

وفاة رياضي
المنتخب
الوطني
لألعاب القوى
لفئة ذوي
الهمم

بن العمري
يصل الدوحة
للتوقيع
في نادي قطر

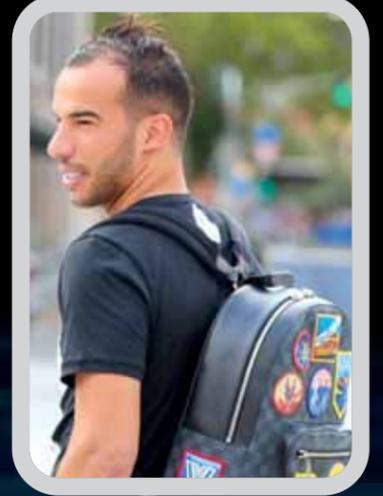
لاسات

"إنجازات المنتخب
الأول كانت حافزا
للشبان في كأس
العرب"

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 13 جويلية 2021 الموافق لـ 3 ذو الحجة 1442 هـ العدد: 254 الثمن: 30 دج



مولودية الجزائر - اتحاد الجزائر

اليوم على الساعة 19:00 بملعب 5 جويلية



داربي
دون نكحة



لجنة الإنضباط توقف
حفاية وبوشار

DMCM
الموز المصري لستور Lozaty بالجزائر
Help to relieve sore throat & nasal congestion
يساعد على تخفيف احتقان الحلق و الأنف
Lozaty
لوزتي
Lozaty Lozaty Lozaty Lozaty
تجدون هذا المنتج الصحي
في الصيدليات

معهد نايلي للعناية الجسدية
رجال ونساء
العلاج بالتدليك
القلبية عند حاملات
نقل خمستي وبوسماعيل
ولاية تيارة
0665979311 / 0665539820
0795213705 / 0796098965

وفقا لتقارير إعلامية إيطالية "وناس" يحل بـ"نابولي" تحسبا للشروع في التحضير للموسم الكروي الجديد

يتواجد الدولي الجزائري آدم وناس منذ أول أمس الأحد بمدينة نابولي تحسبا للشروع في التحضير للموسم الكروي الجديد مع فريقه الأصلي نابولي، وهذا بعدما قضى عطلة الصيف في بفرنسا حسب ما كشفت عنه تقارير إعلامية إيطالية. ومن المنتظر أن يباشر مهاجم الخضر التدريبات مع زملائه تحت قيادة المدرب سباليوتي، قبل الفصل في وجهته الجديدة أو بقائه في صفوف الأزرق السماوي. وكانت الصحافة الإيطالية قد أشارت إلى أن وناس قد يبقى في نابولي وأكدت بأن المدرب سباليوتي يريده ضمن تعداد الفريق تحسبا للموسم الجديد. بدوره، رفض سباليوتي بيع وناس خلال الميركاتو الصيفي الحالي، بسبب رغبته في التعويل عليه كورقة رابحة قادرة على تغيير سير المباريات. وكشفت صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، في وقت سابق أن هذه الخطوة هي محاولة لإعادة تدوير اللاعب الجزائري آدم وناس الذي عانى، في السابق، من تجاهل مختلف المدربين الذين أشرفوا على تدريب "البارتينيوي" طوال السنوات الأخيرة. ومنذ انضمامه للفريق في عام 2017، شارك وناس في 39 مباراة في مختلف المسابقات، بواقع 1117 دقيقة فقط، أسهم فيها في 6 أهداف ما بين صناعة وتسجيل.



رمزي



وفاة رياضي المنتخب الوطني بشير مراد

توفي رياضي المنتخب الوطني لألعاب القوى في فئة ذوي الاحتياجات الخاصة بشير مراد، وفق ما أعلنت وزارة الشباب والرياضة. وقدمت الوزارة، أمس الإثنين، تعازيها الخاصة إلى عائلة الفقيد خاصة وإلى الأسرة الرياضية عامة.

أبدى إستيائه من الحملة التي تعرّض لها طيلة البطولة

محمد لاسات مدرب المنتخب الوطني لفتة أقل من 20 سنة:

"حققنا مشاركة مشرفة في كأس العرب ولا وجود لمؤامرة في مباراة النهائي"

أكد محمد لاسات، مدرب المنتخب الوطني لفتة أقل من 20 سنة، بأنه كان واثقا من نجاح أشباله خلال كأس العرب التي أقيمت في مصر، والتي وصل فيها الخضر إلى غاية الدور النهائي، والذي خسروه بهدفين مقابل واحد أمام السعودية. وصرح التقني في ندوة صحفية عقدها أمس الإثنين، بمركز سيدي موسى قائلا: «منذ أول تربص مع هذه المجموعة، وأول مباراة ودية أمام نصر حسين، وجدت بأن الخامة متوفرة والموهبة حاضرة». وواصل: «لقد قمنا بعمل كبير في فترة وجيزة، وتحديدنا ضيق الوقت، خاصة وأن اللاعبين كانوا متحمسين للتألق وتقديم أفضل المستويات الممكنة، تزامنا والتغطية الإعلامية الكبيرة والتحفيز الذي تحصلوا عليه قبل إنطلاق الدورة». وبخصوص احتمال تعرض شبان "الخضر" إلى مؤامرة في نهائي كأس العرب، بعد تغيير توقيت وملعب مباراة السعودية، أوضح المتحدث قائلا: «لا أعتقد أن هناك مؤامرة، وما أعلمه أنه كانت هناك ظروف استثنائية أدت إلى برمجة المباراة النهائية في ملعب الدفاع الجوي بدلا من ملعب القاهرة، وتغيير التوقيت من الساعة إلى الرابعة عصرا، وأضاف لاسات في هذا السياق: بالنسبة

للملعب كان العشب الطبيعي مثل بقية ملاعب القاهرة، وحتى بالنسبة للتوقيت كان الجو لطيفا، ولم تكن حرارة شديدة، بالمقارنة مع المباراة التي خضناها في ذلك الوقت، في دور المجموعات وتابع حديثه عن هذا الموضوع، قائلا: هناك مسؤولين ربما يكون بإمكانهم الحديث عن موضوع احتمال وجود مؤامرة، لكن نحن نتحمل كتقنيين النتائج التقنية. من جهة أخرى أكد "لاسات" أن التعداد الحالي لم تنته "صلاحيته" مع فئة أقل من 20 سنة، وكشف أن التشكيلة التي خاضت بطولة كأس العرب، ستكون قادرة على المشاركة في بطولة إفريقيا 2023 التي سوف تحتضنها مصر، وهي البطولة التي سيشارك فيها اللاعبون من موليد 2003 و2004.

رمزي



"دولور" يتفاعل مع تواجد الراية الوطنية خلال نهائي "أورو 2020"

تفاعل المهاجم الدولي الجزائري أندي دولور، مع العلم الجزائري الذي كان متواجدا في مدرجات ملعب ويمبلي، أول أمس الأحد، خلال نهائي منافسة "أورو 2020"، بين منتخبي إيطاليا وإنجلترا. وشارك لاعب "الخضر" متابعيه، التعليق على ظهور الراية الجزائرية، في مدرجات واحدة من أعرق ملاعب كرة القدم في العالم، من خلال تفرقة على حساب الشخص في تويتر. وكتب محارب الصحراء في نص تغريدته: "نحن موجودون في كل مكان في المدرجات"، مضيفا علم الجزائر وإشارة لمباراة منتخبي إيطاليا وإنجلترا. وبالعودة إلى مشاهد أطوار المباراة، يتضح جليا ظهور العلم الجزائري في موقعة ويمبلي أكثر من مرة، خاصة في الجهة المقابلة للكاميرا الرئيسية التي نقلت أجواء نهائي منافسة كأس أمم أوروبا، وظهر مناصر جزائري يحتفل مع جماهير منتخب إنجلترا، بتسجيل المدافع لوك شو أول هدف في المشهد الختامي لـ"أورو 2020"، وهو ما بدأ واضحا في صورة نشرها دولور على حسابه في فيسبوك.

بات مرشحا لمزاملة "بن رحمة" "وست هام" يرصد مبلع 20 مليون أورو لجلب "بن سبيني" من "غلاباخ"

دخل نادي وست هام الإنجليزي قائمة الأندية الراغبة بالتعاقد مع الدولي الجزائري رامي بن سبيني، مدافع نادي بوروسيا مونشغلادباخ الألماني، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. كشف موقع "هامرز نيوز" البريطاني، أن إدارة وست هام انضمت إلى قائمة الأندية المهتمة بالحصول على خدمات بن سبيني بعد أن كان نادي روما الإيطالي أول المهتمين بالظهير الأيسر القوي. وأكد ذات المصدر، أن الفريق اللندني مستعد لوضع قيمة 20 مليون أورو كاملة على طاولة المفاوضات، من أجل اقتناع بوروسيا مونشغلادباخ ببيع بن رحمة، والذي يستمر عقده مع النادي الألماني حتى صيف 2024. الموقع البريطاني أشاد كثيرا بإمكانات المدافع الجزائري ووصفه بالصفقة المثالية لوست هام، بالنظر لجودته الفنية الكبيرة وقدرته على اللعب في أكثر من منصب دفاعي، ودعا إدارة الفريق إلى التفكير جديا في جلبه خلال الصيف الجاري. لكن ما قد يعيق إتمام هذه الصفقة من قبل نادي وست هام يوناييتد أو روما هي القيمة المالية التي يشترطها نادي بوروسيا مونشغلادباخ لبيع رامي بن سبيني، حيث كانت تقارير إعلامية قد أكدت أن النادي الألماني يطالب بحوالي 30 مليون يورو للتخلي عن خدمات اللاعب. بدورها، ذكرت صحيفة "كوريري ديلو سبورت" الإيطالية، بأن وست هام لديه الأسبقية على يوفنتوس وروما في صراع ضم بن سبيني، باعتباره يمتلك السيولة المالية اللازمة من أجل حسم الصفقة، عكس ثنائي الدوري الإيطالي، الذين يعانون ماديا. وارتفعت أسهم بن سبيني بشكل كبير خلال الموسم الماضي، حيث نجح، رغم مركزه الدفاعي، في تسجيل 7 أهداف خلال 33 مباراة شارك فيها بمختلف المسابقات. تجدر الإشارة، أن بن سبيني شارك في 59 مباراة مع غلاباخ في مختلف المسابقات خلال موسمين، سجل خلالها 12 هدفا وصنع 5 أخرى.

رمزي

"بن رحمة" يبدأ تحضيراته للموسم الجديد تحت إشراف محضّر بدني خاص

بدأ الدولي الجزائري سعيد بن رحمة تحضيراته للموسم الجديد بشكل منفرد تحت إشراف محضّر بدني خاص، رغم أنه يتواجد في فترة راحة مستحقة بعد موسم شاق مع وست هام يوناييتد ومحاربي الصحراء وظهر الجناح الجزائري وهو بصدد العمل بشكل جاد بمثابة رد مباشر ورسالة مشفرة لمدربه موسى، الذي كان قد انتقده في فترات مضت بخصوص جديته في التدريبات، وعدم امتلاكه الدافع سوى عندما يتألق فرسته باللعب، وهو أمر لم يكن كافيا بالنسبة له للعب بصفة أساسية خلال الموسم الماضي. ويأمل بن رحمة أن يتمكن من تغيير وجهة نظر المدرب الاسكتلندي، الذي يبقى رغم كل شيء متمسكا به، وسيعمل على الاستعادة من موهبته بشكل أكبر في الفترة المقبلة، بشرط استرجاع فعاليتها أمام المرمى. يذكر أن بن رحمة اكتفى بتسجيل هدف يتييم فقط مع وست هام طوال الموسم الماضي ما بين الدوري والكؤوس المحلية في حصيلة مخيبة، غطى عليها بـ6 تمريرات حاسمة، كانت النقطة المضنية بالنسبة له مع "المطارق".

رمزي



أكد أن إصابة اللاعب بسيطة واستبداله أمام "كولن" كان إجراء احترازيا

"مونشنغلادباخ"

يبدد المخاوف بخصوص الحالة الصحية لـ "بن سبعيني"

بدد فريق مونشنغلادباخ الألماني كل المخاوف بخصوص الحالة الصحية للاعب الدولي الجزائري رامي بن سبعيني بعدما شعر ببعض الآلام خلال المباراة الودية لفريقه أمام فيكتوريا كولن، مشيرا إلى أن إصابة اللاعب ليست بالخطيرة، مضيفا أن قرار التغيير كان إجراء احترازيا من المدرب الجديد للنادي. مدافع "الخضر" خرج في الدقيقة 40 من المباراة بعد شعوره بالآلام في الفخذ، حيث شارك فيها بعد 48 ساعة فقط من استنائه للتدريبات مع فريقه، ما قد يكون أثر عليه وتسبب في تعرضه للإصابة. على اعتبار أنه لم يكن جاهزا من الناحية البدنية. وأكد الحساب الرسمي لـ "غلادباخ" على شبكة التواصل الاجتماعي "تويتتر" أن إصابة بن سبعيني بسيطة، وأن تعويضه من قبل مديره ماركو روزه كان لأسباب وقائية، وتضاديا لحصول مضاعفات قد تجبره مستقبلا عن التوقف عن التدريبات. موقع "ليفان سايدر" الألماني هو الآخر قال إن الإصابة التي تعرض رامي بن سبعيني خلال الودية الأخيرة لغلادباخ غير خطيرة، مشيرا إلى أنه شعر ببعض الآلام فقط في كاحله الأيمن، ما جعله يطلب التغيير تضاديا لتفاقم خطر الإصابة، ويأتي هذا التأكيد لبريج بن سبعيني، الذي يراهن على تقديم موسم أحسن من سابقه يفتح له أبواب الرحيل عن النادي الألماني.

"أدي هوتتر" يراهن عليه بشكل كبير في منصب ظهير أيسر

في موضوع آخر، كشف موقع "فوسبال نيوز" الألماني، أمس الاثنين، في تقرير له أن مدرب غلادباخ يراهن بشكل كبير على مدافعه في منصبه المعتاد، خاصة أنه من أحسن اللاعبين في البوندسليغا بهذا المركز، وهي الأخبار التي تريح الجماهير الجزائرية وحتى مدرب "محاربي الصحراء" جمال بلماضي، على اعتبار أن بن سبعيني سيحافظ على النسق العالي ومردوده التصاعدي منذ انضمامه إلى النادي الألماني. وقال نفس المصدر، إن المدرب الجديد لغلادباخ، النمساوي أدي هوتتر، أشرك بن سبعيني في قلب الدفاع خلال ودية فكتوريا كولن بسبب غياب اللاعبين الأساسيين فقط، وهما الدوليان الألماني ماتياس غيتتر والسويسي نيكو إلفيدي، الموجودان في إجازة بعد مشاركتهما في "يورو 2020".

مستقبل مدافع "الخضر" لا يزال غامضا في ظل رغبة نادي "روما" بضمه

ويحوم الغموض بخصوص مستقبل بن سبعيني مع بروسيا مونشنغلادباخ، في ظل تواجد رغبة قوية من قبل روما الإيطالي في التعاقد معه خلال الميركاتو الصيفي الحالي. ارتبط اسمه في الآونة الأخيرة بعدة فرق، على غرار نادي روما الإيطالي، حيث يرغب مديره الجديد، البرتغالي جوزيه مورينيو، ضمه من أجل تعويض نجم منتخب إيطاليا المصاب، ليوناردو سبينازولا، كما يتواجد أيضا ضمن اهتمامات نادي يوفنتوس الساعي بدوره لجلبه إلى تورينو. تجدر الإشارة، أن بن سبعيني شارك في 33 مباراة مع غلادباخ المنصرم في مختلف المسابقات، سجل خلالها 7 أهداف دون أن يصنع أي هدف، منها هدفان في 5 مباريات بدوري أبطال أوروبا. وسيم

اعتبرت عودته في الفترة الحالية بالأمر الإيجابي للنادي

التفاؤل يسود جماهير "ميلان" بعد عودة "بن ناصر" إلى التدريبات

حالة من التفاؤل تسود داخل فريق ميلان الإيطالي، بشأن عودة اللاعب الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر إلى التدريبات في الوقت المناسب قبل بداية الموسم الجديد، بعد تعافيه من إصابة في القدم تعرض لها نهاية الموسم المنصرم، وخضع على إثرها لتدخل جراحي. ونشر بن ناصر أحد الأوراق الراححة في تشكيلة ستيفانو بيولي صورة له على حسابيه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "تويتتر" خلال تحضيراته مع ميلان، وأرفقها بتعليق حماسي، قال فيه: "العمل الجاد والانضباط"، وهو ما ألهب حماس جماهير الروسونيري، التي تعول كثيرا على بن ناصر خلال الموسم الجديد، خاصة في ظل مشاركة الميلان في دوري أبطال أوروبا. تفريدة تفاعلت معها جماهير ميلان بشكل كبير، وأجمع المغزودون على وصفه باللاعب العبقرى بخطط وسط ميلان، مشيرين إلى حاجة النادي لعودته إلى أفضل مستوياته الموسم المقبل من أجل التنافس على لقب الدوري الإيطالي والتأهل في مسابقة دوري أبطال أوروبا. لاعب "الخضر" عانى من بعض الانتكاسات التي حرمته من المشاركة في بعض مباريات ميلان، بسبب لعنة الإصابات التي لاحقته طوال الموسم، وشارك في 30 مباراة مع النادي اللومباردي في مختلف المسابقات، منها 21 مباراة فقط في الدوري الإيطالي، وأسهم بن ناصر في صناعة 5 أهداف. ويحظى أفضل لاعب في كأس أمم إفريقيا 2019 بشعبية جارفة وسط جماهير ميلان، بالنظر للمستويات الكبيرة التي يقدمها مع النادي منذ انضمامه إليه صيف عام 2019، فضلا عن روحه القتالية داخل الملعب، التي صنعت في سمعته في الدوري الإيطالي.

