم الماضي. يذكر أن ميلان لم يفعل حتى الآن خيار الشراء للاعب الوسط ساندرو تونالي من صفوف بريشيا.

رسميا... بوفون يعود إلى بارما

أعلن نادي بارما الإيطالي، عودة حارسه السابق جيانلويجي بوفون للعب في صفوفه من جديد، بداية من الموسم المقبل. وسيلعب بوفون مع بارما الناشط حاليا في دوري الدرجة الثانية الإيطالي. وبدأ بوفون مسيرته مع كرة القدم في بارما، وانتقل إلى يوفنتوس في جويلية 2001. ونشر الحساب الرسمي لبارما على "تويتر" فيديو تذكيري لبوفون، وعلق، "لقد عاد إلى حيث ينتمي، لقد عاد إلى بيته". وأفادت التقارير بأن بوفون وقع على عقد حتى جوان 2023. ولعب بوفون الموسمين الماضيين في صفوف يوفنتوس، لكنه أعلن رحيله عن السيدة العجوز في نهاية الموسم المنصرم. وسبق لبوفون أن توج مع بارما بكأس الاتحاد الأوروبي 1998-99، وكأس إيطاليا في الموسم نفسه، والسوبر الإيطالي 1999. وتوج الحارس المخضرم مع يوفنتوس بالدوري الإيطالي (10 مرات)، وكأس إيطاليا (5)، والسوبر الإيطالي (6)، كما فاز بلقب الدوري الفرنسي والسوبر الفرنسي مع باريس سان جيرمان في موسم 2018-2019.

بعد 16 سنة في مدريد...

القائد راموس

يغادر النادي الملكي بالدموع

يُعتبر المدافع الإسباني، سيرجيو راموس، أسطورة من أساطير نادي ريال مدريد، و من أحسن اللاعبين الذي لعبوا في صفوف النادي الملكي، و من أفضل من حمل شارة القيادة، كما قاد اللاعب النادي للتتويج بالعديد من الألقاب طوال المشوار الذي قضاه في مدريد أبرزها أربعة بطولات دوري أبطال أوروبا. وكغيره من أساطير الرياضة في العالم، فقد جاء وقت الرحيل عن الفريق. و ها هو أسطورة دفاع النادي الملكي يغادر أسوار الريال بعد مشوار 16 سنة قضاه في مدريد، محدثا بذلك مفاجأة و حزن كبير خاصة في قلوب جماهير و عشاق النادي. و سنستعرض عليكم في هذا المقال قصة اللاعب و مشواره و أهم الإنجازات التي حققها طوال مشواره الكروي.

نشأته و تعلقه بالكرة منذ كان صغيرا

ولد سيرجيو راموس في قرية كاماس في إشبيلية عاصمة إقليم الأندلس في إسبانيا سنة 1986، كان يحب كرة القدم كثيرا و بدأ لعبها منذ كان صغيرا في النادي المحلي كاماس، حيث كان شقيقه الأكبر الذي يعمل حاليا كوكيل أعماله هو من شجعه على دخول عالم الكرة والانضمام لنادي قريته لتتكشف موهبته الكبيرة. و نشأ راموس في مدينة إشبيلية و كانت بدايته الحقيقية و الفعلية في عالم الساحرة المستديرة مع أشبال نادي إشبيلية عندما إنتقل إليه من نادي كاماس، و ترعرع راموس في فريق الشباب لنادي إشبيلية لبضع سنوات، و كان معه في فريق الشباب كل من خيسوس نافاس و أنتونيو بويرتا، و قدم الفتى الصغير مستوى مميز جدا يبشر بمستقبل واعد لفتى في مثل سنه، و تم تصعيده فورا للفريق الأول رغم صغر سنه، حيث تم تصعيده و عمره لم يكن يتجاوز الـ 16 عاما.

