

سرقة سيارة فارس ووثائقه الإدارية



بلايلي
يلتحق بتربص نادي
قطر بصريا

بشكتاش يتجه
للإعلان عن
صفقة
غزال



نهائي
كأس الرابطة بين
الكناري ونجم مقرة
رسميا يوم 10
أوت

www.dzair-tube.dz
SPORT



إصابة مدرب شباب بلوزداد
ومساعدته بفيروس كورونا

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 4 أوت 2021 الموافق لـ 25 ذي الحجة 1442 هـ العدد: 268 الثمن: 30 دج

انسحاب الرباع
وليد بيداني

النخبة تعاني

تريكي
يبلغ نهائي القفز الثلاثي



الملاكمة إيمان
خليف تقصي
وتخيب

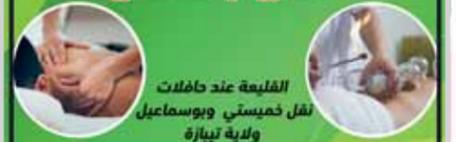


المصارع سيد
عزارة في الأدوار
الاستدراكية

معهد نايلي للعناية الجسدية

رجال ونساء

العلاج بالتدليك



القلبية عند حاملات
نقل خمبستي وبوسماعيل
ولاية تيبازة
0665979311 / 0665539820
0795213705 / 0796098965



محرز

ينافس ميسي وكريستيانو على جائزة أعلى نجوم العقد الرابع

دخل الدولي الجزائري رياض محرز سباق التنافس على لقب أعلى نجوم العقد الرابع رفقة البرتغالي كريستيانو رونالدو والأرجنتيني ليونيل ميسي، وتمكن محرز من كسر حاجز الـ 30 عاما من عمره في فيفري الماضي، حيث نشر موقع "ترانسفير ماركت"، المختص بتقييم أسعار اللاعبين، قائمة أعلى 10 نجوم دخلوا العقد الرابع من عمرهم. وحل رياض محرز في المركز العاشر في هذا الترتيب، بقيمة تسويقية تبلغ 42 مليون يورو. متقدما على زميله في مانشستر سيتي، الألماني الكاي غونذوجان، الذي بلغت قيمته السوقية 40 مليون يورو وتمكن 9 لاعبين في التصوق على "حروز" في ترتيب الأعلى، في مقدمتهم البلجيكي كيفن دي بروين، نجم مانشستر سيتي الآخر، الذي حل في الصدارة بقيمة تبلغ 100 مليون يورو. وشهدت القائمة وجود الأرجنتيني ليونيل ميسي الذي حل ثانيا في القائمة بـ 80 مليون يورو، وكذلك البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس الإيطالي، الذي حل تاسعا بقيمة سوقية تبلغ 45 مليون يورو. ويرز نجم "محاربي الصحراء" بإدائه المميز طوال السنوات الأخيرة، حيث مثل أحد أبرز الأوراق الراحبة التي عول عليها المدرب الإسباني بيب جوارديولا مع "السيتيزنس"، وجمال بلماضي مع المنتخب الجزائري. وتنتظر رياض محرز رهانات مهمة في الفترة المقبلة، من بينها قيادة منتخب الجزائر للحفاظ على لقبه الأفريقي، فضلا عن مساعدة مانشستر سيتي على الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا لأول مرة في تاريخه رمزي



غلطة سراي يعرض على فيغولي فسح العقد بالتراضي

ذكرت مصادر صحفية تركية، أن إدارة "غلطة سراي" التركي تريد فسح عقد النجم الجزائري سفيان فيغولي بالتراضي، حيث سيتم تقديم عرض قدره 1.3 مليون أورو في حين أن الراتب السنوي الكامل لـ "سوسو" يقدر بـ 3.85 مليون أورو وأكدت ذات المصادر، أن الضيق التركي يريد حسم الأمور مع "فيغولي" في أقرب وقت ممكن، كما أن الجزائري لا يزال يصر على تلقيه كافة مستحقاته المتبقية في عقده قبل رحيله عن النادي يذكر أن "سوسو" لديه عروض رسمية من الأندية الخليجية التي قدمت عروضاً مغرية أو نادي "أولمبياكوس" الذي اقترح عقدا لمدة 3 سنوات مع 1.8 مليون أورو.

الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم 2022

"كوت ديفوار" الأقرب لإحتضان مواجهة "الجزائر" و"بوركينافاسو"

في العاصمة أبيدجان في إطار اتفاقية شراكة إفريقيا-صينية ويتوقع بنسبة كبيرة نقل مباراة "الخضر" ونظيره البوركينا بياي إلى بلد محايد، وذلك بسبب عدم جاهزية ملعب 4 أوت بالعاصمة واغادوغو، واستحالة إتمام أشغال الترميم ورفع تحفظات الاتحاد الإفريقي قبل وقت كاف من موعد المباراة التي من المقرر أن تقام يوم 6 أو 7 سبتمبر المقبل، لحساب الجولة الثانية من تصفيات كأس العالم 2022 وكان الاتحاد الإفريقي لكرة القدم قد حضر إجراء المباريات الدولية على ملعب 4 أوت بوغادوغو في شهر ماي الماضي، بسبب عدم توفر الشروط والضوابط القانونية المتعارف عليها لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم في هذا الملعب، ورغم أن الكاف أعلن العقوبة منذ فترة، فإن اتحاد البوركينا ووزارة الرياضة، لم يتمكنوا من رفع كل التحفظات بسبب عدم توفر الميزانية المالية الكافية لإطلاق الأشغال. جدير بالذكر، أن "محاربي الصحراء" سيكونون معنيين بمباراة جيبوتي في الأول من شهر سبتمبر، في افتتاح تصفيات كأس العالم 2022، وستقام المباراة على ملعب مصطفى تشاكر، في وقت يسعى زملاء محرز إلى الحفاظ على سلسلة الالهزيمة القياسية في القارة السمراء والمتوقفة حاليا عند حدود 27 مباراة على التوالي.

يبدو أن المقابلة التي تجمع المنتخب الوطني الجزائري بنظيره من بوركينا فاسو في إطار تصفيات كأس العالم 2022 ستقام بنسبة كبيرة في ملعب "الحسن واتارا" بسبب العقوبة المسلطة من قبل الكونفدرالية الإفريقية على ملعب "4 أوت" بوغادوغو لعدم مطابقته للمعايير يتجه الاتحاد البوركيني لكرة القدم إلى إقامة مباراة الجزائر المهمة في حسابات التأهل إلى الدور الفاصل المؤهل لمونديال قطر، في كوت ديفوار وعلى وجه التحديد في ملعب الحسن واتارا الذي يعد من بين الملاعب ذات المواصفات العالمية، باعتبار أن بوركينا فاسو وكوت ديفوار تربط بينهما الحدود وهو ما يطرح فرضية إجراء المقابلة هناك ودشنت كوت ديفوار، ملعب "الحسن واتارا" الجديد يوم 3 أكتوبر 2020، حيث، يتسع لـ 60 ألفا من الجماهير ومواصفات عالمية، ويعتبر ملعب "ييميبي" أو ملعب الحسن واتارا إحدى منشآت مدينة رياضية ضخمة



بحضور وزير الضمان الاجتماعي

الوزير سباق

يتراس جلسة عمل لمتابعة عملية الإدماج المهني للشباب

قطر وفرت مليون جرعة لقاح استعدادا للمنافسة الجماهير الجزائرية مطالبة بالتلقيح لحضور كأس العرب

يجبر الجمهور على استعمال اللقاح المضاد لفيروس "كورونا"، إذا رغب في السفر إلى قطر ومتابعة فعاليات كأس العرب ويشارك المنتخب المحلي الجزائري في هذه المنافسة الإقليمية، ضمن فوج يضم مصر والسودان ولبنان ويحضر فعاليات كأس العرب بقطر 16 منتخبا، في فترة ما بين الـ 30 من نوفمبر والـ 16 من ديسمبر المقبلين وفي سياق ذي صلة، أعلنت الحكومة القطرية عن توفيرها لمليون جرعة لقاح مضاد لفيروس "كورونا"، ضمن إطار استعداداتها لإحتضان كأس العرب واستنادا إلى تقارير صحفية محلية صادرة، الإثنين، سجلت قطر 150 حالة إصابة جديدة بـ فيروس "كورونا". علما أن تعداد سكان هذا البلد الخليجي يقدر بمليونين و 700 ألف نسمة. وفقا لأحدث الإحصائيات الرسمية ومنذ تشي جناحة "كورونا" مطلع السنة الماضية، سجلت في قطر وفاة 601 شخص، وإصابة 226710 فرد، وشفاء 129 224 آخر. حميد

الترجي والزمالك يتسابقان لنضم المهاجم عربي

كشفت مصادر صحفية تونسية، أن نادي الترجي الرياضي التونسي مهتم كثيرا بخدمات اللاعب الجزائري "كريم عربي" مهاجم "تيم" الفرنسي والذي يريد الرحيل عن فريقه بسبب عدم مشاركته الموسم الماضي. وأكدت ذات المصادر، أن الترجي التونسي في مفاوضات مستمرة مع وكيل أعمال اللاعب الجزائري على أمل حسم الصفقة، خاصة أنه خارج حسابات نادي "تيم" في الموسم الحالي، لكن الأمور لن تكون سهلة مع إدارة الفريق الفرنسي. في نفس السياق، كان نادي الزمالك المصري هو الآخر أول المهتمين بخدمات "عربي" وبالتالي الصراع كبير بين قطبي القارة السمراء من أجل خطف المهاجم الجزائري.



القرارات العملية والإستراتيجية من شأنها دفع وتيرة جديدة و تذليل كل العراقيل لتجسيد عملية إدماج بقية المستفيدين من جهاز المساعدة على الإدماج المهني في قطاع الشباب والرياضة على المستوى الوطني.

تعليمات صارمة لإتمام عملية إدماج المستفيدين

في الأخير، أسدى السيد وزير الشباب والرياضة تعليمات صارمة للإطارات المعنية بهذا الملف بوزارة الشباب والرياضة، سواء مركزيا أو محليا، لإتمام عملية إدماج المستفيدين من جهاز المساعدة في الإدماج المهني في أجل أقصاه 31 ديسمبر 2021 كما لفت عناية الإطارات المعنية أن التكفل بهذا الملف سيكون من بين مؤشرات تقييم الأداء وحيد

أجل التكفل العاجل والفعلي بانشغالات الشباب المستفيدين من جهاز المساعدة في الإدماج المهني. هذه العملية من شأنها إعطاء نفس جديد للقطاع من أجل تحقيق الأهداف المسطرة بعد تغطية لجزء كبير من العجز المسجل في الموارد البشرية.