بن العمري يصل الدوحة للتوقيع مع فريق قطر

حط الدولي الجزائري، جمال الدين بن العمري، رحاله في الساعات القليلة الماضية في العاصمة القطرية الدوحة، تاهبا لتوقيعه مع ناديه الجديد قطر، قادما من أولمبيك ليون الفرنسي. وكشفت مجلة "استاد الدوحة" بأن المدافع المتألق وصل إلى قطر، من أجل ترسيم نادي قطر، ومزاولة مواطنه يوسف بلايلي الذي يحمل ألوان هذا النادي منذ الميركاتو الشتوي الماضي. وتأتي خطوة بن العمري للانتقال إلى دوري نجوم قطر بعد حصوله على ضمانات باللعب بشكل منتظم مع النادي الأخضر والأسود، وبالبداية كانت من إعطائه الضوء الأخضر للتواجد مع منتخب بلاده، حتى لو كان ذلك خارج مواعيد "الفيفا"، وهو تفصيل يعتبر بالغ الأهمية بالنسبة لـ بن العمري.

وسيم



الغموض يلف مستقبل بعض محترفيننا في مختلف البطولات

شارك فيها ووفقا لموقع "ترانسفير ماركت"، المختص بتقييم أسعار اللاعبين، فإن القيمة التسويقية لزين الدين فرحات حاليا تبلغ 8 ملايين يورو. ويرتبط متوسط الميدان زين الدين فرحات مع نادي نيم الفرنسي بعقد، تنقضي مدته صيف 2022.

قديورة مرشح للبقاء في قطر

من جهة أخرى، يتجه الدولي الجزائري عدلان قديورة للبقاء في قطر رغم أنه أنهى مغامرته مع الغرافة القطري ويتواجد حاليا بدون فريق وينتظر الوقت المناسب للإعلان عن وجهته الجديدة خاصة وأنه يملك عروضاً من فرق قطرية.

ماندي حسم مصيره منذ فترة وياشر التحضيرات مع فياريال

ويبقى مدافع الخضر عيسى ماندي اللاعب الوحيد الذي حسم مستقبله بالانتقال إلى فريق فياريال في صفقة انتقال حر عقب نهاية عقده مع الفريق الأندلسي، حيث باشر اللاعب التدريبات مع فريقه بشكل رسمي ودخل في أجواء المجموعة مبكرا تحضيريا للموسم الجديد، حيث تنتظر اللاعب منافسات قوية أبرزها رابطة أبطال أوروبا التي سيشارك فيها لأول مرة في مسيرته. وسيم

الذي يعتبر من أفضل المرمرين الحاسمين في فرنسا في المواسم 3 الماضية سواء في الدرجة الثانية أو الأولى. وكان زين الدين فرحات قريبا جدا من فريق الجنوب الفرنسي أولمبيك مارسيليا في الأيام القليلة الماضية، بعدما قرر الرحيل عن فريقه نيم الساقط إلى الدرجة الثانية، حيث يريد لاعب سوسطارة السابق تغيير الأجواء إلا أن مطالب فريقه المالية حالت دون إكمال الصفقة حسب الصحف الفرنسية، من جهة أخرى أنهيت أيوب عبد اللاوي ارتباطه بسبون السويسري ويتواجد حاليا من دون فريق، وينتظر عرضا مناسباً كمن أجل خوض تجربة احترافية جديدة في الأراضي الأوروبية. وتأتق فرحات بشكل لافت خلال الموسم الماضي مع نيم، حيث أسهم في 16 هدفا ما بين صناعة وتسجيل خلال إجمالي 30 مباراة

خدماتهما، لا يزال مستقبل إسلام سليمان ورشيد غزال غامضا في الوقت الحالي، خاصة بالنسبة لغزال المطلوب بقوة في بيشكتاش بعد الموسم الكبير الذي قدمه هناك، إلا أن الضائقة المالية للفريق التركي جعلته لا يقدر على دفع قيمة عقده لليستر سيتي الإنجليزي، وهو نفس الأمر بالنسبة لسليمان الذي قد يضطر للرحيل عن ليون الفرنسي بعد تجربة قصيرة.

"فرحات" يواصل التدريب مع "نيم أولمبيك" والآخر يحدد سعر بيعه

منح فريق نيم أولمبيك الضوء الأخضر للاعبه الدولي الجزائري زين الدين فرحات من أجل الرحيل عن الفريق مقابل 5 ملايين أورو فقط، وهو

لا يزال الغموض يلف مستقبل بعض اللاعبين الجزائريين المحترفين في مختلف الدوريات الأوروبية وحتى العربية، بعد أن عجزوا عن الحسم بين البقاء رفقة فرقهم أو مغادرته، أو الانتقال لأحد إلى أحد الأندية التي تريد التعاقد معهم، ورغم ذلك يبقى محرفونا مضطرون لإيجاد فرق جديدة لضمان البقاء في المستوى العالي لمواسم إضافية والحفا على مكانتهم ضمن المنتخب الوطني.

"وناس" يرفع التحدي في "نابولي" و"سبالييتي" يريد بقاءه

البداية من إيطاليا، يتجه الدولي الجزائري آدم وناس للبقاء في صفوف نابولي الإيطالي هذه المرة وعدم الانتقال إلى فريق آخر كما كان عليه الحال في السنتين الماضيتين لما حمل ألوان نيس الفرنسي بالإضافة إلى كالياري وكروتوني الإيطاليين، إلا أن المدرب الجديد لنابولي سبالييتي يريد بقاءه هذه المرة في فريق الجنوب ويراه لاعبا مهما في مخططاته، ونبقى في إيطاليا، أين يتواجد رامي بن سبعيني على رادار روما الذي يريد التعاقد مع ابن مدينة قسنطينة هذا الصيف حسب الصحافة الإيطالية، التي أكدت أيضا اهتمام جوفنتوس بخدمات اللاعب.

لا جديد يذكر حول ملف "غزال" و"سليمان" قد يبقى لموسم آخر في "أولمبيك ليون"

رغم وجود عدة عروض للاعبين من فرق تريد



الجولة الـ 31 من الرابطة المحترفة الأولى

الصدارة في المزاد والداربي الكبير يخطف الأنظار

تدرك الرابطة المحترفة لكرة القدم، مساء اليوم، جولتها الـ 31، والتي ستشهد عدة مباريات مثيرة ومصيرية لبعض الفرق التي تلعب على "البوديوم"، أولئك التي تسابق الزمن لتحقيق البقاء في القسم الأول. الداربي العاصمي سيشهد ندبة كبيرة بين الجارين مولودية الجزائر وضيضة اتحاد العاصمة حيث تفصل نقطة واحدة بين خامس الترتيب والسادس ما سيخلق الصراع بين الفريقين، كما سيكون المتصدر وفاق سطيف في مهمة صعبة حين يحل ضيفا على رابع الترتيب مولودية وهران الساعى لتأمين مركزه والبقاء مع رباعي المقدمة. وعلى ملعب 20 أوت بالعناصر، سيكون وصيف البطولة شباب بلوزداد أمام فرصة مواتية لتحقيق الانتصار على ملعبه، حين يستقبل صاحب الصف الـ 13 أولمبي الشلف، حيث يتواجد أبناء العقابية في أحسن أحوالهم بعد العودة القوية وعدم تلقيه أي هزيمة في آخر عشر مباريات وقد يضيف الشلطاوة إلى قائمة ضحاياه رغم بعض الغيابات المؤثرة على غرار بوشار، كداد، سالمى، ومرباح، لكن الفريق الزائر لن يتنقل بثوب الضحية خاصة بعد فوزه الأخير على أولمبي المدينة. كما سيكون فريق شبيبة الساورة الثالث أمام مواجهة مضخمة حين يحل ضيفا على أهلي البرج، أين تبدو مواجهة في صالح نسور الجنوب على الورق نظرا لقوة النادي البشاري ورغبته في استعادة مركز الوصافة، لكن "الجراد الأصفر" لن يرضى بتعثره جديد على ملعبه قد يجعله يغادر ميكرا المحترف الأول. وبعد هزيمته الأخيرة بمقرة، سيكون صاحب الرتبة السابعة شباب قسنطينة مطالبا باستعادة توازنه للعودة إلى التنافس على المراتب الأولى، حين يستقبل الضيف اتحاد بسكرة الـ 12، حيث يعرف "السنافر" كيفية التفاوض داخل القواعد ويتطلع لتعثر أصحاب المراكز الأولى في مواجهاتهم المباشرة للارتقاء في سلم الترتيب، لكن الاتحاد يتواجد في أفضل أحواله وسيبحث عن نقطة على الأقل للابتعاد أكثر عن مراتب الهبوط. وفي لقاء آخر، سيكون التنافس على أشده بملعب الطاهر زوقاري بين سريع غليزان ونجم مقرة في صراع البقاء، حيث يتواجد "الراييد" على بعد نقطتين عن أول المهديين بالنزول إلى القسم الثاني وسيبحث عن الفوز الثاني على التوالي والاستفادة من عامل اللعب على ميدانه، لكن المهمة لن تكون سهلة أمام النجم الذي لن يرضى بالهزيمة أمام خصم مباشر. وفي باقي المواجهات يستقبل الـ 18 اتحاد بلعباس نادي جمعية عين مليلة، وينزل وداد تلمسان الذي يصارع من أجل البقاء ضيفا على أتلتيك بارادو العاشر، فيما سيكون أولمبي المدينة في مهمة التدارك على ملعبه حين يستضيف متذيل الترتيب شبيبة سكيكدة الذي بات على بعد خطوات من ترسيم سقوطه إلى القسم الثاني هواة.

عقوبات بالجملة مخلفات الجولة الـ 30 من البطولة

حلفاية وبوشار أمام لجنة الانضباط هذا الخميس

أعلنت لجنة الانضباط، التابعة للرابطة المحترفة لكرة القدم، عن قراراتها بخصوص المباراة التي جمعت وفاق سطيف وشباب بلوزداد على ملعب 8 ماي 1945 بسطيف في الجولة الـ 31 من المحترف الأول. واستدعت لجنة الانضباط كل من المدير العام لفريق وفاق سطيف، فهد حلفاية، ومدافع شباب بلوزداد، سفيان بوشار، للمثول أمامها يوم 15 جويلية القادم، مقررة توقيفهما إلى غاية ثلثي يوم الخميس المقبل للفصل في قضيتهما. ويأتي هذا القرار من لجنة الانضباط، بعد الشجار الذي حدث بين لاعب شباب بلوزداد والمدير العام للوفاق عقب نهاية المباراة التي جمعت الفريقين والتي انتهت بالتعادل



4 لاعبين سيغيبون عن مواجهة مولودية وهران

"كورونا" تضرب صفوف وفاق سطيف

تعرض أمس أربعة لاعبين من وفاق سطيف، للإصابة بفيروس "كورونا"، ليغيبوا بذلك عن مواجهة اليوم المقررة أمام مولودية وهران، برسم الجولة الـ 31 من الرابطة المحترفة الأولى. وأسفرت تحاليل "بي سي آر" التي أجرتها تشكيلة "النسر الأسود"، أمس، عن وجود 4 حالات إيجابية ويتعلق الأمر بكل من الحارس سفيان خدابيرية، أمير قراوي، ويوسف فلاح، بالإضافة إلى ميسالة مرباح، ليقوم بذلك الطاقم الفني بقيادة المدرب التونسي نبيل الكوكي، باستبعاد المعنيين وحالتهم على الحجر الصحي. وجاءت هذه الأنباء لتزيد الأمور تعقيدا بالنسبة لـ "النسر الأسود" الذي سينزل اليوم ضيفا على مولودية وهران، في قمة الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى، خاصة وأن المدرب نبيل الكوكي سيكون بحاجة لتدخلات جميع لاعبيه بالنظر إلى أهمية اللقاء وضرورة تحقيق الفوز من أجل تعزيز الصدارة وتفادي خسارة الفارق بين الوفاق وأقرب ملاحقيه شباب بلوزداد. وزيادة على ذلك، لم تجر التحضيرات لهذه المواجهة كما خطط لها المدرب نبيل الكوكي، حيث دخل اللاعبون في إضراب دون سابق إنذار للمطالبة بمستحقاتهم المالية العالقة، وعكروا من أجواء التحضيرات لهذه المواجهة المصيرية، كما أن دخولهم في صراع مع الإدارة قد يشتت تركيزهم على اللقاء، زيادة على الإصابات العضلية التي تعرض لها بعض العناصر بسبب الإرهاق ستقلص من خيارات الطاقم الفني.