تألقه في إشبيلية رغم صغر سنه

وفي موسمه الأول مع نادي إشبيلية، شارك راموس في سبع مباريات، ويعتبر هذا إنجازا كبيرا لفتى يبلغ من العمر 17 سنة فقط. و في فترة لعبه للفريق الأول مع إشبيلية، قدم الفتى الياق سيرجيو مستوى ممتاز للغاية، ما جعله يكسب ثقة المدرب و يشركه أساسيا في الموسم الثاني له في النادي الأندلسي، حيث تم الدفع به كأساسي في الرواق الأيمن، وقدم الصغير راموس مستوى ممتاز للغاية في أغلب المباريات التي لعبها مع الفريق. وفي موسمه الثاني مع إشبيلية، شارك راموس في 31 مباراة مع الفريق، و تألق بشكل ملفت جدا للإهتمام، وأنهى معهم الدوري في المركز السادس متأهلا إلى كأس الاتحاد الأوروبي وكان قد سجل هدفين أحدهما في الفوز على ريال سوسيداد و الآخر في تعادلهم مع ريال مدريد، كما تم استدعاؤه لمنتخب إسبانيا تحت 19 عاما حيث شارك معهم في بطولة أوروبا تحت 19 عاما وفاز باللقب. وبعد تألقه مع الفريق الأندلسي، و أداءه العالي في تلك البطولة، أصبح الفتى الياق محط أنظار كبار أندية الدوري الإسباني الليغا مثل النادي الملكي ريال مدريد و نادي برشلونة و كذلك فالنسيا، و تعدى الأمر اهتمام الأندية الإسبانية، حيث كان اللاعب محط أنظار نادي يوفنتوس الإيطالي كذلك، و حاولت هذه الفرق بشتى الطرق الظفر بالموهبة، و بينما كانت الأمور تشير إلى مغادرة راموس إقليم أشبيلية إلى إقليم كتالونيا للعب في صفوف برشلونة، تم خطفه من قبل ريال مدريد في آخر اللحظات عن طريق الرئيس فلورنتينو بيريز، في عقد بلغ حوالي 27 مليون يورو، و اللاعب لم يبلغ العشرين عاما بعد.

إنتقاله إلى ريال مدريد

في بدايته مع فريق العاصمة الإسباني، لعب راموس كقلب دفاع بشكل رئيسي وكلاعب وسط مدافع في بعض الأحيان إلا أن قدوم المدافعين كريستوف ميتسلدر وبيبي إلى الفريق جعل المدرب يحوله إلى مركز الظهير الأيمن، هناك أظهر راموس موهبة في تسجيل الأهداف غير معتادة لمدافع، مسجلا عشرين هدفا كاملا خلال أربعة مواسم مع الفريق في مركز مدافع أيمن. و واصل راموس تألقه مع النادي الملكي، ففي موسم 2008، تم اختياره في التشكيلة المثالية للموسم التي تقوم باختيارها الضيفا. و في موسم 2010، تم تسمية راموس كأحد قادة الفريق الملكي الأربعة، وبسبب معاناة زميله بيبي من إصابة في الركبة أغلِب فترات الموسم فقد لعب راموس كقلب دفاع من جديد وسجل أربعة أهداف في ثلاثة و ثلاثين مباراة، و شارك اللاعب في نفس الموسم في مباراته رقم 200 مع النادي الملكي ضمن منافسات الدوري الإسباني.

رأسياته الذهبية التي قادت الملكي للمجد

كان عام 2014 من بين أبرز المواسم التي لعبها راموس مع نادي ريال مدريد، حيث قاد راموس النادي الملكي للمباراة النهائية في المسابقة للمرة الأولى منذ 12 عاما، وليواجهوا غريمهم في المدينة أتلتيكو مدريد. وفي المباراة النهائية، بقي ريال مدريد متأخرا بنتيجة هدف مقابل صفر حتى الدقيقة الرابعة والتسعين حيث سجل راموس كرة رأسية قبل نهاية المباراة بثواني ليحافظ على آمال فريقه ويقودهم إلى شوطين إضافيين انتهوا لمصلحة ريال مدريد بنتيجة أربعة أهداف مقابل هدف