سباق يشيد بمبادرة وزير الضمان الاجتماعي

وفي هذا السياق أشاد السيد وزير الشباب والرياضة بمبادرة زميله، السيد وزير العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي، الذي أبى على نفسه إلا التنقل إلى مقر دائرتنا الوزارية مرورا بممثلي الدوائر الوزارية من أجل معالجة هذا الملف وغلقة نهائيا وقد تخلل هذا الاجتماع مناقشة جل الاقتراحات والحلول الخاصة بهذا الملف الحساس، و التي توجت بمجموعة من

ترأس صبيحة أمس الثلاثاء 03 أوت 2021، بمقر وزارة الشباب والرياضة، وزير الشباب والرياضة، السيد عبد الرزاق سباق، ووزير العمل والتشغيل والضمان الاجتماعي، السيد عبد الرحمان لحفافية، جلسة عمل مشتركة لمتابعة عملية إدماج المستفيدين من جهاز المساعدة في الإدماج المهني (DAIP) وعقود الإدماج الاجتماعي لحاملي الشهادات (PID) وذلك بحضور ممثلين عن المديرية العامة للوظيفة العمومية والإصلاح الإداري ووزارة المالية.

التكفل العاجل بانشغالات الشباب المستفيدين في الإدماج المهني

وتندرج هذه العملية ضمن التزامات السلطات العمومية من



"غزال" منتظر اليوم في "إسطنبول" للتوقيع على العقد مع "بيشكتاش"

كشف موقع "سي إن إن" في نسخته باللغة التركية، أمس الثلاثاء، إن إدارة نادي بيشكتاش حددت اليوم الأربعاء، لتوقيع عقد الدولي الجزائري رشيد غزال بصفة رسمية، قبل تقديمه إلى وسائل الإعلام. وأضاف ذات المصدر، أن لاعب "الخضر" يصل اليوم من أجل توقيع عقده مع نادي بيشكتاش التركي بعد الجدل واللفظ اللذين صاحبا عملية بصفته مع بطل تركيا. واتفقت إدارة بيشكتاش التركي مع رشيد غزال على توقيع عقد يمتد لثلاث سنوات مع وجود بند يتيح للطرفين التمديد لعام إضافي، في حين يقدر الراتب السنوي لخريج أكاديمية نادي أولمبيك ليون الفرنسي بمليونين و250 ألف يورو، ويمكن أن يصل هذا الراتب إلى حدود 3.2 مليون يورو، بإضافة الحوافز والمتغيرات. وظلت مسألة توقيع عقد جديد من عدمه بين كرفان منذ انتهاء الموسم الماضي، قبل أن توصل الطرفان إلى اتفاق بشق الأنفس، بسبب الاختلافات بخصوص الجوانب المادية في العقد. ويتنظر أن يدخل رشيد غزال في تحضيرات الفريق من أجل انطلاق الموسم الجديد، بعد أن كان قد بدأ التحضيرات الأولى رفقة ناديه الإنجليزي إيسترس سيتي، حتى أنه لعب بعض المباريات الودية يذكر أن غزال ساهم بشكل كبير في تتويج نادي بيشكتاش بلقب الدوري وكأس تركيا الموسم المنصرم. وبرز كنجمة أول في النادي، حيث شارك في 35 مباراة سجل خلالها ثمانية أهداف وصنع 18 هدفا آخر.



نقلا عن موقع "كوريري ديللو سبورت" الإيطالي

نادي "أتلانتا يونايتد" الأمريكي يعرض 15 مليون يورو لضخم "وناس"

قدم نادي أتلانتا يونايتد الأمريكي، عرضا مهما لنابولي من أجل التعاقد مع الدولي الجزائري آدم وناس، خلال فترة التحويلات الصيفية الحالية. كشف موقع "كوريري ديللو سبورت" الإيطالي، أمس الثلاثاء، أن ناديا من الولايات المتحدة الأمريكية دخل بصفة مفاجئة في سباق ضم الدولي الجزائري، ويتعلق الأمر بنادي أتلانتا يونايتد الذي تقدم بعرض رسمي لنابولي يقدر بـ15 مليون يورو. ولو أن هذا المبلغ يبدو بعيدا عن طلبات النادي الأزرق والأبيض حاليا. نفس المصدر أكد أن آدم وناس غير متحمس للعرض الأمريكي، وهو ينتظر عرضا أفضل قبل تحديد وجهته المقبلة، بالنظر لوضعيته الغامضة حاليا في نابولي، لأن الإدارة لم تحدد بعد قرارها النهائي بين الاحتفاظ به وتمديد عقده، أو بيعه لأحد الأندية التي طلبت خدماته، في وقت تبدو فيه هذه القائمة طويلة جدا، ما يضع نابولي في أفضل رواق من الناحية الاقتصادية للخروج هائزا من هذه المزايدة.

"ديلاورنتيس" يريد استثمار ارتفاع أسهمه وبيعها هذا الصيف

كشف موقع "نابولي بيو"، المتخصص في متابعة أخبار نادي الجنوب الإيطالي، أن أوريليو دي لورينتيس، رئيس النادي، يخطط للحصول على مبلغ 12 مليون يورو من عملية بيع لاعبه الدولي الجزائري خلال الميركاتو الحالي. المستويات القوية التي قدمها وناس قد لا تشجع له للبقاء في "الباريتونيو"، في ظل رغبة إدارة النادي في استثمار ارتفاع أسهمه في الفترة الأخيرة وبيعها في الميركاتو الصيفي.

جماهير نابولي ترفض رحيله جملة وتفصيلا

من جانبه، بدأت جماهير نادي نابولي بالضغط على إدارة النادي من أجل الإبقاء على آدم وناس ضمن صفوف الفريق الموسم الماضي، بعد المستويات الكبيرة التي أبان عنها خلال فترة التحضيرات، والتي توجها بأداء رائع في ودية بايرن ميونيخ. وترى جماهير نابولي أن وناس قادر على تقديم الكثير للفريق خلال الموسم الجديد، ووصفته باللاعب الأكثر مهارة مقارنة بلاعبي النادي الآخرين ومن المنتظر أن يحسم بطل إيطاليا في مناسبتين مستقبلي وناس مع الفريق خلال الأيام القليلة القادمة، ولو أن الأمر لن يكون سهلا للغاية في ظل نداء القلب الذي يطالب بالإبقاء عليه في صفوف الفريق، ونداء العقل الذي يدعو لاستعادة المبلغ الذي تم صرفه في عملية التعاقد معه من بورودو الفرنسي في عام 2017. يجدر الذكر أن آدم وناس نشر تغريدة على حسابه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، طمأن فيها عشاقه ومشجعي نابولي بخصوص الإصابة التي تعرض لها في الكاحل، وأكد أنها ليست خطيرة ولا شيء يدعو للقلق.

لن يكون بإمكانه الاعتماد عليهم في بطولة كأس العرب للمنتخبات

هجرة لاعبي "المنتخب المحلي" نحو الخارج تضع "بوقرة" في مأزق!

عرفت فترة التحويلات الصيفية الجارية أخبارا غيرة للمدرب الوطني لمنتخب المحليين مجيد بوقرة، الذي فقد العديد من الأسماء لصالح الدوريات الأوروبية، ما يعني أنه لن يكون بإمكانه الاعتماد عليهم في بطولة كأس العرب للمنتخبات، التي ستحتضنها قطر نهاية العام الجاري. وشهد "الميركاتو" الصيفي الحالي مغادرة لاعب الوسط آدم زرقان من نادي بارادو صوب شارلوروا البلجيكي، وحسام الدين غشة من نادي وفاق سطيف إلى أنطاليا سبور التركي، وكذلك زميله يوسف العواحي المنتقل حديثا إلى النجم الساحلي التونسي فبعد أن حسم الدين غشة، آدم زرقان والعواحي وجهتهما، جاء الدور على اللاعب الشاب عبد القهار قادري لمغادرة البطولة الجزائرية، وذلك بعد أن اتفق هذا اللاعب مع نادي كورتري البلجيكي على الانضمام إليه في فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وأكدت العديد من المواقع الرياضية الجزائرية والأوروبية، أن عبد القهار قادري سينتقل إلى فريق كورتري قادما من نادي بارادو بموجب عقد يمتد لـ3 سنوات مقابل 500 ألف يورو، مع حصول النادي الجزائري على نسبة بيع مستقبلية للاعب تقدر بخمسين بالمائة. ويبدو أن عبد القهار قادري يريد سلوك طريق مواطنه يوسف عطال الذي كان بارادو تجاه كورتري البلجيكي، الذي فتح له الباب فقط من الانضمام إلى نيس، ويصبح بذلك اللاعب في منصبه في الدوري الفرنسي القادم. وفي سياق آخر، كشف عدة مواقع رياضية أن هناك لاعبا أيضا من البطولة الوطنية يستعد للمغادرة إلى أوروبا، وهو اللاعب الشاب لنادي مولودية وهران، محمد البشير بلومي، نجل الأسطورة الجزائرية لخضر بلومي، حيث يحصل هذا اللاعب على اهتمام من نادي ريال سوسيداد الإسباني الذي يهدف لضمه إلى الفريق الريد في قبل دمجه في الفريق الأول، وذلك في حالة نجاحه في إقناع النادي بموهبته.



لاتسيو

"فارس" يضيع تربص "ألمانيا" بسبب تعرضه للسرقة

كشفت وسائل إعلام إيطالية أن الدولي الجزائري محمد فارس لاعب لازيو الإيطالي غاب عن تحضيرات فريقه المتواجد في ألمانيا موضع صحيفة "توتو ميركاتو" كشف أن فارس تعرض لحادثة سرقة لوثائقه من السيارة وهو في طريق العودة من فرنسا بعد نهاية فترة العطلة التي قضها هناك. نفس المصدر أكد غياب فارس ليس له أي علاقة لا بالخيار التقني للمدرب ماوريسيو ساري ولا بصفقة انتقال بل اللاعب فقط ينتظر قدوم واثق جديدة من فرنسا.



بعد المستويات المميزة التي قدمها في الفترة الأخيرة

"بن رحمة" ينال الثناء في "وست هام يونايتد"

لا يزال الثناء ينهال على الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، مهاجم وست هام يونايتد الإنجليزي، بعد المستويات المميزة التي قدمها في الفترة الأخيرة وسجل بن رحمة هدفين في التريص التحضيري الذي يخوضه وست هام استعدادا للموسم الجديد، وتحديدا في شباك سيلتك الاسكتلندي وبرينتفورد الإنجليزي. إمتدح آرون كريسون، لاعب وست هام، زميله بن رحمة، مؤكدا أنه لن يتوقف عن تسجيل الأهداف في الموسم المقبل. وقال كريسون في تصريحات للموقع الرسمي لنادي وست هام: "الهدف الذي سجله بن رحمة أمام برينتفورد يخلص إمكاناته كلاعب، وأضاف: "عندما يكون في تلك المنطقة من الميدان، وتكون الكرة في قدمه، سيזור الشاب لا محالة، هذا ما ننتظره منه خلال الموسم الجديد وأتم: "سعيد سجل نفس الهدف مرات عديدة في التدريبات، وأنا متأكد من أنه سيسجله من جديد في المباريات الرسمية". ولم تكن تلك الإشادة هي الأولى التي يتلقاها بن رحمة بعد هدفه في برينتفورد، حيث امتدحه مديره الاسكتلندي ديفيد مويسو وزميله في الفريق الأرجنتيني لانزيني.