مباريات اليوم:

- شباب قسنطينة - اتحاد بسكرة (18:00J)
- شباب بلوزداد - جمعية الشلف (18:00J)
- مولودية الجزائر - اتحاد الجزائر (21:00J)
- سريع غليزان - نجم مقرة (18:00J)
- نادي بارادو - وداد تلمسان (18:00J)
- اتحاد بلعباس - جمعية عين مليلة (20:30J)
- ش.ب. بوغريغ - شبيبة الساورة (20:30J)
- مولودية وهران - وفاق سطيف (21:00J)

مولودية الجزائر - اتحاد العاصمة

"العميد" و"سوسطارة" في لقاء بـ 6 نقاط

يحتضن ملعب 5 جويلية الأولمبي مساء اليوم، قمة الجولة الـ 31 للرابطة المحترفة الأولى، بين مولودية الجزائر وغريمه التقليدي اتحاد العاصمة، في مباراة ستشهد تنافسا كبيرا بين خامس الترتيب اتحاد العاصمة ومطارده المباشر مولودية الجزائر السادس، والنقطة الوحيدة التي تفصل الفريقين التقليديين ستشعل المباراة على أرضية الميدان، رغم أن غياب الأنصار سينقص من طعم المباراة التي لطالما كان عرسا حقيقيا وفرجة كبيرة بحضور "الشناوة" وأولاد البهجة" في المدرجات. العميد حظر ظروف صعبة نوعا ما، عقب الهزيمة التي تعرض لها لهذه المباراة في الشريك في

الجولة الماضية أمام مضيفه اتحاد بسكرة لوحيد، والتي أثبتت عجز التشكيلة العاصمية خارج الديار بعد الخسارة الثالثة على التوالي، كما أن هاجس الغيابات الكثيرة أثرت على تحضيرات زملاء نبيل لعمارة، مع تسجيل سبعة غيابات في التشكيلة على غرار حشود، إيسلا المصابان، وحرار الموقوف من طرف لجنة الانضباط إلى غاية الاستماع لأقواله، إضافة إلى فريوي وربيعي اللذان يبقيان محل شك، زيادة على الثلاثي المعاقب عداي علائي وبورديم، فيما تم استدعاء المهاجم بن ساحة لخوض مواجهة الداربي بعد استدعائه من المدرب نغيز عقب تقدمه بطلن ثاني في قضية الملهى الليلي. ورغم الغيابات المؤثرة يدرك المدرب نغيز أهمية الفوز في هذه المواجهة فيما تبقى من مشوار البطولة إن أراد إنقاذ الموسم واللعب من جديد على البوديوم، حيث تبدو الفرصة الأخيرة للفريق أمام خصم مباشر، في ظل المواجهات المباشرة أيضا لباقي فرق الصدارة. في المقابل حضر فريق "سوسطارة" في ظروف جيدة عكس غريمه التقليدي، بعد الفوز المريح الذي حققه الفريق في الجولة الماضية أمام اتحاد بلعباس والذي أعاد التشكيلة إلى المركز الخامس متجاوزا المولودية قبل لقاء الداربي، كما أن المدرب منير زغدود يملك العديد من الخيارات الفنية في التشكيلة مع تواجد أغلب اللاعبين تحت تصرف الطاقم الفني، بالإضافة إلى تألق المهاجمين في اللقاء الماضي ما يؤكد جاهزية الفريق لموعد المباراة. سفيان.ع



لتحديد مستقبل البطولة وصيغة الموسم المقبل

لجنة كرة القدم المحترفة تباشر مهامها اليوم

تباشر لجنة كرة القدم، المحترفة برئاسة ياسين بن حمزة اليوم مهامها، بعقد اجتماع هام لتحديد مستقبل البطولة المحترفة الأولى، ووضع مخطط لبرنامج الموسم الكروي الجديد 2021-2022، وذلك رفقة أعضاء مكتبه عبد الحكيم سراج، محمد نور الدين المورو ومراد بوسافر. وسيكون الاجتماع في غاية الأهمية لتحديد صيغة نهائية لبطولة الموسم الحالي والتي قرر المكتب الفيدرالي في وقت سابق إنهاءه في آجاله المحددة بتاريخ الـ 21 أوت القادم رغم المطالب المتكررة من قبل المدربين واللاعبين لوقف البطولة بسبب كثرة الإصابات العضلية والإرهاق بداعي تراكم المباريات ودرجات الحرارة المرتفعة. وستبحث ذات اللجنة التي سيرافقها في الاجتماع المدير الفني الوطني عامر شفيق والسكرتير العام للرابطة الوطنية، عن الصيغة الأفضل لمواصلة البطولة من عدمها وذلك بعد التباحث في المقترحات التي سيقدّمها جل الأعضاء المشاركين في الاجتماع والخروج بجملة من القرارات بهدف تصديهما للمكتب الفدرالي للموافقة عليها. أما بالنسبة لبطولة السنة القادمة فتم التخطيط لإعادة نظام البطولة ليتوافق مع الاستحقاقات القادمة خلال السنة المقبلة والحافلة بالمسابقات وذلك لتفادي الأخطاء التي وقع فيها المكتب الفيدرالي السابق، بمرارة البطولات القادمة على غرار كأس العرب في قطر وكأس إفريقيا في الكاميرون، بالإضافة إلى تصفيات لكأس إفريقيا للأمم القادمة، ولتياها كأس العالم وهو ما يجبرهم على وضع حل أمثل لنظام البطولة، على غرار الاقتراح الذي تم تداوله مؤخرا بلب بطولة تضم مجموعتين من 9 فرق، أي 18 فريقا مقسمة إلى مجموعتين وهو الذي يبدو الخيار الأمثل. سفيان.ع

شباب قسنطينة الاتحاد السوداني يرأس "السياسي" بخصوص شيبوب

راسل الاتحاد السوداني لكرة القدم، نادي شباب قسنطينة، بخصوص قضية المهاجم الدولي شرف الدين شيبوب الذي تأخر في العودة إلى تدريبات الفريق، رغم نهاية التزامته مع منتخب بلاده منذ فترة طويلة. وكانت إدارة النادي القسنطيني، قد رفعت شكوى إلى الرابطة المحترفة لكرة القدم، بخصوص غياب شيبوب غير المبرر، مطالبة بفسخ عقده



بناء على طلب المدرب ميلود حمدي. وكشف الاتحاد السوداني في مراسلته أن شيبوب لم يستطع العودة إلى الجزائر بسبب غلق المجال الجوي، في ظل الإجراءات المتبعة من طرف السلطات الجزائرية للحد من انتشار فيروس كورونا، مشيرا إلى أنه يعمل على إعادة اللاعب إلى الجزائر في أقرب وقت ممكن، وتوسعي إدارة "السياسي" لفسخ عقد المهاجم السوداني بسبب تأخر عودته إلى الفريق، والسخط الكبير الذي خلفه لدى المسؤولين وعشاق النادي القسنطيني، خاصة وأن اللاعب لم يقدم ما كان منتظرا منه منذ بداية الموسم الحالي. على صعيد آخر، يواجه نادي شباب قسنطينة، مساء اليوم، ضيفه اتحاد بسكرة، برسم الجولة الـ 31 من الرابطة المحترفة الأولى، وعينه على الفوز والرحف نحو مقدمة الترتيب. ويسعى أشبال المدرب ميلود حمدي، لاستعادة توازنهم على حساب الضيف اتحاد بسكرة، بعد الهزيمة التي عاد بها الفريق من مواجهته السابقة لنجم مقرة، وسجل "السي أس سي" تذبذب في النتائج خلال الجولات الثلاثة الأخيرة بإهزأمين وفوز وهو ما جعل أحلام البوديوم تتعقد بعدما تجردت من الفريق عند النقطة 46 في المركز السابع، إلا أن الفوز في مباراة اليوم قد يغير المعطيات. رياض.ع



سباحة / البطولة الوطنية
الصيفية 2021

استئناف المنافسات المحلية بغياب المجمع البترولي

بعد قرابة العام والنصف من التوقف بسبب جائحة كورونا، استأنفت السباحة الوطنية منافساتها المحلية من بوابة البطولة الوطنية الصيفية المفتوحة (11-16 جويلية)، في ظل غياب كل من نادي المجمع البترولي "الأسباب مائية" والسباحين الدوليين المحترفين في الخارج، يوم الأحد، بالمسبح الكبير (50 متر) للمركب الأولمبي "محمد بوضيف" (الجزائر العاصمة) وتعد هذه المنافسة محطة مؤهلة لبطولة العالم بالحوض الصغير (25 م)، المقررة في ديسمبر 2021 بأبوظبي (الإمارات العربية المتحدة) وبطولة العالم بالحوض الكبير (50 م) المبرمجة شهر ماي 2022 بمدينة فوكويوكا (اليابان). وأكد رئيس الاتحادية الجزائرية للسباحة، محمد حكيم بوغادو، في حديثه مع "أوج" أن هيئته عملت على توفير جميع الإمكانيات لعودة عجلة المنافسات الرسمية إلى الدوران، خاصة في ظل الحذر المطلوب لتفادي الإصابات بفيروس كورونا «بعد فترة سبات طويلة سببها الجائحة، كنا ملزمين بالعودة إلى المنافسة والانطلاق مجددا لتقييم رياضيينا. المنافسة مسجلة ضمن رزنامة الاتحاد الدولي للسباحة كمحطة مؤهلة لبطولتي العالم. قمنا بوضع الإمكانيات اللازمة لتطبيق البروتوكول الصحي لمجابهة تفشي فيروس كورونا وتحقيق النتائج المرجوة من السباحين في ظل موسم استثنائي». صرح بوغادو واقتصرت مشاركة السباحين الدوليين على بعض العناصر المحلية، على غرار أنيس جاب الله (اتحاد الجزائر)، الذي توج بذهبية نهائي 1500 متر سباحة حرة (17 د 05 ثا 15 ج)، والذي قال عنها: سيرت سباقها بهدوء من أجل تفادي الإرهاق تسحبا لبقية البطولة. أحاول استرجاع معالمي وأجواء البطولات، حيث قضيت فترة 6 أشهر بعيدا عن المنافسات الرسمية وأضاف السباح المختص في المسافات الطويلة: «تذبذب الرحلات الجوية بسبب جائحة كورونا حرمني من حوص الملتقيات المؤهلة لأولمبياد طوكيو في أوروبا. وبالتالي سأسعى إلى انتزاع بطاقة التأهل إلى بطولتي العالم بالإمارات واليابان خلال هذه البطولة الوطنية من جانبها، سيطرت زميلته، خنساء بلقاسمي على نهائي 200 متر على الصدر بواقع (2 د 41 ثا 64 ج)، وبفارق كبير عن ملاحقاتها، رانيا وراس (2 د 46 ثا 15 ج) و اسمهان العربي يوسف (2 د 46 ثا 78 ج)، على التوالي. ومن الناحية الفنية أثار غياب سباحي المنتخب الوطني الأول الناشطين في البطولات الخارجية، وكذا عناصر نادي المجمع البترولي، الذي يشكلون أيضا نواة مختلف المنتخبات الوطنية على المستوى الفني العام للبطولة الصيفية، حسب مدير المنتخبات الوطنية بالاتحادية، لمين بن عبد الرحمان وفي هذا الصدد أوضح بن عبد الرحمان: «لا ننتظر مردودا قويا خلال هذه البطولة التي تعرف مشاركة 219 سباح بعد إقصاء بعض العناصر المصابة بفيروس كورونا وخاصة غياب عناصر المجمع البترولي الذين يشكلون 90 بالمائة من الفرق الوطنية إضافة لعدم تواجد سباحي المنتخب الذين يحضرون في الخارج وأضاف التقني: «هذه البطولة جاءت في ظروف خاصة للغاية، فالتحضيرات لم تكن جيدة بسبب اضطراب التدريبات للجميع فمثلا فئة الأصغر استأنفت التدريبات منذ 15 يوما فقط. كما يجب التنويه أنها المرة الأولى التي نبدأ فيها الموسم الرياضي بمنافسة داخل الحوض الكبير وشهد اليوم الافتتاحي لبطولة الجزائر الصيفية، التقاتل من الهيئة الفيدرالية إلى عائلة سباحة المنتخب الوطني ونادي اتحاد الجزائر، منال حبوب (17 سنة)، التي وافتها المنية في 20 يونيو الفارط إثر تعرضها لوعكة صحية بمسبح 5 جويلية الأولمبي ووقف الجميع دقيقة صمت وترحم على روح الفقيدة، التي كانت ستجتاز امتحانات شهادة البكالوريا، وذلك بحضور والديها وجميع زملائها في أندية السباحة. س.ب

الألعاب الأولمبية

بولمرقنة في طوكيو يوم الأربعاء للوقوف على اخر التحضيرات

تنتقل حسيبة بولمرقنة رئيسة الوفد الجزائري المشارك في الألعاب الأولمبية 2020، رفقة الأمين العام للجنة الأولمبية الجزائرية والرياضية خير الدين برياري، يوم الأربعاء، إلى اليابان، للوقوف على اخر التحضيرات تحسبا للمشاركة الجزائرية في دورة طوكيو. وستشارك البطلة الاولمبية السابقة في الـ 1500 م في الاجتماع التحضيري لرؤساء الوفود المقرر يوم 14 جويلية بالعاصمة اليابانية طوكيو ومن المقرر ان ينطلق الفوج الاول من الرياضيين الجزائريين المعنيين بالمشاركة في الالعاب الاولمبية، يوم 16 جويلية الجاري نحو طوكيو، على غرار الرياضيين الناشطين خارج الوطن. وقال خير الدين برياري رئيس الاتحادية الجزائرية للدراجات والذي يشغل ايضا منصب الامين العام للجنة الاولمبية الجزائرية والرياضية في تصريح لـ "أوج" سأتوجه رفقة رئيسة الوفد الجزائري المشارك في الالعاب الاولمبية طوكيو 2020، حسيبة بولمرقنة، يوم الأربعاء إلى العاصمة اليابانية طوكيو، من اجل حضور الاجتماع التحضيري لرؤساء الوفود، وضمان استقبال مريح للوفد الجزائري، فيما ستنتقل اول دفعة من الرياضيين يوم 16 جويلية المقبل. وفي سؤال عن تكهناته بخصوص المشاركة الجزائرية في الالعاب في طوكيو قال برياري: "كل الامور مضبوطة على مستوى اللجنة الاولمبية، سواء من الجانب اللوجستيكي او من خلال عدد الرياضيين المشاركين. كل المعطيات تدل على اننا سنشرف الجزائر في الالعاب. وختم برياري: "نتمنى ان تكون مفاجئات سارة للرياضة الجزائرية رغم ان الرياضيين تأثروا كثيرا جراء وباء كوفيد-19 ومعلوم ان الجزائر ستشارك بـ 44 رياضيا ورياضية في الالعاب الاولمبية المقررة من 23 يوليو الجاري الى غاية 8 أوت بطوكيو. س.ب

دراجات / كأس الجزائر (أشبال)

الجولة الرابعة بالبلدية تخليدا لروح المدرب محمد علاب

تجرى الجولة الرابعة من كأس الجزائر للدرجات لفئة الأشبال (ذكور -إناث) يومي 16 و 17 يوليو بولاية البلدية تخليدا لروح المدرب الراحل محمد علاب الذي توفي مؤخرا، حسبما أوردته الاتحادية الجزائرية على صفحتها على فاسبوك" وتقسم المنافسة، التي ستجرى على مستوى جامعة "علي لونيبي" بالعفرون (غربي الولاية) إلى اختصاصي المسلك في اليوم الأول، والساعة (فردى) خلال اليوم الثاني وكانت الجولة الأولى قد جرت بمدينة بسكرة يومي 19 و 20 فيفري 2021، فيما نظمت الثانية بتبسة من 11 إلى 13 مارس الماضي، أما الثالثة فقد احتضنتها مدينة قسنطينة ما بين 3 و 5 جوان الفارط وستنظم المرحلة الرابعة تخليدا لروح المدرب الوطني لفئة الأشبال (ذكور)، محمد علاب، المتوفي شهر مايو الفارط عن عمر 54 عاما متأثرا بفيروس كورونا. وتوج الراحل رفقة منتخب الأشبال بلقب البطولة العربية لاختصاص السباق على الطريق، في ديسمبر 2019 بمصر.



المهرجان الوطني للمدارس الابتدائية

قرابة 900 مشارك في الرياضات الجماعية بولاية تيبازة

متنافس من الذكور و 900 من الإناث، يمثلون 44 رابطة ولائية مدرسية، وكانوا معنيين بـ 11 اختصاصا ويتعلق الأمر بالعباقرة، الجيدو، الكاراتي، دو، التايكواندو، تنس الطاولة، المصارعة، الشطرنج، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة فضلا عن البعد التاريخي لهذه التظاهرة الكبيرة، من خلال الاحتفاء بعيدي الاستقلال والشباب، فإن الهدف من تنظيم هذا الحدث هو "السماح للاتحادات الرياضية الأخرى باكتشاف المواهب الشابة وابطال المستقبل"، حسب المنظمين. س.ب

الاتحادية قد نظمت من 4 إلى 10 جويلية المهرجان الوطني للمدارس الابتدائية بمدينة جيجل، والذي خصصت منافساته للرياضات الفردية: كيدس أتلتيكس (ألعاب القوى للصفار)، تنس الطاولة، كاراتي، دو، جيدو و الشطرنج وتدخل هذه المنافسات في إطار الاحتفالات المخلدة للذكرى الـ 59 لعبيدي الاستقلال والشباب. يشار أن بقية الرياضيين المتمدرسين شاركوا في الألعاب الوطنية للرياضة الجامعية والمدرسية، من 15 إلى 10 جويلية بكل من العاصمة، تيبازة بومرداس والبلدية وشارك في هذه الألعاب حوالي 1250

يشارك حوالي 900 تلميذ، منهم 300 فتاة، في المهرجان الوطني للمدارس الابتدائية المخصص للرياضات الجماعية بمدينة تيبازة، وذلك من 13 إلى 19 جويلية، حسبما علم من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية وسيكون المشاركون معنيين بالرياضات الجماعية الأربع المصغرة (كرة القدم-كرة السلة-كرة اليد-الكرة الطائرة)، وهم يمثلون الجهات الوطنية التسع (الجزائر العاصمة-البلدية-تيسمسيلت-سيدي بلعباس-سعيدة-سطيف-قسنطينة-عنابة-الأغواط) والجنوب الكبير إضافة إلى الولاية المنظمة وكانت

بونوتشي أفضل لاعب في نهائي يورو 2020

حصد المدافع ليوناردو بونوتشي على جائزة أفضل لاعب في فوز المنتخب الإيطالي على نظيره الإنجليزي بركلات الترجيح 2-3، بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل 1-1، في المباراة النهائية لبطولة أمم أوروبا "يورو 2020"، في مواجهة المنتخبين على ملعب "ويمبلي" بالعاصمة البريطانية لندن. وقدم بونوتشي أداء رافعا خلال المباراة وتصدى للعديد من الهجمات للمنتخب الإنجليزي، بالإضافة إلى تسجيله هدف التعادل للمنتخب الأزوري. وانتهى الوقت الأصلي والإضافي للمباراة بالتعادل الإيجابي 1-1، ليحسم منتخب إيطاليا اللقب للمرة الثانية في تاريخه بركلات الترجيح. تقدم منتخب إنجلترا بهدف الظهير لوك شو في الدقيقة الثانية، وهو أسرع عدف في تاريخ المباريات النهائية لليورو، كما أنه الهدف الدولي الأول للاعب مانشستر يونايتد مع منتخب بلاده. ونجح المدافع المخضرم ليوناردو بونوتشي من تسجيل هدف التعادل للمنتخب إيطاليا في الدقيقة 67، ليصبح مدافع يوفنتوس أكبر لاعب يسجل في تاريخ النهائي.