”

محققين بذلك لقبهم العاشر في المسابقة الأوروبية الأعلى. و في عام 2015 مدد سيرجيو راموس عقده مع ريال مدريد حتى عام 2020 وأصبح قائدا للفري بعد انتقال أسطورتهم كاسياس إلى بورتو البرتغالي. و عاد راموس في 2016 ليسجل هدفا في نهائي دوري أبطال أوروبا ضد أتلتيكو مدريد لتنتهي المباراة بالتعادل ويضوئ الملكي بضربات الجزاء بلقبه الحادي عشر والأول في عهد مدريهم زين الدين زيدان، و في نهائي كأس السوبر الأوروبي عام 2016 ضد أشبيلية سجل راموس هدف التعادل في الدقيقة 93 من المباراة ليتوودها إلى التمهيد الذي انتهى بفوز ريال مدريد باللقب وحصل راموس على جائزة أفضل لاعب في المباراة.

ألقاب سيرجيو راموس مع المريني

و يعتبر راموس ثاني أكثر لاعب تحقيقا للالتصارات في تاريخ الدوري الإسباني برصيد ثلاثمئة و أربعة و ثلاثين فوزا متعادلا مع زميله السابق إيكر كاسياس، فيما يتفوق عليها نجم برشلونة، الأرجنتيني ليونيل ميسي الذي فاز ثلاثمئة و ثلاثة و ثمانين مباراة في الليغا كما أحرز قائد لاروخا إثنين و عشرين لقباً خلال مسيرته مع ريال مدريد وفاز بأول لقب له موسم ألفين و ستة ألفين و سبعة عندما أحرز الدوري الإسباني بينما انتظر طويلا ليحتفل بأول ألقابه القارية حيث رفع كأس دوري أبطال أوروبا للمرة الأولى موسم ألفين و ثلاثة عشر ألفين و أربعة عشر وكان بطل المباراة ونستعرض لكم الألقاب التي حققها راموس في مشواره: الدوري الإسباني خمسة مرات، كأس إسبانيا مرتين، كأس السوبر الإسباني أربعة مرات، دوري أبطال أوروبا أربعة مرات، كأس السوبر الأوروبي ثلاثة مرات، كأس العالم للأندية أربعة مرات.

مغادرة الريال بالدموع

لم يتمالك سيرجيو راموس قائد ريال مدريد وهو في طريقه لحفل توديعه ناديه ريال مدريد نفسه وانسالت دموعه وهو يتالم ليودع جمهور ناديه قاطعا وعدا لهم بالعودة من جديد إلى ملعب ستيياغو بيرنابيو لكنه لم يعلن في أي مكان أو منصب سيعود حيث عقد ريال مدريد يوم الخميس مؤتمرا لوداع راموس بحضور عائلة راموس و زوجته و أولاده بالإضافة إلى فلورينتينو بيريز رئيس النادي و بعض الصحفيين أين قال سيرجيو راموس في رسالته الوداعية: "مرحلة في حياتي تقترب من نهايتها، لا شيء سيكون مثل ما عشتُه هنا أريد أن أستمُر في إظهار أفضل ما لدي وإضافة المزيد من اللقب إلى سجل حافل. لقد وصلت هنا وقد كنت صغيرا ووجدت المحبة والالتقاء والمساعدة من الجميع، من الصعب وصف الأحداث الآن، شكرا لعائلتي ولجماهير الريال والرئيس بيريز على ما قدموه طول السنوات الماضية، سوف أكمل مسيرتي واحقق الألقاب في مكان آخر لكن سوف أعود لريال مدريد انا متأكد لم ينتهي أي شيء شكرا لكم جميعا" وأضاف راموس: "أود أن أشكر الرئيس، المديرين، زملائي وعمال النادي، استمرت لسنوات عديدة هنا، بفضل ريال مدريد أصبحت متحمسا دائما، ريال مدريد سيبقى في قلبي دائما، كنت أود توديع ريال مدريد بوجود الجماهير في الملعب، إنهم من أصعب لحظات حياتي، جئت من يد والدي كنت طفلا عندما جئت واليوم لدي عائلة رائعة أريد أن أشكركم جميعا هذه هي أصعب لحظة في حياتي، إثنين و عشرين لقباً مع الكثير من الجهد والتضحية والتفاني، مرحلة رائعة اقتربت من نهايتها، ولا شيء سيكون مثلاما عشتُه هنا ولن أقول وداعا بل سأقول إلى اللقاء فيوما ما سأعود إلى هنا عاجلا أم آجلا تذكروا ذلك جيدا فلطالما وفيت بوعودي لكم عندما كنت أحمل هذا القميص "