وسيم

وضع حدا لكل الإشاعات التي راجت في الأيام الأخيرة "بلايلي" يلتحق بتربص ناديه "قطر" في صربيا

التحق الدولي الجزائري يوسف بلايلي، مهاجم نادي قطر بتحضيرات فريقه، ومدد اللاعب السابق في صفوف الأهلي السعودي في عطلة السنية التي قضها بالجزائر وغاب عن سفيرة ناديه نحو صربيا للدخول في تربص مغلق، استعدادا للموسم القادم، فيما سجل مواطنه جمال بلعمرى تواجده مع البعثة. ونشرت الصفحة الرسمية للنادي القطري على تويتر، أمس الثلاثاء، صورة للحصة التدريبية التي كان حاضرا فيها ابن الباهية وهران، وبهذا يكون بلايلي قد بدد كل الشكوك التي أثيرت مؤخرا حول عدم تحاققه بتعداد نادي قطر والتي ربطها البعض بالشق المالي. في الأيام الأخيرة، عن اختلاقه لمشاكل جديدة مع ناديه، قد تؤثر سلبا على مشواره مع "الخضر".

وسيم

بعد موافقة السلطات العليا

نهائي كأس الرابطة

رسميا في 10 أوت بملاعب 5 جويلية

تأجيل نهائي لقاوي المدينة - الكناري
وتلمسان - مقرة

تتجه الرابطة المحترفة لكرة القدم، للإعلان عن تأجيل مبارياتها من الجولة 35 من الرابطة المحترفة الأولى، والمقررة في 9 من أوت الجاري. وبعد برمجة نهائي كأس الرابطة يوم 10 من هذا الشهر بملاعب 5 جويلية الأولمبي، بين شبيبة القبائل ونجم مقرة، سيتعين على هيئة عبد الكريم مدار تأجيل لقاوي أولمبي المدينة وشبيبة القبائل، إلى جانب واد تلمسان ونجم مقرة إلى تاريخ لاحق.

سفيان ع

برمجة الرابطة المحترفة مباراة نهائي كأس الرابطة الوطنية رسميا يوم الثلاثاء المقبل الموافق لـ 10 أوت الجاري بملاعب 5 جويلية الأولمبي بين شبيبة القبائل ونجم مقرة. وتكون السلطات العليا في البلاد قد وافقت رسميا على مقترح الرابطة الوطنية لكرة القدم من أجل برمجة نهائي كأس الرابطة بين شبيبة القبائل ونجم مقرة يوم 10 أوت 2021 بملاعب 5 جويلية الأولمبي. وأكد الرئيس المؤقت للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم عبد الكريم مدار في وقت سابق، أن هيئته كانت في انتظار رد السلطات العليا للبلاد على مقترح إقامته يوم العاشر من شهر أوت الجاري، علما أن الرابطة الوطنية سبق وأن راسلت السلطات وحددت من قبل موعد 31 جويلية الماضي لإقامة النهائي لكنها لم تتلق أي استجابة بسبب الوضع الوبائي الذي تمر به الجزائر. وسيشارك المتوج بكأس الرابطة سيشارك في كأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم (الكاف) الموسم المقبل، وذلك بعد أن قرر المكتب الفيدرالي لـ"الكاف" تحديد الأندية التي ستشارك في المنافستين القاريتين، كأس رابطة أبطال إفريقيا وكأس الكاف، بالأخذ بعين الاعتبار، الترتيب في 10 أوت، آخر أجل الذي حددته الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم لإرسال أسماء الأندية التي ستشارك في المنافستين، وبالتالي من المنتظر أن ترسل "الكاف" قائمة

الأنديسة المشاركة في المنافستين القاريتين مباشرة بعد نهاية نهائي كأس الرابطة (قبل منتصف الليل). حيث ستضم ذات القائمة الأندية الثلاث الأولى في ترتيب بطولة الرابطة المحترفة الأولى بالإضافة إلى الفائز بكأس الرابطة الوطنية. وسيشارك بطل الجزائر ووصيفه في منافسة رابطة الأبطال أما ثالث الترتيب والفائز بكأس الرابطة فسيدخل منافسة كأس الكاف في نسختها المقبلة.

قرارات هامة في اجتماع مجلس إدارة "الخضورة"

زعملاني ثاني المغادرين لـ "السياسي"

حسم لاعب نادي شباب قسنطينة نصر الدين زعلاني، قراره بالرحيل عن صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات التي ستفتح أبوابها بعد يومين من الآن، ليخ بذلك حدا لمغامرته مع "السياسي"، وحسب مصادر مقربة من الفريق فإن زعلاني أعلم مسؤولي النادي القسنطيني برغبته في مغادرة "الخضورة". ليكون بذلك ثاني اللاعبين الذين يرحلون عن الفريق بعد نسيم يطو. وعلى صعيد آخر، خلص الاجتماع الذي قام به مجلس إدارة نادي شباب قسنطينة رفقة الطاقم الفني للفريق الأول وفترة الرديف على جملة من القرارات الهامة والحاسمة والتي من شأنها أن تضع النقاط العريضة تحضيرا للموسم الكروي الجديد وحل مشكل المستحقات المالية العالقة للاعبين. الاجتماع عرف حضور أغلب أعضاء مجلس الإدارة بتواجد المدير العام للفريق محمد رمزي قاسمي والمدير الرياضي ياسين بزاز، بالإضافة إلى مدرب الفريق الأول ميلود حمدي والمدير الفني للضمان الشبانبة رشيد محييمدات ومدرب فئة الرديف ياسين مانع، حيث تبادل الحاضرون في الاجتماع أطراف الحديث مع تقديم عدة اقتراحات لوضع خارطة الطريق الخاصة بالموسم القادم، والتخطيط لملف المسرحيين والتعاقدات التي من المنتظر أن يقوم بها الفريق مع فتح باب الانتقالات في البطولة بعد أيام. ومن أهم القرارات التي اتخذت خلال اجتماع مجلس الإدارة، العمل على تسديد كامل ديون اللاعبين الذين قاموا بإيجار الشقق في الـ 48 ساعة القادمة، وذلك لوضعهم في أحسن الظروف، كما تم الاتفاق على صب أجور اللاعبين حتى شهر ماي في حساباتهم بخصوص جل اللاعبين يدينون بمستحققاتهم العالقة عدا اللاعبين الذين لم يتقاضوا مستحققاتهم في شهرين فقط. وتم اقتراح استعمال استراتيجية جديدة في تسديد المنح في حالة الفوز وذلك بعد نهاية المقابلة، لتحفيز اللاعبين على تقديم أفضل ما لديهم في المباراة وتضادي تراكم الديون على الفريق للابتعاد عن مشاكل يبقى في غنى عنها. ولم يتم الفصل بعد في مستقبل بقاء المدير الرياضي ياسين بزاز من عدمه، ونفس الأمر يتعلق بالمدرّب ميلود حمدي الذي لم يتم تحديد مصيره مع النادي، لكنه يتجه للبقاء لموسم إضافي بعد النتائج المرضية التي حققها منذ قدومه إلى "السياسي" خاصة وأن الإدارة تبحث عن الاستقرار في ركانز النادي والطاقم الفني.

رياض خ

ملال يصّر على الاستقرار والحفاظ على نواة الفريق

إدارة "الكناري" تشرع في تجديد عقود اللاعبين

أكد رئيس شبيبة القبائل شريف ملال في تصريح للموقع الرسمي للنادي، أن سياسة إدارته هي الحفاظ على الاستقرار داخل التشكيلة القبلانية، ومنه الاحتفاظ بنواة الفريق بدون إحداث تغييرات كثيرة على مستوى اللاعبين؛ تحسبا للموسم القادم، مضيفا أنه قدم اقتراحات للاعبين المنتهية عقودهم، وأنه في انتظار إجاباتهم. وقال ملال: "نحن نريد الاستقرار، ونريد الاحتفاظ بنواة الفريق مع تدعيمه بلاعبين ممتازين"، ليؤكد رفض المزايدة من قبل أي لاعب: "لا يمكننا الإبقاء على أي لاعب من دون رغبته". ويسعى رئيس النادي القبلاني إلى الإسراع في إقناع اللاعبين المنتهية عقودهم، بعد المغادرة المفاجئة للاعب رزقي حمرون بصفة رسمية. وخوفا من نزيف العناصر التي تملك الإمكانيات، عقد ملال اجتماعا، أولا مع اللاعبين المعنيين، واقتراح عليهم التجديد، وكان ذلك أمس مع أول لاعب، كوسيلة بوعالية، الذي جدد عقده مع الكناري لمدة أربع سنوات كاملة، بحضور رئيس النادي شريف ملال، والمدير العام نسيم بن عبد الرحمان. وعن رحيل اللاعب حمرون قال ملال: "كنا نريد بقاء حمرون، وقدّمنا له طلبا لتجديد العقد، غير أنه كان اتخذ قراره بالمغادرة. شكرنا واعتذر من الجميع. ونحن، من جهتنا، نتمنى له حظا موفقا في مشواره الكروي". ومن المنتظر أن يتخذ اللاعبين الذين قدمت لهم اقتراحات من الإدارة، قرارهم سريعا، تقاديا لوضع الفريق في حالة ضغط قبل الاستحقاقات المنتظرة، منها نهائي كأس الرابطة، الذي لم يقرر بعد تاريخ إجرائه ضد نادي مقرة، والذي تطالب الشبيبة ببرمجه في أقرب وقت، حيث أكد ملال: "لقد اتصلنا بالاتحادية الجزائرية لكرة القدم، وطلبنا منها برمجة هذا النهائي"، مشيرا إلى أنه من الضروري أيضا لعب مباراة شبيبة سيكيدة قبل الجولة 35، "نريد أيضا أن نلعب لقاءنا المتأخر ضد سيكيدة قبل الجولة 35، حتى تكون كل الأندية على نفس قدم المساواة"، علما أن الأندية التي ستشارك في المنافستين القاريتين سيتعرف عليها في 10 أوت الجاري.