بعد الفوز على إنجلترا في المباراة النهائية

إيطاليا تتوج بلقب "يورو 2020" للمرة الثانية في التاريخ

توج المنتخب الإيطالي بلقب كأس أمم أوروبا "يورو 2020"، بعد الفوز على نظيره الإنجليزي بركلات الترجيح 2-3 في المباراة النهائية التي جمعت المنتخبين على ملعب "ويمبلي" بالعاصمة البريطانية لندن. وانتهى الوقت الأصلي والإضافي للمباراة بالتعادل الإيجابي 1-1، ليحسم منتخب إيطاليا اللقب للمرة الثانية في تاريخه بركلات الترجيح. تقدم منتخب إنجلترا بهدف الظهير لوك شو في الدقيقة الثانية، وهو أسرع هدف في تاريخ المباريات النهائية لليورو، كما أنه الهدف الدولي الأول للاعب مانشستر يونايتد مع منتخب بلاده. ونجح المدافع المخضرم ليوناردو بونوتشي من تسجيل هدف التعادل للمنتخب إيطاليا في الدقيقة 67، ليصبح مدافع يوفنتوس أكبر لاعب يسجل في تاريخ النهائي.

دوناروما أفضل لاعب في يورو 2020

فاز جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى منتخب إيطاليا بجائزة أفضل لاعب في بطولة كأس الأمم الأوروبية "يورو 2020". وكان دوناروما أول الصاعدين لمنصة التتويج لتسلم الجائزة، وذلك بعد فوز منتخب بلاده باللقب للمرة الثانية في تاريخه. وأهدر المنتخب الإنجليزي لكرة القدم 3 ركلات ترجيح متتالية ليحرم من استكمال الحلم الذي طال انتظاره وهو التتويج بأول ألقابه الأوروبية. وأسدل المنتخب الإيطالي لكرة القدم الستار على يورو 2020، بإحراز لقبه القاري الثاني بعدما فاز على نظيره الإنجليزي (2-3) بركلات الترجيح، بعد تعادلهما (1-1) في الوقتين الأصلي والإضافي. وحصد جيانلويجي دوناروما صاحب الـ 22 عاما الجائزة بفضل تألقه في التصدي لركلتي تريجي، سدهما جادون سانشو وماركوس راشفورد. كما تألق دوناروما في التصدي لركلات الترجيح أمام إسبانيا في النهائي، كما حافظ على نظافة شبابه في المباريات الثلاث الأولى بمرحلة المجموعات.



كيليني؛ أردنا اللقب بأي ثمن

أكد جورجيو كيليني، قائد منتخب إيطاليا، أن بلاده استحققت الفوز بلقب اليورو، بعد الفوز على إنجلترا بركلات الترجيح بنتيجة (2-3)، بعد تعادلهما (1-1) في الوقتين الأصلي والإضافي. وقال كيليني في تصريحاته لشبكة "راي سبورت": "لقد فزنا واعتقد أنه جاء بجدارة، شعرا بشيء سحري في الهواء، كنا نقول ذلك من بداية شهر أيار/مايو، ونستحق البطولة وكل اللاعبين يستحقونها". وأضاف: "لقد كان إحساسا لا يصدق، شكرا لكل من كان جزءا من هذه المجموعة على مدار السنوات الماضية، ونحن نكرس اللقب لكل هؤلاء اللاعبين الذين يشاهدوننا من المنزل أيضا". وتابع: "كان المضاح دائما هو لعب كرة القدم والاستمتاع بانفسنا، أردنا السيطرة على المباراة والاستحواذ على الكرة، وعلى الرغم من تلقينا لهدف في أول دقيقتين، قمنا بالسيطرة على بقية المباراة وأردنا اللقب بأي ثمن". وأتم: "كان لدينا جيغوني دوناروما، لقد انتقلنا من جيبي (بوفون) إلى جيغوبو، كان من الصواب الفوز بهذه الطريقة، نحن جميعا سعداء جدا، ولا يسعنا الانتظار للاحتفال مع جميع الإيطاليين غدا".

ميسي يتصدر الترند العالمي بعد قيادته الأرجنتين للتتويج بلقب كوبا أميركا

تصدر اسم قائد المنتخب الأرجنتيني، ليونيل ميسي، قوائم الترند العالمي، وذلك بعد تحقيق لقب بطولة كوبا أميركا لكرة القدم للمرة الأولى في تاريخه مع راقصي التانغو. واحتفت الجماهير، المحبة للنجم حول العالم، باللقب الأول مع الأرجنتين والذي طال انتظاره بعد الفشل في 4 نهائيات سابقة من بينها نهائي كأس العالم عام 2014. ولعب ميسي دورا فعلا في الظفر بهذه البطولة، وحصل على لقب أفضل لاعب، إلى جانب أفضل هداف، بعد تسجيل 5 أهداف، وأفضل ممر بعد صناعته 5 أهداف، وحرسوا على تداول صور التتويج، وحمل القائد الأرجنتيني الكأس بعد غياب 28 عاما. ويرى آخرون أن كرة القدم أخيرا أنصفت ميسي في قلب الماراكانا بهذا التتويج، مشيرين إلى أنه الأفضل في كل العصور، وأن الكرة هي التي كانت بحاجة للتتويج ميسي وليس العكس. وغرد المعلق الجزائري حفيظ دراجي قائلا "أخيرا المجموعة التي باتت قوية جدا بعد كوبا أميركا الماضية. وتابع: إنها مجموعة تضم أناسا ممتازين يندفعون دائما إلى الأمام ولا يتدمرون أبدا من أي شيء. وفرض ميسي نفسه نجما للبطولة مع أربعة أهداف وخمس تمريرات حاسمة. وبدأ التأثير واضحا عليه بعد ضمان اللقب المنتظر منذ زمن بعيد. وحقق ميسي ما عجز عنه الأسطورة تان الملك البرازيلي بيليه والأرجنتيني الراحل دييغو أرماندو مارادونا في البطولة القارية.

ميسي؛ حلمت بالبطولة كثيراً.. ولم أفقد إيماني

أكد ليونيل ميسي قائد الأرجنتين أنه لم يفقد إيمانه بالفوز بلقب كبير مع منتخب بلاده، وذلك عندما تقلب على البرازيل بهدف دون رد يوم السبت في نهائي كوبا أميركا. وقال ميسي عقب المباراة: لقد حلمت بذلك في الكثير من المرات. كان لدي الكثير من الثقة بهذه المجموعة التي باتت قوية جدا بعد كوبا أميركا الماضية. وتابع: إنها مجموعة تضم أناسا ممتازين يندفعون دائما إلى الأمام ولا يتدمرون أبدا من أي شيء. وفرض ميسي نفسه نجما للبطولة مع أربعة أهداف وخمس تمريرات حاسمة. وبدأ التأثير واضحا عليه بعد ضمان اللقب المنتظر منذ زمن بعيد. وحقق ميسي ما عجز عنه الأسطورة تان الملك البرازيلي بيليه والأرجنتيني الراحل دييغو أرماندو مارادونا في البطولة القارية.

الأرجنتينيون يملؤون الشوارع لاستقبال أبطال كوبا أميركا

خرجت أعداد كبيرة من الأرجنتينيين لشوارع العاصمة "بوينس آيرس" لاستقبال الأسطورة ليونيل ميسي ورفاقه بعد تتويجهم بلقب كوبا أميركا 2021 التي استضافتها البرازيل. وتمكن المنتخب الأرجنتيني من التتويج باللقب القاري بعد فوزه في المباراة النهائية على البرازيل في قلب ملعبها الشهير "ماراكانا" بفضل هدف وحيد سجله النجم أنجيل دي ماريا. وأنهى المنتخب الأرجنتيني سنوات عجاف استمرت لـ 28 عاما من الغياب عن اللقب الدولي، إذ كان آخر لقب للمنتخب العربي عام 1993 في كوبا أميركا أيضا، رغم خوضه العديد من النهائيات القارية إضافة إلى نهائي كأس العالم 2014. وعاش الشعب الأرجنتيني ليلة تاريخية، إذ خرجوا فجر اليوم الأحد لشوارع العاصمة وتجمعوا في ساحة "المسلة" للاحتفال باللقب بحشود غفيرة رغم الانتشار الكبير لفيروس كورونا في البلاد. وتكرما لميسي ورفاقه خرج الأرجنتينيون لاستقبال الأبطال وحاصروا الحافلة القادمة من مطار "بوينس آيرس"، ورافقوها في الشوارع رافعين أعلام البلاد وعمت الاحتفالات أماكن عديدة من العالم شهدت خروج مشجعي الأرجنتين وعشاق الأسطورة ليونيل ميسي بشكل خاص، للاحتفال باللقب التاريخي كما حصل في إندونيسيا على سبيل المثال لا الحصر. وبهذا الفوز التاريخي على الأرجنتين رقم منتخب أوروغواي كأكثر منتخبات القارة اللاتينية تتويجا بلقب كوبا أميركا برصيد 15 لقباً، مقابل 9 ألقاب للبرازيل.

كريستيانو رونالدو هداف اليورو

حصد كريستيانو رونالدو، قائد منتخب البرتغال، جائزة هداف بطولة كأس أمم أوروبا "يورو 2020"، بعد تتويج منتخب إيطاليا. وفاز المنتخب الإيطالي على نظيره الإنجليزي، بركلات الترجيح بنتيجة (2-3) بعد نهاية الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل (1-1). وتوج كريستيانو بجائزة هداف البطولة برصيد 5 أهداف، متفوقا على باتريك شيك مهاجم التشيك، الذي سجل 5 أهداف أيضا، لكن قائد البرتغال صنع هدفا، فيما فشل شيك في تقديم تمريرات حاسمة، كما أن رونالدو خاض عدد دقائق أقل خلال البطولة. وتفوق الدون البرتغالي على باتريك شيك، وفاز بجائزة هداف اليورو، وحقق لانتظام البطولة، الذي ينص على أنه في حال تعادل أكثر من لاعب في عدد الأهداف، فيتم حسم الفائز بالنظر لعدد التمريرات الحاسمة وعدد دقائق المشاركة. وحل روميلو لوكاكو (بلجيكا) وإيميل فورسبيرغ (السويد) وهاري كين (إنجلترا)، وكريم بنزيمة (فرنسا)، في المركز الثالث برصيد 4 أهداف لكل منهم. يذكر أن كريستيانو رونالدو، سجل 3 أهداف من ركلات جزاء من أصل 5 أهداف في نسخة اليورو 2020.



برشلونة يواجه صعوبة في التخلص من نيستو

أفادت تقارير صحفية إسبانية، أن برشلونة يواجه صعوبات في التخلص من حارس المرمى البرازيلي، نيستو، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. البرازيلي أحد اللاعبين الذين يريدون الرحيل، كما أن برشلونة يرغب في التخلص من رفقته عدد من زملائه من أجل تخفيض الأجور في النادي. نيستو يريد الرحيل لأنه بديلاً لمدة عامين في تير شتيفن، ولم يحصل على العديد من الدقائق، لكن صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، تشير لصعوبة مغادرة الحارس البرازيلي، بسبب راتبه الكبير، مما لا يجعل هناك عروض لضمه. إيفرتون كان وجهة محتملة للاعب، لكن النادي أكد أنه لم يكن هناك المزيد من الصفقات، وأولويتهم ليست تدعيم مركز حراسة المرمى. نيستو انتقل إلى برشلونة في صيف 2019 بصفقة تبادلية مع سيليسن إلى فالنسيا، وفي حالة رحيله، فإن الخيار الأكثر واقعية لبرشلونة، سيكون ماسيب حارس الفريق المعار لبلد الوليد، وكذلك أيتور في لياثنا.

ريال مدريد

ينتظر عودة كريم بن زيمة لتمديد تعاقدته

حدد نادي ريال الإسباني، موعداً من أجل تمديد عقد الدولي الفرنسي، كريم بن زيمة، مهاجم الفريق. بن زيمة لديه عقد مع ريال مدريد، ينتهي بنهاية الموسم القادم، في الثلاثين من يونيو 2022، ولا يريد النادي فقده، بعد تألقه في الموسم الماضي. وكانت صحيفة "ديفيسا سنترال" الإسبانية، ذكرت الجمعة الماضي، أن إدارة النادي الملكي، ترغب في تمديد عقد بن زيمة. ومن جانبها أكدت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أن نادي ريال مدريد سينتظر عودة بن زيمة من العطلة الصيفية من أجل تجديد تعاقدته. بن زيمة يقضي إجازته في الوقت الراهن باليونان، وذلك بعد مشاركته مع منتخب فرنسا في بطولة كأس أمم أوروبا، والتي ودعتها الديوك الفرنسية من دور ال16، على يد المنتخب السويسري بركلات الترجيح. وقالت الصحيفة إن ريال مدريد يريد التجديد لبن زيمة، لثلاثة مواسم أخرى، حيث يريد النادي بقاء المهاجم الفرنسي، حتى 30 يونيو 2024. وأوضحت الصحيفة أن بن زيمة من المقرر أن يعود للملكي بعد نهاية عطلة، في 22 يوليو الجاري، استعداداً للموسم الجديد 2022/2021. بن زيمة كان قد انضم إلى ريال مدريد، في صيف عام 2009، قادماً من صفوف أولمبيك ليون الفرنسي، مقابل 35 مليون يورو. يُذكر أن بن زيمة الذي يستعد لخوض موسمه الثالث عشر مع ريال مدريد، ظهر بشكل جيد في الموسم الماضي مع المباراة بمختلف المسابقات، سجل 30 هدفاً، وقدم تسع تمريرات حاسمة.

برشلونة

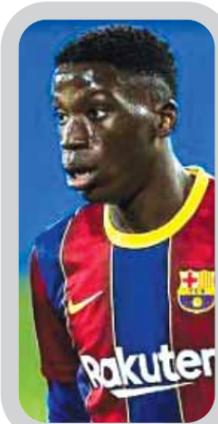
يحابر توتنهام على ضم نجم بايرن ميونخ السابق

دخل البرتغالي ريناتو سانشيز، متوسط ميدان فريق ليل الفرنسي، مفكرة بحث برشلونة الإسباني للتعاقد معه في فترة الانتقالات الصيفية الجارية. نجم بايرن ميونخ الألماني

السابق ظهر بجله مميزة مع البرتغال في بطولة الأمم الأوروبية، يورو 2020، ليجد نفسه بعد ذلك في مفكرة بحث كبار أوروبا وعلى رأسهم البارسا. وأفادت صحيفة ل'10 سبورت الفرنسية، بأن برشلونة يتصدر السباق حالياً من أجل الظفر بتوقيع سانشيز، لكن الوضعية المالية الصعبة للنادي المكتالوني تعرق الصفقة. ولم يحل برشلونة مشكلة الرواتب المرتفعة في النادي حتى الآن، ورغم ذلك يهتم بالحصول على توقيع سانشيز، وقد يحسم الأمور بعد حل أزمة كشف الأجور في الفترة القادمة. ويعاني البارسا من أجل تسجيل عقد النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي الجديد مع الفريق، وكذلك تسجيل كل اللاعبين الجدد الذين انضموا للفريق في صفقات مجانية على غرار إريك جارسيا، ممضيين ديباي وسيرجيو أغويرو. ويتنافس برشلونة مع توتنهام هوتسبير الإنجليزي من أجل ضم سانشيز حيث يريد فريق وايت هارت لين ترميم خط وسط الفريق بضم نجم جديد، ومن ضمن الأسماء المتواجدة في مفكرته النجم البرتغالي، والفرنسي حسام عوار لاعب أولمبيك ليون والفرنسي ادواد كامافينجا من رين الفرنسي.