فلورنتينو بيريز يحيي بطل العاشرة

وكان رئيس ريال مدريد فلورينتينو بيريز قد أشاد بمدافعه وكل التضحيات التي قدمها طيلة الستة عشر عاما كما تمنى له التوفيق في بقية مشواره الكروي أين قال في حفل وداع راموس: "أذكر الثامن من سبتمبر ألفين و خمسة تاريخ توقيع راموس لريال مدريد قادما من إشبيلية، شكرا لدفاعك عن قميص ريال مدريد بالنسبة للمدريديستا المغمرين بالنادي ستبقى رجل العاشرة حينما سجلت في الدقيقة الثالثة و التسعين في لشبونة وكان هذا يعني الكثير لملايين من الناس، في المجمع إثنين و عشرين بطولة تجعلك مع مارسيلو أكثر المتوجين في تاريخ بعد باكو خينتو، لقد سجلت مئة وواحد هدفا وهو رقم مميز لمدافع ولعبت ستمئة و واحد و سبعين مباراة بقميصنا ستبقى للأبد واحد من أفضل قادة الفريق، اليوم كل المدريديستا وأنا نشكرك على ما قدمته ليصبح نادينا أكبر ومحبيب أكثر حول العالم. الأمر ليس سهلا أتمنى لك السعادة وتعرف أن هنا منزلك دوما، أسطورة مثلك سيكون واحدا من سفراء ريال مدريد" وأضاف: "صنعت لنفسك مسيرة رائعة، أنا فخور للغاية أنت مرجع وأحد أساطير ريال مدريد، لقد كنت قائدا رمزيا، شكرا لك على كل شيء قدمته لهذا النادي، حيث تركت كل ما لديك من أجل هذا القميص، اليوم ليس يوما سهلا. لقد كنت مميزا جيدا بالنسبة لي، هذا هو منزلك، شكرا لك عزيزي سيرجيو".