رياض خ

كداد ومرباح يسابقان الزمن للعودة سريعا إلى المنافسة

شباب بلوزداد يباشر تحضيراته لقمة الساوره

واصل نادي شباب بلوزداد تدريباته لليوم الثاني على التوالي بملاعب 20 أوت بالعاصمة، بعد استعادة اللاعبين راحة لمدة 3 أيام عقب قرار الرابطة القاضي بتأجيل الجولة 35 من البطولة، وذلك لإراحة اللاعبين بعد سلسلة اللقاءات الماراطونية التي خاضها النادي في البطولة المحترفة الأولى، كما أنها كانت فرصة لاسترجاع بعض اللاعبين المصابين. وبعد حصة تدريبية أول أمس خصصت للاسترجاع دخل الفريق أمس مباشرة في أجواء التحضيرات الجديدة للقاء الصعب والهام أمام وصيفه وخصمه المباشر شبيبة الساوره على ملعب هذا الأخير، حيث يدرك الطاقم الفني لنادي "العقبة" بقيادة التقني الصربي زوران مانولوفيتش وأشباهه أهمية نقاط المباراة لتوسيع الفارق عن أقرب ملاحقيه وإزاحة خصم مباشر على اللقب، حيث أن الفوز أو التعادل سيقلبه يقترب بشكل شبه رسمي من التتويج بالبطولة، أما الخسارة فستقلص فارق النقاط إلى أربعة، ما قد يصعب مهمة الفريق في باقي اللقاءات. ولن تكون مهمة الشباب سهلة ببشار، بما أن صاحب الأرض يتطلع لفوز يضمن له مشاركة في رابطة أبطال إفريقيا الموسم القادم، كما أن ممثل الجنوب لم ينهزم مطلقا على ملعب 20 أوت ببشار وتعادل في مناسبتين فقط أمام اتحاد العاصمة

وأولمبي الشلف، وهو ما يشكل تحديا صعبا لرفقاء أمير سعيود. من جانب آخر، واصل الثلاثي كداد، مرباح، إضافة إلى حارس الأمل، رميلي، التدريب في ملعب 20 أوت، وفق البرنامج المسطر من طرف الطاقم الفني، الذي فضل عدم منحهم راحة مثل بقية اللاعبين، على أمل العودة سريعا إلى المنافسة الرسمية.

ياحي: "الكرة في مرمى سعيود لتجديد عقده"

وعلى صعيد متصل، تطرق المدير الرياضي لنادي شباب بلوزداد، حسين ياحي إلى القضية التي تشغل بال أنصار الفريق، والمتعلقة في تجديد صانع الألعاب أمير سعيود مع أبناء العقبة. وقال حسين ياحي، أن الكرة الآن في مرمى اللاعب سعيود، مؤكدا في ذات السياق بأن النادي يعمل ما في وسعه من أجل بقاء اللاعب مع التشكيلة البلوزدادية. وأضاف ياحي في تصريحات للتلغرافيون العمومي الجزائري، أن مسؤولي الفريق، يحترمون اللاعب جيدا، ملمحا في حديثه أن العرض المالي المقدم من طرف شركة مدار محترم جدا. وعن العروض التي وصلت اللاعب في الفترة الأخيرة، أكد المدير الرياضي للشباب، أن سعيود يمتلك عددا كبيرا من العروض، ويأمل اهتمام عدد كبير من الأندية التي تسعى للظفر بالموضوع. وسعيود لاعب رائع من كل النواحي، وهو متردد الآن في ظل العروض الكثيرة التي وصلتته لقد فرضا عليه ضغط إيجابي، لكن تعلمون أن القرارات في مثل هذه الأوضاع عند اللاعبين تتأخر بالنسبة كذلك".

مولودية وهران

صراع محياوي وبابا ينذر بأزمة جديدة في بيت "الحمراوة"

شهدت بداية الأسبوع الحالي عودة الصراع بين الرئيس الحالي لمولودية وهران الطيب محياوي والرئيس السابق أحمد بلحاج "بابا" بسبب تصريحات هذا الأخير بخصوص مصير الفريق الموسم المقبل مع تضييقه لكافة الأهداف التي سطرها مع بداية الموسم الكروي، وتراكم الديون على كاهل النادي من مستحقات اللاعبين الحاليين العالقة وديون أخرى ستأزم من الوضعية التي يعيشها الفريق وقد تشهد على مجدها تغييرا في كرسى الرئاسة وتواصل المسلسل الذي يات معتادا لمحبي المولودية الوهرانية. الرئيس السابق للحمراوة أطلق تصريحات نارية اتجاه الرئيس الحالي حيث بابا صرح قائلا: "أين كان محياوي من 35 مليار ديون عند توليه الرئاسة ولماذا لم يتحدث عنها سابقا، تركت ديونا بمليار و 300 مليون وكنت سأسدها لو لم يدفعوني للاستقالة". كما طالب أحمد بلحاج محياوي بالعودة بسرعة من فرنسا لأن اللاعبين بانتظار مستحققاتهم العالقة، وتحدها بتقديم الدليل على ترتيب اللاعبين للمباريات. وختم حديثه بتذكير محياوي أنه يملك غالبية الأسماء، "أنا مستعد لمساعدة

يتواجد الطاقم الفني لنصر حسين داي بقيادة المدرب عبد القادر يعيش في أزمة حقيقية بسبب حجم الإصابات التي يعاني منها الفريق قبل مواجهة القادمة أمام شباب قسنطينة في الجولة 35 من الرابطة المحترفة الأولى. وشهدت الحصة التدريبية مساء أول أمس، غياب 5 عناصر أساسية بسبب الإصابة ويتعلق الأمر بكل من المهاجم بانوح، القائد ربيع مفتاح، بالإضافة إلى الثلاثي شويطر وبن عبيد وقبلي، الأمر الذي عمق أزمة النادي وجعل الطاقم الفني يسابق الزمن من أجل استعادة لاعبيه قبل تاريخ 9 أوت الجاري موعد إجراء الجولة 35 من البطولة أمام "السياسي"، هذا فيما عاد المهاجم رشيد ناجي إلى أجواء التدريب الجماعية مطمئنا بذلك المدرب يعيش بخصوص جاهزيته للقاء المقبل. ويحتاج نصر حسين داي لجمع أكبر عدد ممكن من النقاط بداية من الجولة المقبلة وذلك من أجل النجاة من السقوط، خاصة وأن وضعيه الفريق لا تحتمل المزيد من التعثرات، على اعتبار أن النادي العصامي يحتل المركز الـ 17 أحد المراكز المؤدية للبقاء وبفارق نقطة وحيدة عن أولمبي الشلق صاحب المرتبة الـ 16.

سفيان ع



رياض خ

أولمبياد طوكيو 2020

ياسر تريكي يتأهل لنهائي مسابقة القفز الثلاثي

اقتطع الجزائري ياسر محمد طاهر تريكي، أمس الثلاثاء، تأشيرة التأهل إلى نهائي مسابقة القفز الثلاثي لدورة الألعاب الأولمبية طوكيو-2020 واحتل الجزائري المركز الثالث في المجموعة الثانية بعد تحقيقه لقفزة بطول 17ر05 متر، وراء البرتغالي بيشاردو بيدرو (17ر71 متر) والتركي ابر نيكاتي (17ر13 متر) ويحمل ابن مدينة قسنطينة (24 سنة) الرقم القياسي الجزائري بقفزة طولها 17ر33 متر، التي تعد تاسع نتيجة عالمية في مسابقة الوثب الثلاثي ويقام نهائي مسابقة القفز الثلاثي هذا الخميس على الساعة الثالثة صباحا (بتوقيت الجزائر)، بمشاركة صاحب ثالث نتيجة عالمية، الأمريكي كلاي ويل (18ر14 متر) والبولندي زانغو هوغ فابريس حامل الرقم القياسي العالمي للاختصاص في القاعة (18ر07 متر) وصاحب الرقم القياسي الافريقي في الهواء الطلق بـ 17ر82 متر.

الألعاب الأولمبية / ملاكمة

إيمان خليف تقصى في ربع النهائي وتكتفي بالمركز الخامس

أقصيت الجزائرية إيمان خليف (60 كغ) في ربع نهائي دورة الملاكمة لحساب أولمبياد طوكيو، عقب خسارتها اليوم الثلاثاء أمام منافستها الايرلندية هارينغتون كيللي آن بنتيجة 5-0 ولم تتمكن الملاكمة الجزائرية الشابة (22 سنة) من الصمود أمام قوة وخبرة نظيرتها الايرلندية (31 سنة)، بطلة العالم لسنة 2018، لتكتفي بذلك باحتلال المركز الخامس في الترتيب العام في الدور ثمن النهائي، كانت الجزائرية خليف قد تجاوزت، يوم الجمعة الماضي، عقبة منافستها



التونسية مريم حومراني بنتيجة 5-0 وتعد إيمان خليف آخر ملاكمة جزائرية مدرجة في الأولمبياد بعد إقصاء مواطنيتها بوعلام رميسة (51 كغ) وإشراق شايب (75 كغ) لدى الذكور، توقف مشوار الملاكمين الجزائريين الخمسة، عبد الحفيظ بن شيلة (91 كغ)، يونس نموشي (75 كغ)، شعيب بولودينات (أكثر من 91 كغ)، محمد حومري (81 كغ) و محمد فليسي (52 كغ) في الدور ثمن النهائي ومعلوم ان القفز الجزائري قد مثل في دورة الألعاب الأولمبية الحالية بمجموع ثمانية ملاكمين (5 ذكور و 3 اناث) ويتضمن برنامج المنافسة 13 منازلة نهائية (8 لدى الذكور و 5 لدى الاناث).

س.ب

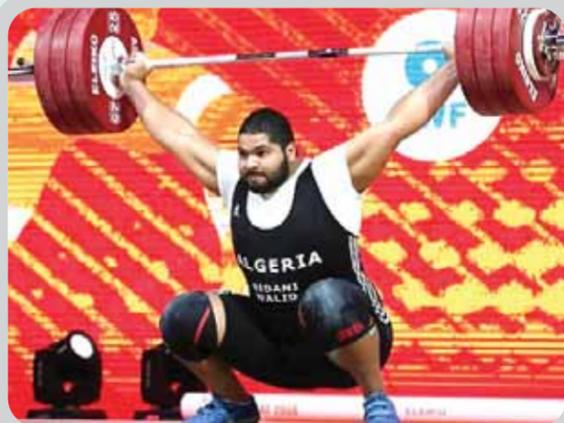
أولمبياد-2020/رفع الأثقال

انسحاب الجزائري بيداني بسبب إصابته بكوفيد-19

يغيب الربيع الجزائري وليد بيداني، المصاب بكوفيد-19، عن منافسات الألعاب الأولمبية-2020. حسبما علم أمس الثلاثاء لدى الوفد الجزائري بطوكيو ويقول نفس المصدر ما يلي: "بعد مسحة إيجابية لكوفيد-19 لدى وصوله إلى طوكيو قادما إليها من إسطنبول، خضع الربيع الجزائري لجرح صحي. وأجرى بيداني اختبارا جديدا أمس الثلاثاء كشف بأنه لا زال مصابا بالفيروس، مع الأسف لا يمكنه المشاركة في الأولمبياد في فيديو نشره يوم الخميس على صفحته "فايسبوك"، طمان وليد بيداني عن حالته الصحية مشيرا بأنه سيكون جاهزا قبل انطلاق المنافسة، حيث قال: "أطمئن كل أصدقائي وعائلتي بأنني في صحة جيدة، جاءت إصابتي بكوفيد-19 خفيفة و ساكون جاهزا بعد يومين أو ثلاثة. قبل التحاقه بالعاصمة اليابانية يوم الثلاثاء الماضي، كان بيداني (27 سنة) في تريبس تحضيريا بتركيا، حيث أصيب أيضا مدربه بفيروس كورونا. الربيع الجزائري كان ضمن المجموعة الأولى لوزن أكثر من 109 كغ التي

ستتطلق منافساتها يوم الأربعاء ويعتبر بيداني ثالث رياضي جزائري يصاب بكوفيد-19 ويخضع للحجر الصحي بطوكيو بعد كل من جمال سجاتي (800 م) و بلال ثابتي (3000م موانع) كما أصيب الدراج يوسف ربيقي بفيروس كورونا، حيث لم يتنقل إلى اليابان، على غرار المصارع محمد فرج الذي أصيب بالعدوى قبل مغادرته الجزائر إلى طوكيو.