برشلونة يسعى لحل أزمة موريبا

يسعى نادي برشلونة لإيجاد حل لأزمة لاعبه متوسط الميدان الشاب إيلياكس موريبا، حسب ما ذكرت صحيفة (موندو ديبورتيفو) الإسبانية. وقرر برشلونة استبعاد اللاعب صاحب الـ18 عاماً من قائمة الفريق الأول خلال الجولة التحضيرية للموسم الجديد، وذلك بعد أن رفض اللاعب العرض الذي قدمه له النادي بشأن تجديد العقد. وأشار تقرير "الموندو" إلى أن موريبا مع ذلك، لا يفكر بالرحيل، ويعطي الأولوية للبقاء مع البارسا، ولكنه ينتظر أن يقدم له النادي الكاتالوني عرض أفضل لتجديد عقده. وقدم موريبا نفسه بشكل رائع عندما أصبح يشارك مع برشلونة في الأشهر الأخيرة من الموسم المنصرم، وقيل أن ما قدمه جعل النادي يتراجع عن التعاقد مع الهولندي جورجينيو فينادوم.



بيل يبارغ ريال مدريد بقراره النهائي

كشف تقرير صحفي إسباني، عن قرار النجم الويلزي غارث بيل، بشأن مستقبله مع ريال مدريد، علماً أن عقده مع النادي ينتهي في صيف 2022. ووفقاً للمعلومات الواردة من صحيفة "ABC" الإسبانية، فإن غارث بيل أبلغ النادي بأنه يريد البقاء مع الفريق الموسم المقبل، والالتزام بعقده الحالي. وأضافت الصحيفة أن بيل لا يريد أن يتم بيعه أو اعارته، ويعتقد اللاعب بأنه سيكون له دور كبير مع عودة كارلو أنشيلوتي ورحيل زين الدين زيدان. ونوهت الصحيفة أن غارث بيل يتويج الاعتزال بعد مونديال قطر 2022.



ريال مدريد يدير ظهره لموهبة برشلونة

تحدث تقرير صحفي إسباني، عن حقيقة مفاوضات ريال مدريد مع إيلياكس موريبا، لاعب خط وسط برشلونة، للحصول على خدماته هذا الصيف. واستبعد برشلونة، موريبا من تحضيرات الفريق المكتالوني للموسم الجديد، بعد ماطلة اللاعب في تجديد عقده مع البارسا. ورفض إيلياكس موريبا، الاجتماع مع إدارة برشلونة، للتفاوض حول التجديد. وبحسب موقع "ديفيسا سنترال"، فقد انتشرت أنباء مؤخراً تفيد بأن ممثلي موريبا، عرضوا اللاعب على ريال مدريد، من أجل التعاقد معه مجاناً، بعد نهاية عقده في الصيف المقبل. ومع ذلك، أوضح التقرير، أن ريال مدريد لا يفكر في التعاقد مع موريبا على الإطلاق، ولا يضعه ضمن حساباته. وأكد التقرير أن تلك الأنباء مصدرها اللاعب نفسه، ويهدف من خلالها، الضغط على إدارة برشلونة، من أجل تلبية مطالبه المالية، وتجديد عقده بشروطه.

ميسي يحسم الصفقة التبادلية بين برشلونة وأتلتيكو

كشف تقرير صحفي إسباني، عن آخر المستجدات المتعلقة بالصفقة التبادلية المحتملة بين برشلونة وأتلتيكو مدريد. وترددت أنباء قوية خلال الساعات الماضية، بشأن صفقة تبادلية يعود على إثرها أنطوان غريزمان إلى أتلتيكو مدريد، مقابل انتقال ساؤول نيجيز لبرشلونة. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن هناك دعماً قوياً لعقد تلك الصفقة من قبل المديرين الفنيين لكلا الفريقين، رونالد كومان ودييغو سيميوني. وأوضحت الصحيفة، أن كلا المدربين يرى أن الصفقة ستلبي احتياجاته الفنية في فريقه، سواء لو انتقل ساؤول إلى برشلونة، أو غريزمان إلى أتلتيكو مدريد. وأشارت الصحيفة، إلى أن كومان يحتاج لاعب وسط قوي من عينة ساؤول، يملك قوة بدنية كبيرة، ويجيد اللعب في أكثر من مركز بوسط الملعب. نفس الأمر بالنسبة لسيميوني، الذي كان يستهدف التعاقد مع المهاجم الأرجنتيني



لاوتارو مارتينيز، لاعب إنتر، من أجل تعزيز هجومه، بعد رحيل دييغو كوستا وموسى ديمبيلي، ولكن سيكون غريزمان خياراً مميّزاً أيضاً. ومع ذلك، أكدت الصحيفة أن تلك الصفقة تعتمد على ليونيل ميسي، والذي لو قرر عدم تجديد عقده المنتهي في كامب نو، لن يضطر برشلونة في غريزمان، باعتباره اللاعب الأفضل لتعويض البرغوث الأرجنتيني المتوج بلقب كوبا أمريكا.



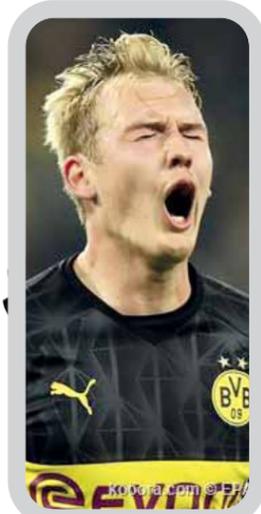


رئيس بايرن ميونخ يعداد مكاسب البوندسليغا من بيع سانشو

عدد أولي هونيس، رئيس نادي بايرن ميونخ، مكاسب الدوري الألماني، من بيع جادون سانشو، لاعب بروسيا دورتموند، إلى مانشستر يونايتد، في فترة الانتقالات الجارية. من بايرن ميونخ - أختيرا - في الظفر بخدمات سانشو، في الميركاتو الجاري، وذلك بعدما توصل مع دورتموند، على ولا يتبقى سوى خضوع اللاعب لفحص طبي، وذلك بعد الانتهاء من مشاركته رفقة منتخب إنجلترا في بطولة كأس الأمم الأوروبية "يورو 2020". في هذا الصدد تحدث أولي هونيس، رئيس نادي بايرن ميونخ، مؤكدا أن صفقة انتقال سانشو صوب مان يونايتد، سيدر مكاسب كبير للدوري الألماني بشكل عام. وقال هونيس في تصريحات صحفية "دورتموند سيحصل على الكثير من المال، بعد انتقال سانشو إلى مانشستر يونايتد، وبالتعبية ستدفع هذه الأموال إلى الدوري الألماني". وأضاف "الدوري سيصبح به إثارة كبيرة، أنا شخصيا أشعر بتفاؤل كبير في بايرن ميونخ". وعن النادي البافاري، قال هونيس "نحن من بين الأندية القليلة التي كان لها تعامل جيداً في خضم أزمة تفشي فيروس كورونا، وهذا بالتأكيد سيعود بالنفع على المشجعين". وبشأن التعاقد مع جولييان ناغلسمان كمدرّب للفريق، قال هونيس "هذا المدرب أشار إعجابي. شخص لطيف، من دواعي سرورنا تواجده هنا في بايرن". تجدر الإشارة أن سانشو وقع عقداً مع مان يونايتد، مدته خمس سنوات حتى عام 2026، مقابل 85 مليون يورو. وكان سانشو قد انتقل صوب دورتموند، قادماً من مانشستر سيتي، في صائفة عام 2018، أحرز منذ ذلك الحين مع الفريق الألماني 50 هدفاً، خلال 137 مباراة.

دورتموند يهد طريق نجمه إلى الكالتشيو

تسعى إدارة بروسيا دورتموند للتخلص من لاعب الوسط الألماني، جولييان برانندت، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. ويعد برانندت ضمن دائرة اهتمامات لاتسيو الإيطالي، الذي تحرك نحوه مؤخرا من أجل الظفر بتوقيعه. وبحسب صحيفة "Il Mes - sagero" الإيطالية، فإن دورتموند أبدى استعداداً لتخفيض مطالبه المادية، بشأن بيع برانندت لفسور العاصمة. ويعمل لاتسيو على تعزيز قوته في الموسم المقبل، الذي سيخوضه تحت قيادة المدرب الإيطالي ماوريسيو ساري لأول مرة، رغم وضعه الاقتصادي الذي يحول بينه وانفاق مبالغ طائلة على الصفقات. وكان مسؤولو دورتموند قد اشترطوا في وقت سابق، الحصول على مبلغ يتراوح بين 18 و 20 مليون يورو، نظير التخلي عن صاحب الـ 25 عاماً. يذكر أن برانندت مرتبط بعقد مع أسود الفريستيفال، حتى صيف 2024، وذلك بعدما انضم إلى الفريق عام 2019، قادماً من باير ليفركوزن الألماني.



هونيس

يقسو على كروس . . ونجم الريال يرد بقوة

أكد الرئيس الفخري لبيرن ميونخ، أولي هونيس، أن توني كروس لاعب خط وسط ريال مدريد الإسباني الذي أعلن مؤخرا اعتزاله اللعب الدولي، ليس له مكان في كرة القدم بعد الآن. وجاءت كلمات هونيس خلال تحليله ل أداء المنتخب الألماني في يورو 2020. وقال هونيس في برنامج تليفزيوني اليوم الأحد، إن أحد مشاكل المنتخب الألماني تمثلت في أن المدرب السابق يواكيم لوف كان "يقاقل" من أجل إشراك كروس في الملعب، وبالتالي تحول الفريق للاعتماد على لاعبين مدافعين في خط الوسط. وأعرب هونيس عن تقديره لكروس و لوف، لكنه أشار إلى أن التعديلات الفنية التي خضع لها الفريق "جاءت بنتائج عكسية تماما". وأشار إلى أن الفريق الألماني "كان مرعوبا" أمام إنجلترا في ثمن النهائي، مضيفاً أن كروس لم يعبر دائرة خط الوسط. وقال هونيس "طريقة لعبه انتهت تماما" منتقدا التمريرات العرضية "المبالغ فيها" لكروس. ورد كروس على الانتقادات عبر شبكة "تويتير" قائلا "أولي هونيس رجل صاحب خبرة واسعة بكرة القدم (حتى إن لم تكن كافية لمحطة آر تي إل)، القليل من الاهتمام بالجهد والسلام التام مع نفسه، يشبه إلى حد كبير فني صيانة الملاعب الخاص به". وجاءت تصريحات كروس في إشارة إلى المقابلة التي أجراها هونيس في 2002، وقال خلالها إن لوثار ماتيسوس لاعب بايرن ميونخ السابق لن يعود إلى النادي حتى كعامل صيانة لأرضية ملعب أليانز آرينا، لكن ماتيسوس خلف هونيس في محطة "آر تي إل" كمجمل تليفزيوني. وأعلن كروس اعتزال اللعب الدولي بعد أيام من نهاية مشوار الماكينات في يورو 2020. وشارك كروس في 106 مباريات دولية مع ألمانيا وتوج بلقب مونديال البرازيل 2014.

ناغلسمان؛ أثنى ضم نجم يوفنتوس لبايرن ميونخ

أشاد جولييان ناغلسمان، المدير الفني لبيرن ميونخ، بالإمكانات التي يتمتع بها جناح يوفنتوس ومنتخب إيطاليا، مؤكدا أنه من أشد المعجبين به. وقال ناغلسمان في تصريحاته لصحيفة "بيلد" الألمانية: "بالتأكيد أود التعاقد مع هيدريكو كيبزا، لكن ثمنه باهظ للغاية". على ملعب ويمبلي. وأضاف ناغلسمان "إنه لاعب رائع يتمتع بحيوية لا تصدق، أعرفه منذ فترة طويلة وأعتقد أنه مدهل، يجب المراوغة ويمضي بسرعة لتسجيل الأهداف". وكان يوفنتوس قد ضم كيبزا قادماً من فيورنتينا مقابل 20 مليون يورو على سبيل الإعارة لمدة عامين، مع الالتزام بالشراء مقابل 40 مليوناً أخرى. وتمكن كيبزا من تسجيل هدفين بقميص منتخب بلاده الإيطالي خلال مسابقة كأس أمم أوروبا، لينجح في الدخول للتشكيلة الأساسية للأزوري ويحل محل دومينيكو بيراردي.



بوروسيا دورتموند يرفض عرضاً خيالياً من تشيلسي لضم هالاند

قطع بوروسيا دورتموند الطريق على تشيلسي الراغب بالتعاقد مع المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، رافضاً فكرة الدخول في أي مفاوضات بشأن اللاعب. وذكرت صحيفة آس الإسبانية أن تشيلسي هو النادي الأكثر رغبة بالحصول على خدمات هالاند هذا الصيف، بينما فضلت جميع الأندية الأخرى تأجيل الصفقة للصيف القادم، لاسيما وأن سعره سيكون منخفضاً مقارنة بالسعر الحالي. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن توماس توخيل طلب من مالك تشيلسي رامون أبراموفيتش التوقيع مع هالاند بأي ثمن، وذلك لاقتناعه الكامل أنه القطعة الأخيرة التي ستكمل منظومته الهجومية. وأضاف التقرير أن رامون أبراموفيتش وافق على النظر بطلب توماس توخيل، وطلب من مستشاريه دراسة الصفقة من الناحية الاقتصادية وتوفير الأموال لتمويلها، علماً أن بوروسيا دورتموند حدد سعر اللاعب بـ 175 مليون يورو بنهاية الموسم. ورغم أن تشيلسي كان مستعداً لتلبية مطالب بوروسيا دورتموند المالية وجعل هالاند أعلى لاعب في تاريخ النادي، إلا أن النادي الألماني يرفض الدخول في أي مفاوضات بالوقت الراهن بشأن المهاجم النرويجي. وأكدت آس على أن بوروسيا دورتموند نجح في بيع جادون سانشو مقابل 85 مليون يورو، لذلك هو ليس بحاجة للمال هذا الصيف، وهدفه هو الإبقاء على هالاند في الموسم القادم حتى لو كان تكلفة ذلك يبعه بسعر أقل.

آينتراخت ليندستروم حتى 2026

أعلن نادي آينتراخت فرانكفورت، ضم المهوية الدنماركية يسبر ليندستروم لاعب نادي بروندبي بطل الدوري الدنماركي. وأوضح النادي الألماني، أن لاعب خط الوسط المهاجم، 21 عاماً، حصل على عقد لمدة 5 أعوام يستمر حتى نهاية جوان 2026. وترددت أقوال أفادت بأن قيمة انتقال اللاعب الشاب إلى فرانكفورت وصلت إلى قرابة 6.5 مليون يورو. وتمكن ليندستروم من تحقيق تقدم كبير في موسم "2020-2021" المنصرم؛ حيث خاض في الدوري الدنماركي الممتاز في أكثر من 22 مباراة وأحرز 10 هدفاً، وساعد في إحراز 11 هدفاً آخر. وبدأ ليندستروم أولى مشاركاته مع المنتخب الدنماركي أمام السويد في تشرين ثان/نوفمبر من العام الماضي، كما قدم إسهاماً كبيراً في أول لقب يحصل عليه نادي بروندبي منذ 2005.