مصادر البروتين الطبيعية للرياضيين

أولئك الذين يمارسون الرياضة وينتبهون إلى نظامهم الغذائي يجب أن يتناولوا البروتينات بشكل طبيعي قدر الإمكان، حيث يقترح أن تؤخذ البروتينات بطريقة طبيعية بدلا من شكل مسحوق تجاري. بالإضافة إلى الكربوهيدرات والدهون تعد البروتينات من بين العناصر الغذائية الأساسية التي يجب أن تتناولها من خلال النظام الغذائي يوميا. تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية وتلعب دورا في الأيض، بناء العضلات، حرق الدهون، بناء وإصلاح الخلايا، مجرى الدم كذلك، الجهاز المناعي، بالإضافة إلى ذلك، فهي تعتبر مصدرا مهما للطاقة مما يضمن الإحساس بالشبع لمدة طويلة. وتتواجد البروتينات في العديد من الأطعمة الحيوانية والنباتية، كما يمكن استخدامها بسهولة أكبر من مصادر حيوانية لأنها تشبه إلى حد كبير البروتينات في الجسم، ومع ذلك يجب أيضا استخدام مصادر البروتين النباتية من أجل خلق توازن غذائي. يعتمد مقدار البروتين الذي يحتاجه الشخص يوميا على عدة عوامل مثل العمر والوزن والنشاط البدني، وفقا للجمعية الألمانية للتغذية (DGE) يجب على الشخص البالغ استهلاك 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا، البيض ومنتجات الألبان والأسماك واللحوم والبقوليات مناسبة من أهم مصادر البروتين. البروتين في البيض يعتبر المصدر الأول للبروتين الذي يتبادر إلى ذهن معظم الرياضيين هو البيض، ولكن هذا لا يعني أن البيض في المرتبة الأولى من ناحية كمية البروتين. 100 غرام من البيض تحوي في المتوسط على 13 غرام من البروتين، حيث يحتوي البيض على كمية لا بأس بها من الكوليسترول إلا أن الجسم يتكيف مع إنتاج الكوليسترول وفقا لذلك. و بالإضافة إلى بروتين البيض يحتوي على العناصر الغذائية الهامة الأخرى كالسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الفوسفور، الزنك، الحديد، السيلينيوم. أما البروتين في الجبن، فبالنسبة لكثير من الناس عامة والرياضيين خاصة، الجبن هو جزء من النظام الغذائي اليومي، والاختيار كبير وأحيانا يختلف في الذوق ومحتوى الدهون. من بين الجبن الأكثر شعبية تشمل الأصفر بشكل عام، شيدر، موزاريلا، حيث محتوى البروتين يختلف أيضا هنا. في 100 غرام من الجبن الأصفر يوجد ما بين 25 إلى 29 غرام بروتين لكل 100 غرام. أما الموزاريلا البيضاء فتحتوي على 28 غرام بروتين لكل 100 غرام، لا ينبغي تناول الجبن بكثرة إذا كنت ترغب بتخفيض وزنك. أما البروتين في الزبادي اللين الزبادي هو الحليب الذي تم تكثيفه بواسطة بكتيريا حمض اللبنيك، هناك عدد لا يحصى من الأصناف ومستويات متعددة من الدهون، 100 غرام من اللين يحوي حوالي 3.5 غرام من البروتين، بالإضافة إلى ذلك يحتوي اللين الزبادي على فيتامينات A و B وفيتامينات مختلفة وكذلك العناصر الهامة مثل الكالسيوم، اليود، الفلور، الزنك، الفوسفور. كذلك البروتين في السمك، حيث يعد السمك مصدر مهم للبروتين ومفيد جدا للرياضيين، فالسلمون والتونة من بين الأصناف المفضلة. على الرغم من أن سمك السلمون قد يحتوي على نسبة عالية من الدهون إلا أنه يعد من الأحماض الدهنية الأساسية ونسبة عالية من دهون أوميغا 3، هذه الدهون تسهم بشكل جيد في زيادة معدل حرق الدهون ويمكن تخزينها فقط في الجسم، نقطة إضافية أخرى هي أنها تسهم أيضا في زيادة الإحساس بالشبع، ومحتوى البروتين من 100 غرام من سمك السلمون حوالي 20 غرام. كما يحتوي التونة على كمية أقل بكثير من الدهون، فكمية البروتين أكثر من سمك السلمون، يحتوي 100 غرام من التونة على 25 غرام من البروتين، وتحتوي الأسماك أيضا على اليود، الأحماض الدهنية أوميغا 3، الفيتامينات A-D، حمض الفوليك، الفلورايد، الفوسفور، المغنيسيوم، الحديد. أما البروتين في اللحوم، فيتواجد البروتين أيضا في اللحوم، إذا لم يكن هناك مبالغة في تناول اللحوم فهذا يعد صالحا، الدواجن وشرائح اللحم من بين اللحوم المفضلة. وتعد الدواجن قليلة الدسم، بالإضافة إلى ذلك تحتوي على عناصر مهمة. يحتوي 100 غرام من الدجاج الطازج على 23 غرام من البروتين، أما الإوز فيحتوي على 16 غرام و البط على 18 غرام. وشريحة لحم فقي 100 غرام من شرائح اللحم يتواجد حوالي 25 غرام من البروتين. ويعد اللحم الخالي من الدهون غذاء رياضي جيد لكن مع ذلك لا ينصح بتناوله بكثرة. البروتين في البقوليات، وتعد البقوليات من المصادر المهمة للبروتين. من أهم البقوليات الفاصوليا، البازلاء، العدس، الفول الصويا وهذه الأصناف من البقوليات هي الأكثر شعبية ولها أعلى نسبة من البروتين. بالإضافة إلى ذلك غنية بالألياف والمعادن. أما العدس على حسب الصنف قد تصل كمية البروتين إلى 20 غرام في 100 غرام من العدس، كما أنها تعتبر عوامل إشباع ممتازة وتشكل جزءا لا يتجزأ من النظام الغذائي للأشخاص ذوي الوعي بالصحة. والعدس متوفر في شكل مقشر وغير مقشر. الغير مقشر مفيد أكثر. أما العدس المقشر لديه ميزة كونه أسهل في الهضم. ويحتوي العدس أيضا على نسبة عالية من الألياف، حيث تقاوم ارتفاع مستوى السكر في الدم بسرعة، كما تقوم بامتصاص السموم من الأمعاء وطرحها خارج الجسم. أما فول الصويا، فيحتوي على 32 غرام من البروتين لكل 100 غرام، وقد يكون الفول بديلا جيدا للحوم وهي ذات أهمية خاصة في المطبخ النباتي لأنها توفر للجسم العديد من العناصر الغذائية المهمة.