س.ب



مصارعة اغريقية رومانية

سيد عزارة يتأهل للمنازلة الاستدراكية من أجل البرونز

سيشارك المصارع الجزائري سيد عزارة بشير (87 كغ) في الادوار الاستدراكية من أجل الميدالية البرونزية، في اختصاص المصارعة الاغريقية الرومانية، بمواجهة منافسه الصربي زورابي داتوناشفيلي، اليوم الأربعاء في اطار دورة الألعاب الأولمبية 2020 بطوكيو وكان المصارع الجزائري (24 سنة) قد تجاوز في الدور ثمن النهائي عقبة منافسه الصيني بانغ في بنتيجة 1-1 قبل الانهزام امام الأوكراني زهان بيلينويك (1-1) وفرض سيد عزارة سيطرته على كل اطوار النزال الا ان القانون العالمي لرياضة المصارعة ينص على منح الفوز للمصارع الذي يسجل آخر نقطة ورغم الخسارة، تم ادراج سيد عزارة في الادوار الاستدراكية بعد تأهل الأوكراني بيلينويك للمنازلة النهائية، عقب فوزه على منافسه روي هانسون من كوريا الجنوبية بنتيجة 8-0 من جهته، أقصى الجزائري مرابط عبد المالك (67 كغ) في الادوار التصفيات للمصارعة الاغريقية الرومانية، عقب خسارته امام الكوري الجنوبي ريو هانسون بنتيجة 8-0 يأتي اقصاء مرابط ليضاف لعبد الكريم فرقات (60 كغ) و آدم بوجمليين (97 كغ) أمس الاثنين ويشهد برنامج هذا الأربعاء دخول خرياش عبد الحق (57 كغ) فاتح بن فرج الله (86 كغ) غمار المنافسة في اختصاص المصارعة الحرة، حيث سيواجهان على التوالي البلغاري هانجيلوف جيورجي فالونتيونوف والسويسري ريشموت ستافان وتحت قيادة الطاقم الفني الوطني المكون من بن جدعة معزوز وزغدان مسعود، تشارك الجزائر بسبعة مصارعين في الأولمبياد اليابانية (4 في الاغريقية الرومانية و 3 في الحرة) ويتعلق الأمر بكل من آدم بوجمليين (97 كغ)، بشير سيد عزارة (87 كغ)، عبد الكريم فرقات (60 كغ) وعبد الملك مرابط (67 كغ) في الاغريقية الرومانية، وكذا عبد الحق خرياش (57 كغ) وفاتح بن فرج الله (86 كغ) وجهيد برحال (125 كغ) في المصارعة الحرة وتجري منافسات المصارعة في اولمبياد طوكيو من ال 1 الى ال 7 اوت وتقام عملية القرعة الخاصة ببقية الاوزان مع نهاية كل يوم من المنافسة.

س.ب

رياضيو

ذوي الهمم العالية يجرون فحص الكشف عن فيروس كورونا

أجرى أمس الثلاثاء، 03 أوت 2021، رياضيو الفريق الوطني لذوي الهمم العالية، على مستوى المركز الوطني لتجمع وتحضير مواهب النخبة الرياضية بالسويدانية، فحص الكشف عن فيروس كورونا تحت إشراف المركز الوطني لطب الرياضة، تحضيريا للإستحقاقات القادمة، وفق بروتوكول صحي صارم.

س.ب

بطولة إفريقيا لأقل من 16 سنة لكرة السلة

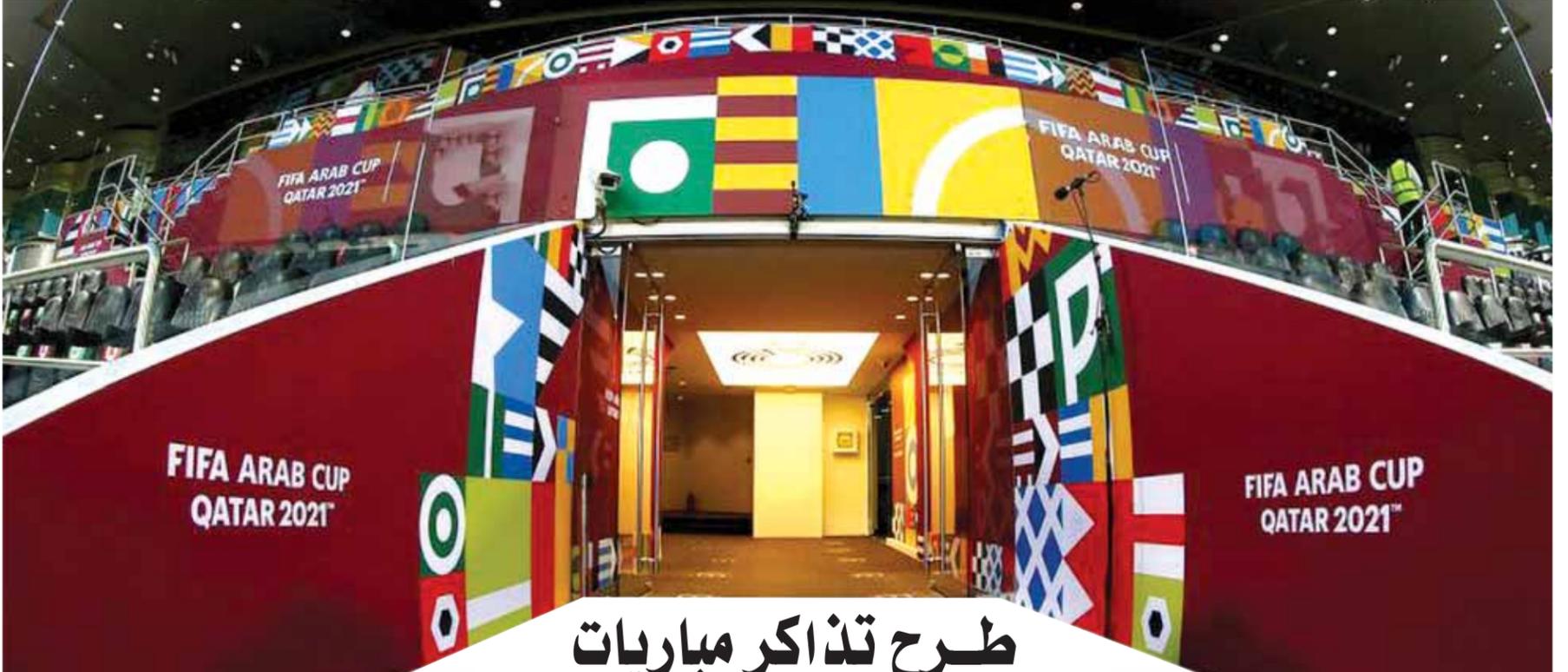
المنتخبان الجزائريان في المنافسة بأهداف متباينة

يشارك المنتخبان الجزائريان لكرة السلة (أقل من 16 سنة) للذكور والإناث، في بطولة إفريقيا-2021 للفترة (15-6 أوت) بالقاهرة (مصر)، بأهداف متباينة، فالذكور يطمحون للصعود فوق منصة التتويج، بينما ستكون الدورة فرصة لاكتشاف المستوى العالي بالنسبة للفتيات. ومن أجل استعداد أفضل العناصر تحسبا لبطولة إفريقيا،

اشتغل الناخبان الوطنيان عز الدين بن عكوش (ذكور) وراضية بولحية (إناث) على مراحل، حيث كانت البداية بتنظيم تربية انتقائية عبر كامل التراب الوطني بغية اختيار الأحسن لإشراكهم في تريبس متواصل منذ شهر أبريل على مستوى مركز تجمع وتحضير المنتخب الوطني بالسويدانية (الجزائر) وأفاد المدرب بن عكوش في تصريح لـ "أوج" أن هذه التريبس سمحت باكتشاف عدة مواهب شابة على غرار لاعب وراقلة، آخر مشارك للفريق (2 متر و 2 سنتيمتر) «تمكنا من تشكيل مجموعة لا بأس بها تضم ستة لاعبين بقامة أكثر من مترين. نهدف لتحقيق أحد مراكز منصة التتويج، رغم نقص المنافسة بسبب القيود التي فرضتها جائحة كورونا». قال التقني. وأضاف: «لاعبونا جيدين من الناحية الفنية ومحضرون للعب الادوار الأولى وتتشكل دورة الذكور من ثمانية منتخبات: مصر (البلد المنظم)، الجزائر، تشاد، كوت ديفوار، الغابون، غينيا، مالي وزيمبابوي، وفق الناخب الوطني من جانبها، أكدت الناحية الوطنية، راضية بولحية، أن الهدف الأول عبر هذه البطولة القارية هو تجديد العهد مع المنافسات الدولية عقب مرور 10 سنوات من الغياب وأوضح: «هدفنا تكوين منتخب وطني للإناث دون 16 سنة عقب 10 أعوام من التجميد. آخر مشاركة للفريق الوطني في دورة من هذا الحجم تعود لسنة 2010. هاته المشاركة ستسمح للفتيات بتجديد العهد مع المنافسات الدولية واكتشاف البطولة الإفريقية. وتابعت: «لا نملك معلومات حول مستوى البلدان السبعة المشاركة، لكننا نعلم أن مصر ومالي سيكونان المرشحين الأكبر» وستتدمع مجموعة المنتخبين الوطنيين، التي ستطير يوم الأربعاء إلى العاصمة المصرية، بثمانية لاعبين ينشطون في فرنسا (4 ذكور و 4 فتيات)، علما أن النخبة المتواجدة بالجزائر أجرت آخر تريبس اعدادي لها بمنطقة سرايدي (عناية) ويعد المنتخب المصري حامل اللقب عند الذكور والمنتخب المالي لدى الإناث، خلال الطبعة الأخيرة عام 2019.

واج





طرح تذاكر مباريات بطولة كأس العرب قطر 2021

سان جيرمان يبدأ الحرب على مباني



كشف تقرير صحفي إسباني، أمس الثلاثاء، عن أحدث المستجدات بشأن مستقبل الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان. وينتهي عقد مبابي مع سان جيرمان في صيف 2022، ويرفض اللاعب كل عروض التجديد في "حديقة الأمراء". ووفقاً لبرنامج "الشيرنغيتو" الإسباني، فإن مبابي بدأ الحرب مع سان جيرمان، وإدارة النادي استبعدته من المشاركة في السوبر الفرنسي أمام ليل على سبيل التحذير. وسبق أن زعمت تقارير صحفية أن إدارة سان جيرمان هدفت لمبابي بالبقاء في المدرجات خلال الموسم المقبل، إذا لم يوافق على تجديد عقده مع النادي الفرنسي. ويرتبط مبابي بالانتقال إلى ريال مدريد سواء بمقابل يصل إلى 100 مليون يورو هذا الصيف، أو بواقع مجاني للنادي الملكي في الصيف المقبل.