ساوثجيت

قرار ركلات الترجيح يخصني .. وفرصة الفوز بالكؤوس نادرة

بدأ مدرب المنتخب الإنجليزي غاريث ساوثجيت، محبطا بعد خسارة إنجلترا نهائي كأس أوروبا 2020 أمام إيطاليا بركلات الترجيح (3-2) مساء الأحد، بعد انتهاء الزمنين الأصلي والإضافي بالتعادل (1-1). وتقدمت إنجلترا بهدف مبكر لظهيرها لوك شاو في الدقيقة الثانية، لكن المنتخب الإيطالي عادل النتيجة في الشوط الثاني عبر ليوناردو بونوتشي، وبقي الحال على ما هو في الشوطين الإضافيين، ليحتكم المنتخبان لركلات الترجيح، التي ابتسمت للطلبان، بعدما أضع بوكايو ساكا ركلة إنجلترا الأخيرة. وقال ساوثجيت في تصريحات نقلتها هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "تشعر بخيبة الأمل بالطبع، لكنني أعتقد أن اللاعبين يستحقون الثناء كثيرا، قدموا كل شيء ممكن، ولم يختلف الأمر الليلة، ركضوا في أرجاء الملعب ولعبوا جيدا". وأردف: "في أوقات معينة لم نلعب جيدا، ولم نتمكن من الاستحواذ على الكرة بالشكل الكافي، خصوصا مع بداية الشوط الثاني، لكن العمل مع الشبان كان أمرا ممتعا ووصلوا إلى حد لم يبلغه أحد من قبل، لكن بالطبع الأجواء هذه الليلة في غرفة الملابس مؤلمة بشكل كبير". وعن رسالته ساكا بعد إهداره ركلة الترجيح، قال ساوثجيت: "الأمر كان عائدا لي، أنا من قررت من سينفذ ركلات الترجيح بناء على ما قدمه اللاعبون في التدريبات، لا يتحمل أحد المسؤولية وحده، لقد فزنا معا كفريق، وسبب عم فوزنا بالمباراة يرجع إلينا جميعا، وبالنسبة لركلات الترجيح كان القرار لي وأتحمّل مسؤوليته بشكل كامل". وعما قاله للاعبين بعد انتهاء المباراة، قال المدرب الإنجليزي: "نحن جميعا معا، لقد منح اللاعبون البلاد لحظات رائعة، الليلة ستكون مؤلمة كثيرا لنا كلنا بالطبع، يجب أن نشعر بالخيبة لأن فرص الفوز بالكؤوس نادرة في حياتك، لكن عندما يدركون ما فعلوه، يجب أن يشعروا بالفخر من أنفسهم".



قلوب الإنجليز تنفطر في "ليلة الأمل" بقلب ويمبلي

فطرت إيطاليا قلوب الإنجليز بفوزها ببطولة أوروبا 2020 لكرة القدم، عقب انتصارها بركلات الترجيح في استاد ويمبلي، وأشد النقاد ولاعبون سابقون بالضيق بعد المباراة النهائية. ومنح لوك شاو التقدم مبكرا لإنجلترا وعادل ليوناردو بونوتشي النتيجة في الشوط الثاني ليرسل المباراة إلى وقت إضافي، لكن الضيق لم ينجح في هز الشبان مرة أخرى وأنقذ الحارس جيانلويجي دوناروما ركلة الترجيح الحاسمة من بوكايو ساكا ليهدي اللقب لإيطاليا. وقال ألان شيرر مهاجم إنجلترا السابق في تحليله للمباراة بهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "كرة القدم لعبة قاسية جدا في بعض الأحيان. هؤلاء اللاعبون قدموا أداء بطوليا لمدة شهر، ومن المخجل أن يتعرضوا إلى مثل هذا الموقف". وكان جيانلوكا زامبروتا ظهيرنا منتخب إيطاليا السابق مبتجحا، حيث قال: "ليلة لا تنسى للمنتخب الإيطالي. يا له من إنجاز رائع لروبرتو مانسيني وفريقه. لقد استحقوا الفوز بثاني لقب في بطولة أوروبا، وكان أداءهم اعتبارا من المباراة الافتتاحية في روما قبل شهر مثاليا". وأضاف: "أضافوا تاريخا إلى منتخبنا الوطني ويجب أن نشعر جميعا بالفخر. تهانينا أيها الأبطال، حان الوقت الآن للاحتفال معا". وشكر ريو فرديناند، الذي خاض 81 مباراة دولية مع المنتخب الإنجليزي وسجل ثلاثة أهداف، فريق المدرب جاريث ساوثجيت على جهوده. وقال فرديناند: "من الواضح أنها خيبة أمل كبيرة. ولكن كما ترون، الجماهير تصفق للاعبين. لقد جلبوا لنا البهجة، وبالتأكيد لم يتأثر جيلي والأجيال التي سبقته أبدا بهذا الشكل عند مشاهدة منتخب إنجلترا". وأردف: "لقد رفعوا معنويات البلاد في الوقت الذي كنا بحاجة إلى ذلك. إنها مباراة قاسية عندما نصل إلى هذه المرحلة. إنها طريقة مؤلمة لنخسر البطولة.. ستستمتع إيطاليا بها وكل الفضل لهم". وأضاف فرانك لامبارد لاعب وسط منتخب إنجلترا السابق بالضيق. وقال: "لقد رأينا الأفراد والفريق (منتخب إنجلترا) وهم يتطورون. لقد رأينا الأمة خلف الفريق. سيطرت إيطاليا على عناصر المباراة. يجب أن نهنئهم على ذلك. إنهم يستحقون الفوز". وختم: "الجهد الذي بذله هذا المنتخب الإنجليزي جعلنا نشعرنا بأنه عزيز على قلوبنا وأردنا منهم تجاوز خط النهاية. الفوز بالمباريات النهائية يحدث في لحظة. يمكن أن تذهب المباريات النهائية إلى أي اتجاه. ركلات الترجيح صعبة للغاية. إنها طبيعة اللعبة".



ليفربول

يقدم عرضا لضم ساؤول وألتيكو مدريد

كشفت تقارير صحفية إسبانية أن نادي ليفربول قدم عرضا لنادي أتلتيكو مدريد، من أجل الحصول على خدمات ساؤول، في موسم الانتقالات الصيفي الحالي. وارتبط لاعب الوسط الإسباني بخطوة الرحيل عن أتلتيكو مدريد هذا الصيف. وسينتهي العقد الحالي لساؤول مع أتلتيكو مدريد في صيف 2023. وذكرت تقارير في الفترة الأخيرة أن ليفربول لديه رغبة في الحصول على خدمات ساؤول، من أجل تعويض رحيل الهولندي جورجينيو فينالدوم. وحسب صحيفة "سوندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن ليفربول قدم عرضا بالفعل لـ أتلتيكو مدريد من أجل حسم صفقة ساؤول في فترة الانتقالات الصيفي لهذا العام. وأفادت أن القيمة المالية لعرض ليفربول بلغت 40 مليون يورو. وأشارت إلى أن أتلتيكو مدريد رفض عرض ليفربول، حيث إن النادي الإسباني يميل إلى قبول 50 مليون يورو. وأوضحت أنه في حال تلقى العرض المالي المذكور سلفا، فإن ساؤول سينتقل إلى ليفربول طالما هناك اتفاق بين اللاعب والنادي الإنجليزي. ولكن الصحيفة أكدت كذلك ضرورة الأخذ في الاعتبار دخول برشلونة في سياق المنافسة على ضم ساؤول، حيث ظهرت تقارير تضيد وجود إمكانية لإبرام صفقة تبادلية.



راشفور وسانشو يخذلان ساوثجيت

فشل الثنائي الإنجليزي ماركو راشفور وسانشو وجادون سانشو في أداء المهمة التي كلفهما بها مدربهما غاريث ساوثجيت، المدير الفني لمنتخب إنجلترا. ودفع ساوثجيت براشفور وسانشو، ثنائي مانشستر يونايتد، قبل انتهاء الشوط الإضافي الثاني بدقيقتين من أجل تنفيذ ركلات الترجيح أمام إيطاليا في يورو 2020. وأهدر الثنائي ركلتي ترجيح متتاليتين، كاتا من أهم أسباب خسارة المنتخب الإنجليزي للمباراة. ولا يعتمد ساوثجيت على راشفور أو سانشو بشكل أساسي في معظم مباريات البطولة، وعادة ما كان يشركهما كبديلين خلال المباريات. جدير بالذكر أن إيطاليا حققت اللقب على حساب إنجلترا، بركلات الترجيح (3-2)، بعد انتهاء الوقت الأصلي والإضافي بالتعادل (1-1).

جرويتش يقترب من مغادرة ليفربول إلى الدوري البرتغالي

كشفت تقارير صحفية برتغالية أن لاعب فريق ليفربول ماركو جرويتش اقترب من الانتقال إلى الدوري البرتغالي، في موسم الانتقالات الصيفي الحالي. وكان اللاعب الصربي قد خاض الموسم الماضي على سبيل الإعارة في صفوف بورتو. وأبدى بورتو رغبته في شراء جرويتش من ليفربول، هذا الصيف. ودخل بورتو في مفاوضات بالفعل مع ليفربول على مدار الأيام الماضية، في محاولة للتوصل إلى اتفاق حول صفقة جرويتش. وحسب صحيفة "أبولو" البرتغالية، فإن ماركو جرويتش اقترب من مغادرة ليفربول إلى بورتو بشكل دائم في فترة الانتقالات الصيفي لهذا العام. وأوضحت أن الصفقة باتت أقرب من أي وقت مضى، حيث اتفق الناديان على الرسوم المالية. وأشارت إلى أن القيمة المالية لتلك الصفقة ستبلغ 13 مليون يورو. وأفادت أن ذلك المبلغ يعد حلا وسطا لما كان يرغب به ليفربول، 17 مليون يورو، وما يريد بورتو دفعه 10 ملايين يورو.

الكشف عن موقف مانشستر يوناييتد من ضم هاري كين

كشفت تقارير صحفية إنجليزية موقف نادي مانشستر يونايتد من التعاقد مع نجم توتنهام هاري كين، في موسم الانتقالات الصيفي الحالي. وتحول مستقبل هاري كين إلى مادة دسمة للتقارير الصحفية في الفترة الأخيرة. وذكرت تقارير أن هاري كين أبلغ مسؤولي توتنهام برغبته في مغادرة النادي اللندني هذا الصيف، بحثا عن الألقاب مع أي ناد آخر. وارتبط المهاجم الإنجليزي بأكثر من ناد منذ ذلك الوقت، من ضمنهم مانشستر سيتي ومانشستر يونايتد وريال مدريد وغيرهم. وظهرت تقارير أن مانشستر يونايتد مستعد لدفع 100 مليون جنيه إسترليني من أجل الظفر بخدمات هاري كين. ولكن صحيفة "ديلي إكسبريس" الإنجليزية نفت ذلك، حيث أكدت مصادر داخل مانشستر يونايتد أن تلك التقارير ليست الإهراء. وأوضحت أن المدرب أولي جونار سولشاير يركز جهوده على ضم مدافع جديد، ولاعب وسط من أجل تعزيز صفوف الفريق قبل الموسم الجديد.

بوغبا يستعد لحسم مستقبله في مانشستر يونايتد خلال أيام

ينوي نجم فريق مانشستر يونايتد بول بوغبا حسم مستقبله في النادي الإنجليزي، في الأيام القليلة المقبلة. وسينتهي العقد الحالي للاعب الوسط الفرنسي مع مانشستر يونايتد في صيف 2022. وسبق أن ارتبط بوغبا بخطوة الرحيل عن مانشستر يونايتد، والعودة إلى ناديه السابق هوفنسايم، أو الانتقال إلى ريال مدريد. ولم يتوصل بوغبا إلى اتفاق حتى الآن مع مانشستر يونايتد حول تجديد عقده، مما أدى إلى انتشار المزيد من التكهنات حول مستقبله. وذكرت شبكة "تيليفوت" الفرنسية أن بوغبا ينوي اتخاذ قراره حول مستقبله مع مانشستر يونايتد هذا الأسبوع. وأفادت أن ذلك الأمر يأتي في ظل اهتمام باريس سان جيرمان المتزايد بضم بوغبا في فترة الانتقالات الصيفي لهذا العام. وأشارت إلى أن بوغبا يسجري المزيد من المناقشات مع وكيل أعماله مينو رايولا قبل اتخاذ قراره النهائي حول مستقبله في الأولد ترافورد.



جماهير إيطاليا تشعل الأجواء في روما بعد التتويج بلقب يورو 2020..

رصد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم عبر حسابه الرسمي على موقع "تويتر" فرحة الجماهير الإيطالية العارمة بفوز منتخب بلادها على حساب إنجلترا والتتويج بلقب "يورو 2020". وتوج منتخب إيطاليا بلقب أمم أوروبا للمرة الثانية في تاريخه، بعدما حقق فوزا صعبا على نظيره الإنجليزي بركلات الترجيح 3-2 عقب انتهاء الوقت الأصلي والأشواط الإضافية بالتعادل الإيجابي بهدف لكل منهما، في مواجهة المثيرة التي جمعت بينهما مساء الأحد المنقضي، على ملعب "ويمبلي" بالعاصمة البريطانية لندن. وشهدت ساحة العاصمة الإيطالية روما التي تابعت الجماهير فيها المباراة عبر شاشات عملاقة قيام الجماهير بالتعبير عن فرحتهم بمجرد التأكد من فوز الفريق بالمباراة وضربات الجزاء وسط مشهد لم تشهده البلاد منذ احتفالية كأس العالم 2006. وتقدم منتخب إنجلترا بهدف الظهير لوك شو في الدقيقة الثانية، وهو أسرع هدف في تاريخ المباريات النهائية لليورو، كما أنه الهدف الدولي الأول للاعب مانشستر يونايتد مع منتخب بلاده. ونجح المدافع المخضرم ليوناردو بونوتشي من تسجيل هدف التعادل لمنتخب إيطاليا في الدقيقة 67، ليصبح مدافع يوفنتوس أكبر لاعب يسجل في تاريخ النهائي.



الصحف الإيطالية تتفنى بلقب اليورو؛ نحن أبطال أوروبا

إيطاليا، أحد أقطاب كرة القدم، عادت لمعاقبة الذهب من جديد، وجاءت المناسبة هذه المرة، لقب بطولة يورو 2020، بعد الفوز على إنكلترا بركلات الترجيح، في المباراة النهائية التي جمعتهم على ملعب "ويمبلي". الصحف الإيطالية المتعطشة إلى الانتصارات، والتي توقفت تدوين الألقاب عندها منذ عام 2006، تارخ حصد آخر لقب كبير، المتمثل بمونديال ألمانيا، عادت لتتفنى من جديد بأمجاد "الأزوري". وخرجت صحيفة (لاغازيرتا) وديلو سبورت) بعنوان كتبت فيه "إيطاليا سيصيرها الجنون؛ نحن أبطال أوروبا"، فيما كتبت صحيفة (كوريير ديلو سبورت) "إيطاليا بطلة أوروبا"، فيما عنونت صحيفة (لا ريبابليكا) "أوروبا لنا، أما صحيفة (كوريير) فكتبت "أبطال أوروبا"، مع وضع صورة للمنتخب الإيطالي وهو يحمل اللقب القاري. وقدمت إيطاليا، بطولته مميزة نجحت من خلالها في محو صورة الكرة الدفاعية التي لازمتها لفترات طويلة، بعد أن كانت من أكثر المنتخبات فعالية هجومية، ممزوجة بمتعة الأداء، الأمر الذي جعل لقب اليورو، من نصيب من يستحق.



مانشيني؛ لاعبونا كانوا راعين وأدعو الشعب الإيطالي للاحتفال

أعرب روبرتو مانشيني، المدير الفني للمنتخب الإيطالي، عن سعادته الكبيرة، بعد قيادة منتخب الأزوري للفوز بلقب كأس الأمم الأوروبية والذي جاء على حساب إنجلترا بركلات الترجيح 3-2 عقب انتهاء الوقت الأصلي والأشواط الإضافية بالتعادل الإيجابي بهدف لكل منهما، في مواجهة المثيرة التي جمعت بينهما مساء الأحد، على ملعب "ويمبلي" بالعاصمة البريطانية لندن، في نهائي النسخة الحالية من بطولة كأس الأمم الأوروبية "يورو 2020". وقال مانشيني في تصريحاته بعد المباراة: "كنا جيدين، استقبلنا الهدف على الفور، وعانينا لكننا سيطرنا على المباراة، كان الرجال راعين"، وأضاف: "إنه سباق صعب ولكن في النهاية انتصرنا، إنه مهم لجميع الناس ولجميع المشجعين، لقد فزنا ولعبنا بشكل جيد طوال البطولة". تابع: "أمل أن يحتفل الشارع الإيطالي الليلة نحن سعداء بهذا".