مساهمة الرياضة في علاج الاكتئاب

نفسى شديد، ولكنها تولد بعض الإيجابيات. وتشير الإحصائيات إلى أن واحدا من كل أربعة ممن حولنا يعاني أو سيعاني من مرض نفسي في مرحلة ما من حياته. وعلى الرغم من معرفة منافع التمارين الرياضية، أظهرت بيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة عام 2018 أن نسبة المتزمين هي 66 بالمئة من الرجال و58 بالمئة في النساء الذين تتجاوز أعمارهم 19 عاما. وأشارت هيئة الصحة العامة في إنكلترا إلى أن الأطفال لا يمارسون الرياضة كما يجب، إذ سجلت نسبة لا تتجاوز 17 بالمئة بين صفوف تلاميذ السنة الأخيرة من المدرسة الابتدائية في العام 2017. وقد تعكس هذه الأرقام حقيقة أن الكثير من الناس يرون التمارين واجبا. وفي مرحلة البلوغ، يتخلى العديد عن الرياضة، بحجة عدم توفر الوقت أو المال. وتقول الطبيبة النفسية والمؤلفة البريطانية سارة فوهر، في حديث لصحيفة الغارديان البريطانية، إنها ترى اتجاها شائعا لدى العديد من مرضاها "فهم يقضون أوقات فراغهم خلف الشاشة، واستبدلوا العلاقات الواقعية بعلاقات افتراضية". ويعتقد بعض الأشخاص أن هناك حاجة لبذل المزيد من الجهد لإقناع الناس بممارسة الرياضة كطريقة فعالة لتحسين الصحة العقلية، وأصبح بعض الأشخاص يدركون ببطء هذه الفوائد، حيث نشرت العديد من الدراسات الجديدة التي تربط أنواعا معينة من النشاط البدني بالصحة العقلية، لكن كيف يمكن إقناع الناس بأن النشاط البدني يمكن أن يساعد العقل حقا؟ يعد اقتراح الأطباء للتمارين الرياضية كمرفق للأدوية والعلاج أحد الأساليب الممكنة للإقناع. يقول طبيب أميركي إن التمرين جزء مهم في محادثات مع المرضى الذين يتعاملون مع مشاكل في الصحة العقلية. وأظهرت دراسة أجرتها جامعة غلاسكو كالدوني في العام 2018 على أكثر من ثمانية آلاف شخص أن 89 بالمئة صرحوا أن الجري أثر على سعادتهم وصحتهم العقلية إيجابيا، كما برهنت أن الركض في محيط طبيعي يساعد بنسبة 50 بالمئة على تعزيز الفوائد الصحية العقلية مقارنة بالجري على جهاز ثابت. وتم إنشاء مصلحة في العام 2012 لمساعدة الشباب المحرومين، الذين يواجه الكثير منهم مشاكل نفسية، ويقول مؤسسها "إن العديد من شبابنا موجودون في بيئات فوضوية وغالبا ما يشعرون بالعجز الشديد، يمكنهم بذل جهد للحصول على وظيفة أو تحسين مساكنهم، لكن جهودهم لا تعني بالضرورة وصولهم لمرادهم، يأتي الركض بالتوازي مع العدالة والحرية، في مجتمع يحرم الأشخاص المشردين من بعض الفوائد الاجتماعية".