كيليني: أتمنى لعب كأس العالم القادم.. وأعيش أفضل لحظاتي

كشف جورجيو كيليني فلسفته حول الاستمتاع بالوقت الذي يعيشه مع منتخب إيطاليا ويوفنتوس بعد توقيع عقد حتى عام 2023 مع البيانكونيري، حيث قال: "سأكون سعيداً إذا لعبت كأس العالم، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فسأكون سعيداً على أي حال". وقال كيليني في تصريحات نشرتها شبكة "فوتبول إيطاليا": "من الأفضل عدم التفكير في ذلك، سيجعلني أشعر بأني أكبر سناً! أنا سعيد، حتى لو بدأ الأمر شكلياً، فهذه خطوات مهمة في الحياة، وصلت إلى هنا وأنا بالغ وأنا الآن جزء من العائلة، شخص ناضج يستمتع بكل لحظة في السنوات الماضية". وأضاف: "أمل حقاً أن أتمكن من تقديم مساهماتي ومساعدة هذا الفريق في الفوز بمزيد من الألقاب، وهو كما تعلم هنا أهم شيء". تابع: "في النهاية، كان التوقيع إجراء شكلياً، لأنه بمجرد أن علمت أن جسدتي سيسمح لي بمواصلة اللعب، كانت هناك دائماً إرادة من كلا الطرفين للاستمرار معاً، كان مجرد توقيع الموقف المختلفة التي أشرت هذا التوقيع". وواصل: "العلاقة الوثيقة جداً بيني وبين يوفنتوس تتجاوز كل شيء آخر، لم يكن لدي أي شك على الإطلاق في أنني سأبقى هنا" وكان الاتجاه داخل يوفنتوس الإيطالي تجديد عقد جورجيو كيليني لمدة موسم، ولكن تم الاتفاق على موسمين من أجل منح القائد الفرصة للعب في مونديال 2022 مع المنتخب الإيطالي. وساهم جورجيو كيليني في تتويج المنتخب الإيطالي بلقب كأس الأمم الأوروبية "يورو 2020"، في 11 جويلية الماضي، وللمرة الثانية في تاريخ الأزوري.



اللعبة، كانت هناك دائماً إرادة من كلا الطرفين للاستمرار معاً، كان مجرد توقيع الموقف المختلفة التي أشرت هذا التوقيع". وواصل: "العلاقة الوثيقة جداً بيني وبين يوفنتوس تتجاوز كل شيء آخر، لم يكن لدي أي شك على الإطلاق في أنني سأبقى هنا" وكان الاتجاه داخل يوفنتوس الإيطالي تجديد عقد جورجيو كيليني لمدة موسم، ولكن تم الاتفاق على موسمين من أجل منح القائد الفرصة للعب في مونديال 2022 مع المنتخب الإيطالي. وساهم جورجيو كيليني في تتويج المنتخب الإيطالي بلقب كأس الأمم الأوروبية "يورو 2020"، في 11 جويلية الماضي، وللمرة الثانية في تاريخ الأزوري.

خلال مرحلة المجموعات. وستمنح الأولوية لحاملي بطاقات "فيزا" خلال فترة البيع المسبق للتذاكر خلال الفترة 3-17 أوت لتقديم طلبات الحصول على التذاكر، ولن يكون هناك فرق بين مقدمي الطلبات في اليوم الأول أو في اليوم الأخير أو في أي وقت بينهما، إذ ستحظى جميع الطلبات بالفرص نفسها لشراء التذاكر. وفي حال تجاوزت الطلبات الأعداد المتاحة من تذاكر المباريات، ستخصص التذاكر لمقدمي الطلبات عبر عملية سحب عشوائية، مع إخطار جميع المؤهلين بالحصول على طلباتهم كاملة أو جزئياً، وكذلك غير المؤهلين للحصول على التذاكر، والذين سيترهون على نتيجة طلباتهم بحلول منتصف سبتمبر المقبل. تكتمل المرحلة الأولى لمبيعات التذاكر في الفترة من 28 سبتمبر إلى 12 أكتوبر، والتي سيجري خلالها تخصيص التذاكر على أساس أسبقية التقدم لشراؤها. وستبدأ المرحلة الأخيرة لبيع تذاكر البطولة يوم 2 نوفمبر، وستستمر إلى نهاية مباريات البطولة، وستتاح باقعة متنوعة من التذاكر بأسعار معقولة تتراوح بين 25 ريالاً قطرياً لتذاكر الفئة الرابعة (للمقيمين في قطر فقط) وذلك خلال دور المجموعات، و245 ريالاً قطرياً لتذاكر الفئة الأولى خلال المباراة النهائية، وستتاح الفرصة للمشجعين لشراء التذاكر لكل مباراة على حدة أو لشراء مجموعة من التذاكر لمباريات منتخب معين، ويمكن الاطلاع على مراحل الشراء وأسعار التذاكر فور إتاحتها عبر موقع الفيزا، وتعد "فيزا"، الشريك الرسمي لخدمات الدفع للفيزا، الطريقة المفضلة لسداد المدفوعات الخاصة بشراء تذاكر المشجعين لبطولة كأس العرب.

"موناكو" يضم "لوكاس أوليفيرا" من "ليون"

أعلن نادي موناكو الفرنسي، التعاقد مع لاعب الوسط البرازيلي جيان لوكاس أوليفيرا قادماً من أولمبيك ليون في عقد يمتد لخمس سنوات وينتهي في 30 جوان 2026. وحاض لوكاس (23 عاماً) كل فترات مسيرته الكروية في البرازيل ولعب في صفوف فلانكو سانتوس، قبل الانتقال إلى ليون عام 2019، ثم أعير من خلاله إلى صفوف بريست. وقال رئيس موناكو أوليفييه بيتروف في بيان، "تعاقدنا مع لوكاس يظهر رغبتنا في دعم الفريق بمواهب مميزة وزيادة فرصنا على التنافس في مختلف البطولات". ومن جانبه أعرب اللاعب عن سعادته بالانتقال إلى الفريق الفرنسي، مشيراً إلى أنها فرصة رائعة بالنسبة له وستفتح له الطريق من أجل أخذ خطوة جديدة للأمام في مسيرته الكروية، خاصة أن موناكو من أفضل الفرق في الدوري الفرنسي، على حد تعبيره.

تعديات هامة على تقنية "الفار" في الدوري الإنجليزي الممتاز

الإنجليزي هو قانون التسلسل، والميل إلى استبعاد الأهداف بسبب ملامح صغيرة بين المهاجم والمدافع. وأوضح المصدر: "هذا الموسم سيستخدم الدوري الإنجليزي الممتاز خطوطاً أكثر سماكة لتحديد حالات التسلسل، لكن لا يزال من غير الواضح مدى كثافة الخطوط أو النموذج الذي سيتبعه الدوري". وفي ذات السياق، قال مايك رايلي رئيس لجنة الحكام، في تصريحات نقلتها الصحيفة الإنجليزية: "بشكل أساسي، لن يتدخل في المخالفات العادية وتدخل الحكم وتقنية الفيديو سيكون أعلى قليلاً مما كان عليه في الموسم الماضي". وأضاف: "لقد قدمنا ميزة الشك للاعب المهاجم، لذلك عندما يكون لدينا موقف تسلسل قريب، سوف نتبع نفس العملية كما في العام الماضي ولكن الآن نطبق خطوطاً أكثر كثافة". وهذا ويبدأ الدوري الإنجليزي الممتاز في الموسم الجديد يوم 14 أوت الجاري، حيث يرغب مانشستر سيتي في الدفاع عن لقبه الذي حققه بجدارة الموسم الماضي، ولكنه سيجد منافسة كبيرة من باقي الفرق، وعلى رأسهم ليستر، ومانشستر يونايتد، وتشيلسي.

يشهد الدوري الإنجليزي الممتاز تعديلات جديدة وهامة في موسم 2021/2022، حيث سيتم إدخال تغييرات طفيفة على استخدام تقنية "الفار"، خاصة بقانون التسلسل وكلمات الجزاء. وكان الدوري الإنجليزي قد واجه العديد من الانتقادات على مدار الموسم الماضي، بعد تطبيق تقنية الفيديو المساعد، وإلغاء العديد من الأهداف بداعي التسلسل، بسبب تقدم المهاجم ببضعة ميليمترات عن الفريق الآخر وبحسب صحيفة "ذا إنجليزية" فإن أحد المجالات الرئيسية التي سيتم تعديلها في الموسم الجديد من الدوري



فيرديناند يكشف عن سر طريف للأسطورة أليكس فيرغسون



كشف المدافع الدولي الإنجليزي السابق نادي مانشستر يونايتد، ريو فيرديناند، عن سر طريف لمديره السابق في فريق "الشياطين الحمر"، السير أليكس فيرغسون الموهوب بسباقات الخيل. وقال فيرديناند في تصريح نقلته صحيفة "ميرور" إن السير أليكس فيرغسون لم يكن يركز على تدريبات الفريق، بل كان يهتم في الكثير من الأحيان في الحديث مع وكيل مرافقات سباقات الخيل على الهاتف. وعندما سئل فيرديناند عن التعليمات التي يعطيها سير أليكس في لعب التدريبات قال: "كان يقف بعيداً ويراقب دون التكلم، وكان يتصل دوماً لمعرفة الحصان الذي فاز بالسباق". وأشرف السير أليكس فيرغسون على تدريب "الشياطين الحمر" بين عامي 1986 و2013، وقاده لتحقيق العديد من الإنجازات أهمها إنهاء سيطرة ليبربول على الدوري وتحقيق دوري أبطال أوروبا مرتين.

كأس العالم 2022

ملعب البيت الجميل "الجميل" جاهز للافتتاح

أصبح استاد "البيت" أحد الملاعب الثمانية المخصصة لاستضافة كأس العالم 2022 بقطر، جاهزاً للافتتاح واستقبال الجماهير الموندبالية التي ستوافد على قطر بأعداد كبيرة خلال البطولة. وبحسب اللجنة العليا للمشاريع والإرث، فإن استاد البيت سيحتضن 9 مباريات خلال البطولة المرصدة، بداية من المباراة الافتتاحية يوم 21 نوفمبر 2022 وصولاً إلى إحدى مواجهتي الدور نصف النهائي. يعتبر استاد البيت ثاني أكبر الملاعب التي خصصتها قطر للبطولة حيث يتسع لـ 60 ألف مشجع، ولا يفوقه عدداً إلا ملعب "الوسيل الكبير" الذي سيحتضن المباراة النهائية بسعة 80 ألف متفرج. ويعتبر استاد البيت تحفة فنية بطابع عربي قطري خالص، حيث استوحى تصميمه من الخيمة العربية الجميلة التي تجسد الثقافة القطرية والعربية وحسن الضيافة التي أشتهر بها العرب منذ القدم. ولم تكشف اللجنة العليا للمشاريع والإرث عن موعد افتتاح الملعب الجميل، لكن غالباً سيفتتح قبل انطلاق بطولة كأس العرب 2021 نهاية العام الجاري. وبافتتاح ملعب البيت ستكون قطر قد أنهت رسمياً بناء وتشبيد وافتتاح خمسة ملاعب، هي ملعب "خليفة الدولي" الذي أعيدت تهيئته، واستاد "الجنوب" بالوكرة واستاد "المدينة التعليمية" واستاد "أحمد بن علي". ومن المتوقع أن يعلن قريباً عن انتهاء الأشغال في ملعب "الشمسة" الذي يتسع لـ 40 ألف متفرج وملعب "راس أبو عبود" الذي يتسع أيضاً لـ 40 ألف متفرج، وكلاهما معد لاستضافة النهائيات العالمية العام القادم 2022.