دوناروما.. وريث بوفون الذي خسره ميلان فأبدع في اليورو

اختار الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، "بويفا" حارس المنتخب الإيطالي جيانلويجي دوناروما، أفضل لاعب في بطولة أوروبا للأمم "يورو 2020" بعد تألقه خلال هذه النسخة. وأصبح النجم الإيطالي، أول حارس يقع الاختيار عليه أفضل لاعب في بطولة أوروبا ما يثبت قيمة هذا التتويج باعتباره أعيد الحراس الذين صنعوا الضارح لم يقدرنا على الحصول على هذا اللقب، وساهم حارس نادي ميلان الإيطالي الذي سيلتحق بباريس سان جيرمان، في تتويج إيطاليا بلقب الثاني في رصيدها في بطولة أوروبا ولعب دورا مهما في حصد لقب كان يبدو صعب المنال. وتآلق العملاق دوناروما بشكل خاص في ركلات الترجيح خلال مباراة نصف النهائي ضد إسبانيا التي كان خلالها من نجوم اللقاء ثم تألق في النهائي ضد إنكلترا بعد أن كان حاسما، وتآلق في التصدي لآخر ركلة ترجيح في المباراة، وهو المشهد الذي انتهت عليه المباراة. كما برز الحارس العملاق، في الدور الأول بما أنه لم يقبل أي هدف خلال أول 3 مباريات، وتآلق في بقية المباريات وخاصة ضد البرتغال عندما واجهت إيطاليا عديد الصعوبات. ورغم أنه من النادر منح اللقب إلى حارس مرمرى، فإن دوناروما أثبت أنه من الممكن قلب المعطيات والمعادلات خاصة وأن كل الأرقام تلعب لفائدته ليثبت أنه الوريث الشرعي لبوفون.

براندت ضمن دائرة اهتمامات لاتسيو الإيطالي

تسعى إدارة بوروسيا دورتموند للتخلص من لاعب الوسط الألماني، جوليان براندت، خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية. ويعد براندت ضمن دائرة اهتمامات لاتسيو الإيطالي، الذي تحرك نحوه مؤخرا من أجل الظفر بتوقيعه. وبحسب صحيفة "ميزاجيرو" الإيطالية، فإن دورتموند أبدى استعدادة لتخفيض مطالبه المادية، بشأن بيع براندت لفسور العاصمة. ويعمل لاتسيو على تعزيز قوته في الموسم المقبل، الذي سيخوضه تحت قيادة المدرب الإيطالي ماريو سارو لأول مرة، ورغم وضعه الاقتصادي الذي يحول بينه واثاق مبالغ طائلة على الصفقات، وكان مسؤول دورتموند قد اشترط في وقت سابق، الحصول على مبلغ يتراوح بين 18 و20 مليون يورو، نظير التخلي عن صاحب الـ 25 عاما. يذكر أن براندت مرتبط بعقد مع أسود الفريزيال، حتى صيف 2024، وذلك بعدما انضم إلى الفريق عام 2019، قادما من باير ليفركوزن الألماني.



يوفنتوس يرصد "هدافا" لمساعدة كريستيانو رونالدو

كشفت صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية أن نادي يوفنتوس يستهدف التعاقد مع مهاجم مميز، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، لمساعدة النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في قيادة هجوم البيانكونيري الموسم المقبل. وأوضح المصدر المذكور أن يوفنتوس في الموسم الماضي عانى من التاحية الهجومية، ويأمل المدرب ماسيميليانو أليغري بالتعاقد مع عنصر أو حتى عنصرين جديدين؛ من أجل تقديم الدعم للبرتغالي كريستيانو رونالدو. وأحرز رونالدو في الدوري الإيطالي الموسم الماضي 29 هدفا، أي أكثر من ثلث أهداف السيدة العجوز في المسابقة.

من المرشح الأبرز لمساعدة كريستيانو رونالدو؟

وسيعمل المدير الرياضي في يوفنتوس، فيديريكو تشيروبييني، على عدة مسارات لإضافة خيار قوي هجومي مع كريستيانو رونالدو، لكن الأولوية ستظل لمهاجم مانشستر سيتي غابرييل جيسوس. ويبدو من الصعب إقناع إدارة سيتي بالتخلي عن البرازيلي جيسوس، لكن الأمر قد يكون ممكنا في حالة تعاقدهم مع مهاجم إنجلترا وتوتنهام هاري كين.

ما هي أرقام "هدف" يوفنتوس؟

وخلال مسيرته مع مانشستر سيتي، لعب جيسوس 195 مباراة في جميع المسابقات، وأحرز 82 هدفا، وقدم 34 تمريرة حاسمة. وفي الموسم الماضي، شارك صاحب الـ 24 عاما في 29 مباراة ببطولة الدوري الإنجليزي، وسجل 9 أهداف، وصنع 4 أهداف.

أسماء أخرى مرشحة على طاولة يوفنتوس

بالإضافة إلى جيسوس، هناك أسماء أخرى هجومية مرشحة لرصدها يوفنتوس، مثل ماورو إيكاردي (باريس سان جيرمان) ودوزان فلاهوفيتش (فيورنتينا) وأركاديوس ميليك (مارسيليا) وأندريا بيلوتشي (تورينو) ومويس كين (إيفرتون) جدير بالذكر أن مويس كين، على علاقة جيدة بمدرب يوفنتوس، أليغري، لكن باريس سان جيرمان يريد شراءه بشكل نهائي هذا الصيف، بعد تقديم اللاعب مستوى جيدا خلال فترة إعارته الموسم الماضي.

يعود إلي إنتر ميلان الأسباب المقبل

كشفت تقارير صحفية عن عودة الدنماركي كريستيان إيركسن إلى ميلانو الأسبوع المقبل، من أجل الخضوع للفحوصات الطبية مع إنتر ميلان استعدادا للموسم الجديد. وكان كريستيان إيركسن، نجم وسط إنتر ميلان الإيطالي، قد تعرض لسكتة قلبية مفاجئة خلال مشاركته في المباراة الافتتاحية لمنتخب الدنمارك أمام فنلندا ببطولة يورو 2020، لكن تم إسعافه بنجاح وإعادة قلبه للحياة من جديد. وذكرت صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية، أن إيركسن سيعود إلى إنتر ميلان الأسبوع المقبل، للقاء زملائه وتحية المدرب الجديد سيموني إنزاغي، ثم الخضوع للفحوصات الطبية قبل الموسم الجديد وكان سيموني إنزاغي مدرب إنتر ميلان الجديد قد علق على إصابة إيركسن قائلا "لقد تحدثت أيضا إلى إيركسن قبل بطولة اليورو، وليس بعده، أنا اعتمدت عليه، إيركسن لديه الوقت للعودة، ونحن نتنظره بأذرع مفتوحة". وكان الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، قد دعا إيركسن لحضور نهائي كأس الأمم الأوروبية 2020 بين إيطاليا وإنجلترا في استاد ويمبلي وقام إيركسن بزرع جهاز إزالة الرجفان، إنه دائم. ووفقا لما تنص عليه قواعد الاتحاد الإيطالي، إنه يحظر ممارسة أي رياضة احتكاكية في إيطاليا باستخدام مثل هذا الجهاز المزروع، في حين أنه من الممكن الاستمرار في اللعب في بطولات الدوري الأخرى.



"ميلان" يحسم مصير مهاجمه "لورينزو كولومبو"

حسم نادي ميلان الإيطالي، مصير مهاجم الشاب لورينزو كولومبو، بعد انتهاء أعارته مع فريق كريمونيزي الأمريكي. ولورينزو كولومبو هو أحد اللاعبين الذين من المقرر أن يغادروا ميلان هذا الصيف، ولكن ليس بشكل دائم، الشاب المولود في عام 2002 يستعد لفترة إعاره أخرى في الدرجة الثانية. وبعد موسم مثير للإعجاب، بدأ المهاجم الموسم الماضي مع ميلان، وسجل حتى في تصفيات الدوري الأوروبي، في يناير (كانون الثاني)، تم إرساله إلى فريق كريمونيزي على سبيل الإعارة، لكنه كافح قليلا من أجل اللعب، وسجل هدفا واحدا فقط لهم. وبحسب موقع كالتشيو ميركاتو، فإن كولومبو يستعد لفترة إعاره أخرى، ويأمل "الروسونيري" أن يكون هذا أكثر إيجابية، خاصة أن اللاعب لديه إمكانات هائلة. حيث بدأ كولومبو في إظهار مهارته في سن مبكرة، وتميز ببراعته في تسجيل الأهداف على مستويات الشباب. وجه كولومبو الجديدة ستكون ناديا آخر في دوري الدرجة الثانية، لكن لم يتم الكشف عنه في الوقت الحالي.

لوكاتيلي يرغب بالانتقال إلى جوفنتوس

ذكرت بومية لا ستامبا الإيطالية أن نادي يوفنتوس يخطط للتعاقد مع لاعب وسط ساسولو مانويل لوكاتيلي وذلك خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وقالت الصحيفة الإيطالية أن لوكاتيلي يريد الانضمام لنادي يوفنتوس فقط، علما بأن أندية أرسنال وبروسيا دورتموند ترغب في شراء عقده هذا الصيف. ويعد لوكاتيلي أحد العناصر الأساسية لفريق ساسولو، حيث شارك معهم في 99 مباراة بجميع المسابقات وسجل سبعة أهداف. وتآلق لوكاتيلي بشكل لافت في بطولة كأس أمم أوروبا الحالية والذي يعد أحد الأسباب الرئيسية في قيادة إيطاليا والتي تواجه إنجلترا غدا في المشهد الختامي للبطولة.



ديبالا

يبعث رسالة تهنئة لزملائه في منتخب الأرجنتين

بعث النجم الأرجنتيني، لاعب نادي يوفنتوس الإيطالي، باولو ديبالا، رسالة تهنئة إلى زملائه في المنتخب الأرجنتيني بمناسبة تحقيقهم لقب كأس كوبا أمريكا على حساب منتخب البرازيل يوم الأحد الماضي. ونشر اللاعب ديبالا على حسابه الشخصي على شبكة التواصل الاجتماعي "انستغرام" صورة للاعبين الأرجنتين يحملون كأس كوبا أمريكا، وأرقق مع



الصورة: "الفرحة التي أشعر بها تجاه هذه المجموعة لا تصدق، إن سعادتهم هي سعادتي، إنهم حصلوا على جائزة مستحقة لكل ما عملوه وقدموه لهذا البلد، مبروك للمنتخب.. استمتعوا واحتفلوا لأنكم تستحقون أكثر من أي شخص آخر". يذكر أن منتخب الأرجنتين توج بلقب كوبا أمريكا لأول مرة منذ نسخة 1993، ولم يشارك نجم يوفنتوس ديبالا فيها حيث استبعده ليونيل سكالوني، مدرب الأرجنتين، من قائمة اللاعبين، غير أن ديبالا عبر عن فرحته بتحقيق منتخب بلاده اللقب مؤكدا أن تتويج الأرجنتين هو الأهم.

برشلونة

يعان إصابة لاعبين في صفوفه بفيروس كورونا

أعلن نادي برشلونة الإسباني يوم الأحد الماضي، عبر بيان رسمي نشره عبر موقعه على شبكات التواصل الاجتماعي عن إصابة لاعبين من صفوفه بفيروس كورونا المستجد. وقال نادي برشلونة في البيان الذي نشره: "كشفت الاختبارات الطبية عن إصابة لاعبين في الفريق بفيروس كورونا، دون أن تظهر عليهما أعراض". وأضاف النادي الكتالوني في بيانه: "اللاعبان في صحة جيدة وملتزمان بالعزل المنزلي مع اتباع الإرشادات المعمول بها، كما أن النادي أبلغ



المختصة بحالتهم، لم يحضر اللاعبان الفحوصات الطبية والبدنية التي أقيمت اليوم الأحد في مدينة خوان غامبر الرياضية، ولن يتمكننا من بدء التدريبات مع اللاعبين الآخرين يوم الإثنين. كما تم ذكر في نفس البيان أن المدير الفني للفريق، رونالد كومان سيقود تدريبات النادي الكتالوني أيضا صباح اليوم الثلاثاء وغدا الأربعاء وكذلك يومي الجمعة والسبت المقبلين، وسيخصص كومان يومي الخميس والأحد من أجل إقامة حفلة بين اللاعبين.

ديالو

يروى قصة أول مباراة له بقميص مانشستر يونايتد

عاد نجم نادي مانشستر يونايتد المساعد عماد ديالو للحديث عن شعوره حيال المشاركة الأولى له مع الشياطين الحمر أمام ليستر سيتي بالدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي والثقة التي وضعها فيه مدرب الفريق أولي سولشاير حيث قال ديالو في تصريحات لموقع مانشستر يونايتد الرسمي: "أقول لك الحقيقة، أنا لا أخاف من اللعب كانت هذه هي قوتي دائما ولم أخاف أبدا من اللعب عندما أخبروني في اليوم السابق للمباراة أنني سألعب ضد ليستر لقد كنت متوترا بعض الشيء في البداية لكن هذه هي كرة القدم. لذلك عندما دخلت أرض الملعب كان بإمكانني رؤية أحد عشر لاعبا فقط ضد أحد عشر لاعبا آخرين واعتقد أن الأمور سارت على ما يرام. كما تقول، وتطوير قدراتي في المراوغة أمر صعب لكن بصراحة، اعتقد أنها هبة من الله اعتقد أنك تراوغ باستخدام أسلوبك وذلك ذلك على سبيل المثال إذا كنت تواجه اثنين من المدافعين، فربما لا يمكنك المراوغة أو يمكنك فقط لعب واحد إلى اثنين لذلك عليك استخدام رأسك ومهاراتك لتحديد ما يجب القيام به في البداية ثم خطوطك التالية لذلك عندما أمتلك الكرة، أفكر فيما يمكنني القيام به لعب المراوغة بواقع واحد إلى اثنين، هذا ما اعتقدته". جدير بالذكر أن عماد ديالو انتقل للعب في صفوف نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي خلال شهر جانفي من العام الحالي قادما من صفوف نادي أتلانتا الإيطالي في عقد مدته أربع مواسم ونصف حيث أن يعتبر من مواليد شهر جويلية والذين واثنين في ساحل العاج.

نيمار

يذرف الدموع بعد خسارة النهائي

صنعت الصور التي إنتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي للنجم البرازيلي، نيمار جونيور الحدث وهو يذرف الدموع متحسرا على خسارة نهائي كوبا أمريكا، حيث لم يتمكن نجم منتخب البرازيل وباريس سان جيرمان نفسه بعد الخسارة أمام الأرجنتين، في نهائي الكأس. وأظهرت الصور نيمار وهو ينهار بالبكاء بعد إطلاق الحكم صافرة نهاية اللقاء. وبعد إنتشار صور نيمار بالدموع، تلقى الأخير عددا من رسائل الدعم كانت أبرزها من زميله في باريس سان جيرمان لياندرو بارديس، الذي حرص على مواساته، كما قام قائد منتخب الأرجنتين، الأسطورة ليونيل ميسي بمواساة نيمار وسط أحزانه، قبل أن يهتله الأخير على تتويجه باللقب اللاتيني لأول مرة في تاريخه بعد ثلاث محاولات سابقة فاشلة، حيث أظهرت الصور في الأخير نيمار وهو يضحك مع زميله السابق في نادي برشلونة ليونيل ميسي.



الاتحاد الإفريقي يهنئ محمد النني بمناسبة عيد ميلاده التاسع والعشرين

هنا الاتحاد الإفريقي لكرة القدم لاعب أرسنال الإنجليزي والمنتخب المصري محمد النني بمناسبة عيد ميلاده التاسع والعشرين. ونشرت الصفحة الرسمية للاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف" على موقع تويتر تحت عنوان: "عيد ميلاد سعيد لنجم وسط منتخب مصر محمد النني". وفي نفس السياق حرص نادي أرسنال الإنجليزي على الاحتفال بعيد ميلاد محمد النني محمد النني حيث نشر الحساب الرسمي للفانز على "تويتر" رسالة تهنئة إلى النني بمناسبة عيد ميلاده قائلا: "عيد ميلاد سعيد يا نني" كما تم مشاركة أهداف النجم المصري محمد النني مع أرسنال خلال الموسم الماضي سواء في الدوري الإنجليزي أو المشاركة في أوروبا، وعلق أرسنال على لمسات محمد النني، "يمكنه ضرب المنافسين". جدير بالذكر أن محمد النني من ناشئي النادي الأهلي المصري حيث انتقل في الفين وثمانية إلى صفوف نادي المقاولون العرب تحت تسعة عشر عاما، وفي أفضين وعشرة سعد النني لكي يلعب مع الفريق الأول لنادي المقاولون برفقة محمد صلاح وفي عام أفضين وستة عشر تعاقد بازل السويسري مع محمد النني على سبيل الإعارة لمدة ستة أشهر، ليضعوه في فترة اختبار، وبعد نهاية فترة إعارته أعلن النادي السويسري عن شراء محمد النني رسميا وظل النني يلعب مع بازل لمدة ثلاثة أعوام قدم فيها كل شيء ثم انتقل بعدها إلى أرسنال الإنجليزي في عام أفضين وستة عشر.