يعمل الكثير من الأطباء والاختصاصيين النفسيين على الاستعانة بنصائح المدربين الرياضيين ومدربي اللياقة في إفادة مرضاهم بفرض مساعدتهم على تجاوز الحالات النفسية الصعبة التي قد تدفعهم نحو الإدمان أو التفكير في الانتحار مستفيدين من تأثيرات الرياضات بمختلف أنواعها على عقل ووجدان المريض. لا تعتبر العلاقة بين التمارين الرياضية والصحة العقلية والنفسية أمرا جديدا، لكن الدراسات العلمية الحديثة دعمت فكرة إدخال ممارسة الرياضة في العلاج وتوصلت الكثير منها إلى تحديد العلاقة بين تأثيرات التمارين الرياضية على مرض معين. وكتب طبيب اسكتلندي منذ العام 1769 "لا تتمتع أي من الأسباب، التي تتأمر لجعل حياة المرء قصيرة وبأسنة، بتأثير أكبر من ذلك الذي تخلقه ممارسة التمارين الرياضية المناسبة". إن دور الرياضة أصبح معروفا على نطاق واسع، وتصف دراسة إحدى النظريات المتعلقة بالتأثير الإيجابي للتمارين الرياضية على الدماغ قائلا "خففت الرياضة من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب والفصام وضعف الإدراك المعتدل والخرف". وتؤثر عشر دقائق من التمرينات الخفيفة على الصحة، وتصبح هذه التأثيرات طويلة المدى إذا داوم الشخص على التمارين لمدة 12 أسبوعا. كما يمكن أن تساعد 10 دقائق من التمارين المنتظمة في تخفيف الاكتئاب. وتتفق العديد من الدراسات في وجود علاقة بين ممارسة الرياضة والصحة النفسية، ومن الممكن حسب بعضها أن تنخفض نسب الانتحار بين الشباب النشطين. ويتوقع خبراء أن يتعاون بعض الأطباء مع مدربين رياضيين لتحديد البرامج الأمثل لمرضى حسب حالاتهم، ويمكن أن يصل الأمر إلى إرفاق بعض العيادات الخاصة بمساحات رياضية، لتصبح التمارين عنصرا من العلاج الشامل للأمراض النفسية والعقلية. اقترح الأطباء للتمارين الرياضية كمرفق للأدوية والعلاج أحد الأساليب الممكنة لإقناع الناس بأن النشاط البدني يمكن أن يساعد العقل حقا وتشير العديد من العوامل إلى أن النشاط البدني يساعد على تحسين الصحة العقلية، فهو يعزز الحالة المزاجية ويخفف من التوتر ويحسن النوم، كما يستهلك تمرين القلب جزءا من الأدرينالين الناجم عن القلق، وتوقفت نوبات الفزع التي عانوا منها، ونقصت أفكارها السلبية. ورغم تراجع "وصمة العار" التي كانت متصلة بالمرض العقلي، إلا أن الخدمات التي أنشئت لتقديم المساعدة لا تزال تعاني من نقص التمويل في غالبية دول العالم. ولا يمكن لممارسة التمارين علاج مشاكل الصحة العقلية بمفردها، أو حتى تسهيل حياة من يعانون من مرض



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