يوييفا يعلن الحرب على ريال مدريد وبرشلونة

يرفض الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يوييفا"، الاستسلام لقرار محكمة مدريد الداعم لأندية دوري السوبر الأوروبي، ريال مدريد وبرشلونة وجوفنتوس. وقضت المحكمة بأحقية الأندية في تأسيس بطولة جديدة تخدم مصالحها، معتبرة أنه ليس من حق الاتحاد الأوروبي رفض انطلاق المسابقة، أو فرض عقوبات على الأندية المشاركة في تأسيسها. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن يوييفا لن يلتزم بهذا الحكم، وسيقدم طعنا لدى محكمة العدل التابعة للاتحاد الأوروبي. وأضافت الصحيفة أن يوييفا لا توجد لديه أي نية للتراجع، وسيستنظر حكم المحكمة الأوروبية، في شهر أكتوبر المقبل. كما يعتزم الاتحاد الأوروبي لكرة القدم تجهيز عقوبات جديدة، على أندية ريال مدريد وبرشلونة ويوفنتوس، لإصرارها على إقامة البطولة. وكانت الأندية الثلاثة قد رحبت بقرار محكمة مدريد، داعية يوييفا للتوقف عن عرقلة البطولة وتهديدها بالعقوبات.



برشلونة يمسك عصا برايثوايت من المنتصف

كشف تقرير صحفي كتالوني، عن آخر المستجدات المتعلقة بمستقبل الدنماركي مارتن برايثوايت، مهاجم برشلونة. ويعتبر برايثوايت أحد اللاعبين المرشحين بقوة لمغادرة البارسا، هذا الصيف، خاصة بعد التعاقد مع الثاني سيرجيو أغويرو ومفيس ديباي. لكن بحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، فإن برشلونة لا يمارس أي ضغط على برايثوايت، من أجل الرحيل خلال الصيف الحالي، ويترك القرار للاعب الدنماركي. وأبدت أندية إنجليزية، أبرزها وست هام، رغبتها في التعاقد مع برايثوايت، مع ترحيب

برشلونة برحيله. لكن اللاعب يفضل الاستمرار مع البلوغرانا، في الموسم الجديد، حيث يمتلك عقدا ينتهي في صيف 2024. وكان برايثوايت قد انضم لصفوف برشلونة، في فيفري 2020 قادما من ليغانيس، لتعويض الإصابة الطويلة للفرنسي عثمان ديمبلي.

أرباح رونالدو تفري ريال مدريد لضم مبابي

يبقى الانتقال المحتمل للنجم الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، إلى ريال مدريد الشغل الشاغل لوسائل الإعلام الإسبانية التي كشفت أول أسس عن هدف جديد يعزز من رغبة الميرنجي في ضم اللاعب. وينتهي عقد مبابي مع باريس في الصيف المقبل، ويرفض اللاعب كل عروض التجديد مع النادي الفرنسي حتى الآن. ووفقا لشبكة "ديفنسا سنترال" الإسبانية، فإن ريال مدريد مصمم على التعاقد مع مبابي هذا الصيف، ويعتقد أن المهاجم الفرنسي سيحقق رقما قياسيا في بيع القمصان مع الميرنجي. ونجح يوفنتوس في ضم كريستيانو رونالدو من ريال مدريد في صيف 2018 نظير 100 مليون يورو، وجمع النادي الإيطالي 54 مليون يورو من بيع قميص اللاعب فسي أول 24 ساعة من الصفحة. وأشارت الشبكة الإسبانية إلى أن ريال مدريد يعتقد أن مبيعات قميص مبابي ستتفوق على رونالدو، لأن المهاجم الفرنسي كان صفقة مرغوبة من جماهير الميرنجي لسنوات.



برشلونة ينهي اتفاه مع ميسي .. وعقبة أخيرة قبل الإعلان الرسمي

بات النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي على أعتاب تجديد عقده مع برشلونة خلال الصيف الحالي. وانتهى عقد ميسي مع برشلونة في جوان الماضي، ويستطيع البرغوث التوقيع مع أي ناد الآن مجانا. ووفقا لصحيفة "سبورت" الإسبانية، فإن برشلونة توصل في الساعات الأخيرة إلى اتفاق نهائي مع ميسي بشأن التجديد حتى صيف 2026. وأشارت مصادر قريبة من برشلونة إلى أن هناك بعض الأمور الهامشية كانت معلقة في اتفاق النادي مع ميسي، لكن تم حلها في الساعات الأخيرة. وأكدت المصادر أن البرغوث وافق بالفعل على خفض راتبه في العقد الجديد بنسبة 50%. وقالت الصحيفة الإسبانية إنه لا ينقص الإعلان عن التجديد بشكل رسمي سوى التوصل إلى اتفاق بشأن خفض الرواتب في برشلونة. وأضافت "سبورت" أن تجديد عقد ميسي سيصبح رسميا في الأيام القليلة المقبلة.

لابورتا،

سعيد برغبة ميسي .. وحالة واحدة لرحيل غريزمان

يقبل فلهديه حلول أخرى، وأود منه أن يعيد النظر لتتوصل لاتفاق فلا يمكن أن نضع لاعبا ونتركه يرحل هكذا. وأوضح: "لا أرغب في التركيز على لاعب واحد، وإذا لم نحل ملف اللعب النظيف فلن نتمكن من ضم المزيد من اللاعبين".

موقف غريزمان

وحول غريزمان قال لابورتا: إنه لاعب محترف والمدرّب سعيد به، وقال ضد شتوتجارت، وإذا لم يصلنا عرضا مرضيا لبيعنا فعليا احترام عقده معنا. وختم: "أعلم أن ليونيل ميسي، وأقدر ذلك حقا، فهو أفضل لاعب في العالم، وكل ليلة لدي أحلام سعيدة حين أفكر في ميسي، وأمل أن يستمر".

جهدنا". وأردف: "أقدر كلمات أنخيل توريس رئيس نادي خيتافي بضرورة بقاء ميسي، لكن لا يمكنني أن أجبر رؤساء الأندية الأخرى بما يجب عليهم فعله، وكلنا نحب أن يبقى ميسي في الليجا فهو يساعد على الترويج للبطولة في كل أنحاء العالم". وزعمت تقارير إسبانية، الاثنين، أن برشلونة أنهى اتفاهه بشأن تجديد عقد ميسي حتى صيف 2026، وأن الإعلان الرسمي سيكون خلال الأيام القليلة المقبلة. وعلق لابورتا: "لا تزال نعمل على عقد ميسي، لكن لم يتم حل هذه المشكلة بالكامل حتى الآن، إلا أنها تتقدم بشكل جيد".

أزمة موريبا

وعن أزمة موريبا، علق: "سنحاول عدم تكرار ما حدث، يتبقى في عقده عام واحد وهو لا يريد قبول عرض النادي، وحال لم

التجديد مع ميسي

وتابع: "ميسي؟ لقد واجهنا عقبات كبيرة، لكن لدينا الوقت لجعل توقيعنا ممكنا وكل شيء يسير على ما يرام. ومع الصفقات الجديدة واللاعبين الشباب فإننا نشكل فريقا تنافسيا للغاية، ولدينا بالفعل مدافعون موهوبون لكننا قمنا بدمج المزيد، وسنرى إذا كان بمقدورنا تقديم صفقات أخرى". ونوه: "نضع ما في وسعنا لضم ميسي، وبحسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، وما زلت أرى العديد من الاحتمالات، وميسي يريد الاستمرار ونحن سنبتذل قصارى



مشكلة مزدوجة في هجوم ريال مدريد

يعاني ريال مدريد من مشكلة مزدوجة في خط هجومه، خلال الميركاتو الصيفي الجاري ويسعى ريال مدريد للتخلص من عدة لاعبين، تمهيدا للتعاقد مع الفرنسي كيليان مبابي، مهاجم باريس سان جيرمان، خلال الصيف الحالي. ووفقا لشبكة "ديفنسا سنترال" الإسبانية، فإن ريال مدريد يعاني من مشكلة كبيرة هذا الصيف، بسبب الثنائي مارينو دياز ولوكا يوفيتش. وأشارت الشبكة الإسبانية إلى أن هذا الثنائي ليس جزءا من خطط كارلو أنشيلوتي في الموسم الجديد، لذا وضعه النادي في سوق الانتقالات. وأوضح "ديفنسا سنترال" أن رواتب اللاعبين الكبيرة (5 ملايين يورو) جعلتهما لا يحصلان على أي عروض خلال الميركاتو الصيفي. وذكرت أن ماريو فوفيتش قرر مغادرة ريال مدريد فقط، إذا حصل على عرض يضمن لهما نفس الراتب الحالي.

ريال مدريد يُنهي مسلسل رحيل فينيسيوس

أكد تقرير صحفي، أن ريال مدريد حسم موقفه بشأن مستقبل الجناح البرازيلي فينيسيوس جونيور، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وارتبط اسم فينيسيوس بالرحيل عن ريال مدريد هذا الصيف، في ضوء رغبة الميرنجي في جمع أكبر قدر من الأموال لإبرام صفقة كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان. وبحسب صحيفة "ماركا"، فإن ريال مدريد يتمسك باستمرار فينيسيوس في الموسم المقبل، حتى في حال التعاقد مع مبابي هذا الصيف. ويعتبر فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، فينيسيوس جونيور، من الأوراق المستقبلية المهمة للفريق. ويونري كارلو أنشيلوتي المدير الفني للميرنجي، الاعتماد على فينيسيوس بشكل أساسي الموسم المقبل، سواء في مركز الجناح الأيسر أو الأيمن، إذا تم التعاقد مع مبابي. ويعتبر فينيسيوس هدفا حيويا لباريس سان جيرمان وليضربول، لكن ريال مدريد حسم الأمر ببقاء اللاعب.