نادال يهنئ جوكوفيتش بعد تتويجه بلقب بطولة ويمبلدون

وجه بطل رياضة التنس، الإسباني رافائيل نادال رسالة خاصة عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر لزميله في الرياضة، والمصنف الأول عالميا، الصربي نوافك ديوكوفيتش، وذلك بعد تتويجه مساء يوم الأحد الماضي بلقب بطولة ويمبلدون للتنس. وجاء في الرسالة التي كتبها الإسباني نادال، مبروك نوافك على الإنجاز المدهش... 20 لقبيا في الفراند سلام شيء كبير.. ومن المدهش أننا 3 لاعبين متعادلين بهذا الإنجاز، أحسنت صنعا، ومرة أخرى تهانينا لك ولقريقتك". وبهذا الانتصار حقق جوكوفيتش لقبه الـ 20 في البطولات الأربع الكبرى، ليعاد الرقم القياسي في فردي الرجال لروجر فيدرر ورافائيل نادال.

أليساندرو نيستا، الظاهرة رونالدو أصعب مهاجم واجهته طيلة مشواري الكروي

أكد مدافع المنتخب الإيطالي السابق أليساندرو نيستا ولاعب ميلان أن المهاجم البرازيلي السابق رونالدو الملعب بالظاهرة هو أصعب لاعب واجهه طيلة مشواره في كرة القدم كما أكد أن أفضل مدافع من وجهة نظره في كرة القدم الأوروبية في الوقت الحالي هو سيرجيو راموس المنتخب حديثا إلى باريس سان جيرمان. وقال نيستا في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية: "أفضل المدافعين الحاليين هم فان دايك مدافع ليبربول فهو لديه كل شيء، صلب وقوي وجيد في الألعاب الهوائية إضافة إلى تياغو سيلفا لاعب تشيلسي فهو سريع ورائع لقد لعبت معه في ميلان، ولكن كان يلعب بمفرده أحيانا لأنني كنت تقدمت في السن ثم اعتزلت لكن بالنسبة لي لم أر أي مدافع مثل سيرجيو راموس ويمتلك أسلوبه وبراعته" كما تحدث نيستا عن أصعب مهاجم واجهه خلال مسيرته: "الظاهرة رونالدو هو أفضل من واجهته في حياتي كان من المستحيل إيقافه لقد كنت قادرا على التعامل مع جميع المهاجمين تقريبا لكنه كان رجلا مجنوناً، وواصل حديثه أندريا بيرلو، كان يمثل ثمانين بالمئة من قوة الفريق إنه أحد أعظم اللاعبين الذين لعبت معهم على الإطلاق أما بالنسبة لي أنا كنت سامطحب جينارو غاتوزو معي في العطة وأحب أن يكون بجانبني في الملعب لأنك تعلم أنه لن يخونك أبدا". جدير بالذكر أن نيستا الذي اعتزل كرة القدم في عام الفين وخمسة عشر خلال مسيرته التي بدأت منذ عام ثلاثة وتسعين لعب للاتسيو وميلان، وفاز بكأس العالم والدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا.



دور المدرب في الوقاية من الإصابات الرياضية

إن علم ودراية المدرب الرياضي بالأسباب العامة الرياضية وطرق الوقاية منها وطرق الإسعافات الأولية لها والإخلاء الطبي السليم لها يساعد بشدة في الحد من تفاقم الإصابات وسرعة شفائها وعودة المصابين إلى المستوى المرغوب فيه . ونأتي لدور المدرب في مجال إصابات الملاعب والوقاية من حدوثها، بمعرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها حيث يضمن ذلك استمرار اللاعب في الملاعب والاستفادة الكاملة من قدرات اللاعب طول الموسم الرياضية، توجيه الممارسين من اللاعبين والطلاب علي كيفية الالتزام بالأداء السليم وتجنب الإصابة إذا أن الوقاية خير من العلاج . عدم إشراك اللاعب أو الممارس في التدريب أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل وخاصة قبل كل موسم رياضي والتأكد من شمول الكشف كافة الأجهزة الحيوية بالجسم، والقيام بالإسعافات الأولية السليمة وبالطريقة الصحيحة في حال حدوث الإصابة وذلك لتجنب تفاقمها وتضاعفها . عدم إشراك اللاعب في أي نشاط رياضي وهو مريض حيث يعرضه ذلك بإصابة وعدم المخاطرة بإشراكه عقب الإصابة قبل الشفاء التام حيث يزيد ذلك من حجم الإصابة وتضاعفها، وعدم إجبار اللاعب على المشاركة في التدريب أو عمليات الإحماء والمنافسات وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا للمشاركة في هذا الوقت ، حيث أن إجبار اللاعب علي المشاركة في هذه الحالة تجعل قدراته علي التركيز في الميدان ضعيفة وغير مركزة علي الهدف المطلوب منه تحقيقه ويكون أقل من المطلوب بشكل عام . الاهتمام بمواعيد التغذية ومكونات الغذاء ووضع نظام غذائي متكامل يسير عليه اللاعب ويكون هناك متابعة وجدول زمني للتغذية مع التزام اللاعب الكامل بالمواعيد وكافة مكونات الغذاء سواء في ميدان التدريب أو خارجها (أثناء الأجازات) مع مراعاة السن والقوة الجسمانية والمتطلبات الغذائية لكل لاعب . الاهتمام بعمليات الإحماء قبل الدخول في التمرين هي من أهم العوامل التي تحد من فرص الإصابة للاعب حيث يساعد تحفيز وإعداد أجهزة الجسم وظيفيا علي، كما يعمل علي الوصول للاعب إلى الحالة المثلي للمنافسة والأداء العالي ، ويجب تناسب الإحماء مع الحالة التدريبية للاعب وحالة الطقس المحيطة . الاهتمام بتطبيق قواعد اللعب الرياضي والالتزام بتناسق مكونات حمل التدريب، الاهتمام بإعطاء الراحة المناسبة في الأوقات الصحيحة عقب فترات التدريب والمنافسات، التوجه بصحة اللاعب الي الأخصائي لمباشرة العلاج وشرحه كيفية حدوث الإصابة أثناء اللعب . كما يجب ملاحظة اللاعب بعد العلاج الطبي مباشرة لمنع حدوث أي مضاعفات مثال التي تنتج عن ضيق الجبس في حالة الكسر وتلييف العضلات وفقدان القدرة على تحريك الأصابع، والتردد باللاعب علي الأخصائي وخاصة العلاج الطبيعي والتأهيل بعد الشفاء من الإصابة في المواعيد المقررة من قبل الجهاز الطبي .

مزاولة الأنشطة التي بدورها ومن شأنها المحافظة علي اللياقة البدنية للاعب دون التأثير علي الإصابة، والتعاون ومواظبة التردد الدوري مع أخصائي العلاج الطبيعي في استعادة كفاءة الجزء المصاب في أسرع وقت ممكن بالطرق العلمية والطبية المناسبة .

أسباب زيادة الوزن بعد التوقف عن الحمية



الذي يجعل استعادة الوزن المفقود أمرا سهلا عند العودة لتناول الطعام بالطريقة المعتادة. تفرز الخلايا الدهنية في الجسم هرمونا يسمى اللبتين، وهو الهرمون المسؤول عن إرسال إشارات إلى الدماغ عند وجود مخزون كاف من الدهون، وتخفض مستويات هذا الهرمون في الجسم عند فقدان الوزن، والدهون، مما يسبب الشعور بالجوع، وتقليل سرعة العمليات الحيوية في الجسم لتوفير الطاقة؛ ولذلك فإنه بمجرد ترك الحمية الغذائية تزداد الشهية، ولكن حرق السعرات في الجسم يكون أقل. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن فقدان الوزن يسبب زيادة في الشهية قد تؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية المتناولة بمقدار 100 سعرة حرارية في اليوم لكل كيلوغرام مفقود، مما يجعل كمية السعرات الحرارية المتناولة أكبر من ثلاثة أضعاف الكمية التي يحرقها الجسم، ولذلك فإن تأخير زيادة الشهية في استعادة الوزن بعد فقدانه يعد أقوى بثلاثة أضعاف من تأثير انخفاض معدلات الأيض. ومن الجدير بالذكر أن الالتزام بحمية غذائية خاصة بفقدان الوزن يؤدي في النهاية إلى التغلب على القطة المحددة وفقدان الوزن. كما تجدر الإشارة إلى أن اتباع حميات فقدان الوزن من قبل الأشخاص الذين يملكون وزنا طبيعيا يزيد من خطر زيادة الوزن في المستقبل. ويمكن اتباع بعض النصائح التي قد تقلل من زيادة الوزن بعد خسارته، ونذكر منها خسارة الوزن التدريجية وتجنب العودة للعادات الغذائية الخاطئة، حيث إن الحفاظ على فقدان الوزن يحتاج إلى تغيير دائم في نمط العادات، والسلوكيات الغذائية من خلال التحكم في كميات الطعام حتى في حال تناول الأطعمة الصحية، وتجنب الأطعمة عالية السعرات الحرارية، وتحديد ما هو صحي، أو غير ذلك بإشراف أخصائي تغذية، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر، والحرص على جعلها جزءا من نظام الحياة، واختيار الممتع منها بالنسبة للشخص بالإضافة إلى التحفيز اليومي. ممارسة التمارين الرياضية باستمرار، إذ ينصح بالتوازن بين ممارسة مختلف أنواع التمارين الرياضية، كممارسة التمارين الهوائية بمعدل يتراوح من 3 إلى 5 مرات أسبوعيا، بالإضافة إلى تمارين المقاومة بمعدل يتراوح من 2 إلى 3 مرات أسبوعيا، ووضع هدف لممارسة التمارين الرياضية لمدة تتراوح من 25 إلى 35 دقيقة يوميا، حيث تساعد التمارين الرياضية على تجنب زيادة الوزن، وتجدر الإشارة إلى أنه يجب ممارسة التمارين الرياضية باعتدال؛ وذلك لأن الإفراط في ممارستها قد يسبب زيادة الشعور بالجوع، والتعب، مما يؤدي إلى نتائج سلبية على الجسم. التقليل من التوتر والحصول على قسط كاف من الراحة، حيث إن التوتر يزيد من الرغبة في تناول الطعام، بالإضافة إلى عدم الحصول على قسط كاف من النوم، مما يسبب زيادة مستوى هرمون الكورتيزول في الجسم، وبالتالي ارتفاع مستويات هرمون الإنسولين، وانخفاض مستويات السكر في الدم، كما أن قلة النوم تؤثر في اتخاذ القرارات وقد تدفع الأشخاص إلى التخلي عن العادات الغذائية الصحية، ومن الجدير بالذكر أنه ينصح بالحصول على ما يتراوح من 7 إلى 9 ساعات من النوم يوميا.

يواجه العديد من الأشخاص مشكلة استعادة الوزن بعد فقدانه؛ حيث بينت الأبحاث أن حوالي 20% فقط من الأشخاص الذين كانوا يعانون من زيادة الوزن، وخسروا 10% من وزنهم، يتجنبون في المحافظة على خسارة وزنهم مدة لا تقل عن عام واحد، وعلى الرغم من ذلك فإن هناك العديد من الإثباتات العلمية التي تؤكد نجاح بعض الطرق في المحافظة على خسارة الوزن، ومن الجدير بالذكر أن هناك بعض العوامل التي لا يمكن التحكم بها عند تثبيت الوزن؛ كالعمر، والجنس، والحيثيات، ولكن يمكن التحكم بالعادات الصحية؛ كاختيارات الطعام، والتمارين الرياضية، ومستوى النشاط البدني خلال اليوم، كما أنه يمكن الحفاظ على الوزن باتباع نفس الألية لفقدان الوزن، ومعرفة الأمور التي تؤدي إلى استعادة الوزن المفقود وتجنبها. كما يعاني الكثير من الذين يتبعون حمية غذائية من ارتفاع وزنهم بعد التوقف عن ممارستها. دراسة أمريكية حديثة أخضعت هذه الظاهرة للبحث وتوصلت إلى نتائج مثيرة للاهتمام، فيما قدم خبير ألماني تفسيراً مفصلاً لهذه الظاهرة. قامت دراسة أمريكية حديثة بدراسة أسباب ارتفاع وزن الأشخاص الذين قاموا بعملية حمية غذائية سابقة، وأجريت على أبطال برنامج تليزيوني شارك فيه 14 شخصا من أصحاب الأوزان الكبيرة الذين تنافسوا في البرنامج على تخفيض أوزانهم، واستغرقت الدراسة 6 سنوات. وذكرت نتائج الدراسة أن الطاقة التي يحتاجها الشخص يوميا انخفضت من 2600 سعرة حرارية في المعدل إلى 2000 سعرة حرارية بعد 30 أسبوعا من الحمية. فيما بقي استهلاك الطاقة دون تغيير أو انخفض قليلا عن المعدل للأشخاص بعد سنوات من انتهاء البرنامج. ونوه الأطباء المشرفين على الدراسة إلى أن معدل إنفاق السعرات الحرارية انخفض بمعدل 500 سعرة حرارية عن المعدل الطبيعي، وخاصة إذا أخذ في نظر الاعتبار تقدم العمر للأشخاص الذين أجريت عليهم التجارب. ونجح شخص واحد فقط من الأشخاص الذين فشل الأشخاص الثلاثة عشر الآخرين في ذلك. وقد هؤلاء الأشخاص الوزن بمعدل 58 كيلو غراما أثناء البرنامج الذي استمر 30 أسبوعا، بينما زاد وزنهم بمعدل 41 كيلوغرام في السنوات الست التي تلت البرنامج. من جانبه، أشار أخصائيو إلى أنه من المتعارف عليه طبييا أن معدل استهلاك السعرات الحرارية يقل بعد إجراء أية عملية حمية، وفقا لما نقله موقع "شيبغل" الألماني هاوثر. والسبب في ذلك أن الجسم يقوم بعملية مضادة ويفرز القليل من هرمون الغدة الدرقية الذي يحدد نسبة كمية استهلاك الطاقة في الجسم. بالإضافة إلى ذلك ينخفض معدل ضغط الدم ويقل معدل إفراز هرمون الليبتين المسؤول عن تنظيم استهلاك الطاقة وتنظيم الشهية، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع استهلاك الطعام عند الشخص. ووفقا لموقع شيبغل تحدث بعض المشاركين في الدراسة مع صحيفة "نيويورك تايمز" الأمريكية عن تجربتهم مع الحمية، وقال داني كاهيل الذي يبلغ عمره حاليا 46 عاما إن وزنه قبل البرنامج كان 195 كيلوغرام. ونجح كاهيل في خسارة 86 كيلوغرام خلال البرنامج الذي دام ثلاثين أسبوعا ووصل وزنه 109 كيلوغرام. لكنه عاد وارتفع وزنه من جديد ووزن حاليا 134 كيلوغرام. واستطاع كاهيل الحفاظ على وزنه دون 115 كيلوغرام في السنوات الأربع الأولى بعد البرنامج بعد أن اتخذ نظاما رياضيا صارما ومارس الرياضة يوميا بمعدل ساعتين إلى ثلاث ساعات ونجح في حرق 3500 سعرة حرارية يوميا، ولكنه وبعد أن عاد إلى عمله السابق ارتفع وزنه في العامين الماضيين وزاد 19 كيلوغرام. وأشار كاهيل إلى رغبته الشديدة لتناول الطعام التي منعتة من مواصلة الحمية، كما نقل موقع "شيبغل" الألماني عن الصحفية الأمريكية. وهناك بعض العوامل التي قد تزيد فرح حدوث زيادة الوزن بعد الرجيم، ونذكر منها انخفاض معدل الأيض، إذ إن تقليل السعرات الحرارية، وفقدان الكتلة العضلية قد يبطئ من العمليات الأيضية في الجسم الأمر

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

الطبيب: 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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



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

Lozaty®

لوزتي

وداعاً لاحتقان الحلق والأنف

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

Throat Lozenges
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds
تأثير سريع
Instant Action



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



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