عودة سواريز إلى تدريبات أتليكو

انضم كل من المهاجم الأوروغواياني لويس سواريز ولاعب الوسط الأرجنتيني أنخل كوريا والمدافعين البرازيلي رينان لودي والإنجليزي كيران تريبيير، إلى تدريبات أتليكو مدريد، بعد انتهاء العطلات التي حصلوا عليها، عقب المشاركة في كوبا أمريكا ويورو 2020. وينتظر المدير الفني الأرجنتيني دييغو سيميوني، عودة لاعب وسطه المكسيكي هيكتور هيريرا، أفضل لاعب في منافسات الكأس الذهبية، والتي انتهت فجر اليوم بفوز الولايات المتحدة بالبطولة، ليكتمل قوام فريقه الذي يستعد للمشاركة في منافسات الموسم الجديد. وخاض بطل الدوري الإسباني حتى الآن 3 مباريات ودية استعدادا للموسم الجديد أمام نومانسيا وسالزبورغ وفولفسبورغ، ويتبقى له مباراتان أمام قادش وفينورد الهولندي، قبل بدء منافساته في الغا أمام سيلتا فيجو بعد أسبوعين من الآن. وشارك جميع اللاعبين المتاحين في تدريبات أتليكو اليوم، بينما يواصل كل من البرتغالي جواو فيليكس وستيفان سافيتش وماركوس باولو وفيليب مونتيرو التعافي من الإصابات التي لحقت بهم. ولم يتدرب ماريو هيرموسو اليوم، بعد تعرضه لبعض المشاكل في المعدة، نقل على إثرها إلى المستشفى في ألمانيا، ولكنه تعافى وتحسنت حالته بشكل كبير.



ليفركوزن

يهدد عقد مهاجمه

أعلن نادي باير ليفركوزن الألماني، أول أمس، تمديد عقد مهاجمه توكاس لوكاس الأريو، الذي كان مزمعا أن ينتهي في الصيف المقبل، ليستمر حتى نهاية جوان 2024. يذكر أن المهاجم الأرجنتيني الدولي (28 عاما)، يلعب ضمن صفوف ليفركوزن منذ 2017، وقد أحرز 51 هدفا في 151 مباراة تنافسية. ولم يكن الأريو ضمن التشكيل الأساسي للفريق، طوال فترة لعبه في ليفركوزن، لكنه كان بديلا لكفنين فولاند في بداية انضمامه، ثم لباتريك شيك في الفترة الأخيرة. ولهذا كان مرشحا للرحيل عن النادي، في الصيف الحالي، لكن تمديد عقده منع رحيله خلال الصيف المقبل، في صفقة انتقال حر. ومن المرجح أن يتضمن عقد الأريو بندا للتخارج، من جانبه، قال المدير الرياضي لليفركوزن، رودى فولر: "بطبيعة الحال، كنا نعرف من قبل مدى القيمة التي يمثلها توكاس لوكاس، غير أن فترة لعبه الجيدة مؤخرا أثارت اهتمام أندية أخرى به، ولهذا نحن سعداء للغاية بأننا تمكننا من تمديد العقد".



هامان

يستبعد بايرن من سباق

البوندسليغا... ويتبأ بهوية البطل

تنبأ ديتمار هامان، نجم بايرن ميونخ الأسبق، بهوية بطل الدوري الألماني لموسم 2021-2022، مستبعدا الفريق البافاري من الحفاظ على اللقب للعام العاشر على التوالي. وتحدث هامان عبر شبكة "سكاي سبورتس" عن حظوظ البايرن في الموسم المقبل، مشيرا إلى وجود وجوه جديدة داخل الفريق، على رأسهم المدرب الألماني جوليان ناغلسمان، وهو ما قد يعوقه عن الحفاظ على لقبه. وأكد هامان أن بوروسيا دورتموند يملك حظوظا أفضل في نيل اللقب الغائب عنه منذ عام 2012. رغم ذلك، أضاف نجم كرة القدم الألمانية الأسبق: "لا يجب الاستهانة بقدرات لايبزيغ، فضلا عن أملاك باير ليفركوزن مجموعة من اللاعبين ذوي قدرات عالية". وفسر هامان أسباب استبعاده لتتويج البايرن، حيث قال: "لقد فقدت قلب دفاعك الأساسي (ديفيد ألبا)، وهو لاعب لا يمكن تعويضه". وأردف: "القائمة لم تعد مدججة بوفرة من اللاعبين كما كانت عليه في السنوات الأخيرة، كما أن تتويجك باللقب 9 سنوات متتالية يتطلب قوة عقلية مذهلة لتحقيق المزيد". ويؤمن هامان بأن أصعب مهمة ستواجه ناغلسمان، هي إبقاء نجوم البايرن بالقرب منه والحفاظ على سعادتهم.



ناغلسمان يتنفس الصعداء بعودة ثلاثي بايرن

استعاد بايرن ميونخ 3 من نجومه، الذين غابوا عن بداية فترة الإعداد للموسم المقبل، وذلك قبل بضعة أيام على أول مباراة رسمية للفريق الألماني. وأعلن النادي البافاري عبر موقعه الإلكتروني، أول أمس، عن عودة الثلاثي الألماني مانويل نوير، وجوشوا كيميشتس وتوماس مولر للتدريبات. وأشار بايرن في بيانه إلى أن هذه العودة جاءت بعدما خضع الثلاثي لاختبارات الأداء، الأحد، قبل الانخراط في التدريبات سويا تحت إشراف مدرب اللياقة البدنية. وبدأت قائمة العملاق الألماني في الاكتمال رويدا رويدا، بعدما عانى المدرب الألماني جوليان ناغلسمان من غيابات عديدة في صفوف الفريق على مدار المباريات التحضيرية. ولم يشارك الثلاثي الألماني في مستهل فترة الإعداد، نظرا لحصولهم على عطلة صيفية بعد مشاركتهم مع منتخب بلادهم في بطولة يورو 2020 الماضية. ومن المقرر أن يستهل بايرن ميونخ موسمهم، الجمعة المقبل، بمواجهة بريمبر في كأس ألمانيا. ولم يضر خليضة هانز فليك في 4 مباريات ودية خلال فترة الإعداد، حيث خاضها دون لاعبيه المشاركين في يورو 2020. ويبدأ بايرن ميونخ حملة الدفاع عن لقب الدوري الألماني يوم 13 أوت الجاري بمواجهة بوروسيا مونشغلادباخ.

ناغلسمان؛ واثق من التجديد لجوريتسكا

تحدث جوليان ناغلسمان، المدير الفني لبايرن ميونخ، عن ملف تجديد عقده لاعبه ليون جوريتسكا، الذي ينتهي في صيف 2022. ولم يتوصل بايرن ميونخ لاتفاق مع جوريتسكا حول التجديد، حتى الآن، وسط أقباء تضيد برغبة ريال مدريد في ضمه مجانا، الصيف المقبل. وقال ناغلسمان، في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية: "بالطبع تحدثت معه (جوريتسكا) عن خططي، وأخبرته بأن وجوده يمكن أن يساعد على تحسين أداء الفريق". وأضاف: "أخبرته أيضا أن تمديد عقده سيسعدني كثيرا، وأنا واثق من أن ذلك سيتم، رغم وجود العديد من المشكلات في عملية التفاوض.. يمكنه أن يصبح أحد أخطر لاعبي الوسط في أوروبا، فلديه القدرة على تحسين مستواه بشكل أكبر". ويستهدف ريال مدريد الحصول على خدمات جوريتسكا، بنض الطريفة التي ضم بها زميله السابق، ديفيد ألبا، عندما انتظر لنهاية عقده، كما يوجد اهتمام أيضا من جانب مانشستر يونايتد، بحسب تقارير صحفية.

لايبزيغ

يستضيف 23

ألف مشجع في أول مباراتين بالبوندسليغا

يسمح لفريق لايبزيغ الألماني باستضافة 23 ألفا و500 مشجع في أول مباراتين على أرضه في الموسم الجديد للدوري (بوندسليغا) أمام شتوتغارت وبايرن ميونخ. وذكر النادي، أن مفهوم النظافة الصحية الخاص به تمت الموافقة عليه من قبل السلطات الصحية في لايبزيغ. ويمكن استخدام 50 ألف من الطاقة الاستيعابية لملاعب "ريد بول أرينا" الذي يتسع لـ 47 ألفا و69 مشجعا طالما أن معدل الإصابة بالعدوى الجديدة لمدة 7 أيام لكل ألف مقيم لا يتعدى 35 شخصا في يوم 20 أوت، حينما يواجه لايبزيغ فريق شتوتغارت، وكذلك يوم 11 سبتمبر عندما يستضيف فريق بايرن. وسيحصل بايرن على 1175 تذكرة لبيعها لجمهوره، وسيتم خصم هذا العدد من المقاعد المتاحة لجمهور لايبزيغ.

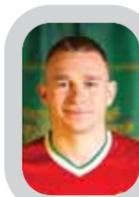
نوبل: لا أهتم بالمقارنة مع نوير

قال الألماني ألكساندر نوبل حارس مرمى موناكو، المعار من بايرن ميونخ، أول أمس، من أهمية مقارنته بحارس مرمى البافاري الأساسي مانويل نوير، وأعرب عن أماله في أن يستفيد من فترة الإعادة التي سيقضيها في الدوري الفرنسي. وقال نوبل في تصريحات صحفية: "وسائل الإعلام دائما ما تتحدث عن ذلك (أن نوبل هو خليفة نوير)، ولكن دائما ما أركز على تحسين أدائي في المباريات التي أشارك فيها". وادّعى نوبل تشبها بسبب التشابه في الطول (1.93 متر) وتألقهما في شالكة قبل الانتقال إلى الفريق البافاري. وأكد الحارس الألماني أنه فضل الانتقال على سبيل الإعادة إلى موناكو من أجل المشاركة بشكل أكبر، مشيرا إلى أن النادي الفرنسي يعتبر من بين كبار أوروبا، وأنه سيحاول الفوز بمكان أساسي في الفريق بالرغم من التنافس الكبير على المركز مع البولندي رادوسلاو ماجيكي والإيطالي فيتو مانوي والفرنسي بنجامين ليكومت. وعن بداية مسيرته كلاعب وسط قبل أن يقرر اللعب في مركز حراسة المرمى، قال: "شاركت في البداية كلاعب وسط حتى وصلت إلى الفريق تحت 14 سنة، وبعدها قررت اللعب في مركز حراسة المرمى. وطالبتني المدربين بالاستقرار على مركز واحد، ولذلك اخترت الحراسة وأتوقع أنني لم أكن مخطئا". يشار إلى أن موناكو سيخوض مباراة مهمة أمام سبارتا براجا في ذهاب الدور التمهيدي لدوري أبطال أوروبا للموسم المقبل، يوم الثلاثاء المقبل.



دورتموند يبحث عن صفقة جديدة في الدوري التركي

تبحث إدارة نادي بوروسيا دورتموند، عن تعزيز خط دفاع الفريق بعناصر جديد خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، بعدما دعمت الهجوم بجلب الهولندي دونيل مالين. وذكرت شبكة "سكاي سبورتس" الألمانية، نقلا عن تقارير تركية، أن أتيليا سلاي، مدافع فنريخشة، دخل دائرة اهتمامات دورتموند هذا الصيف. وأشارت التقارير إلى تقدم النادي الألماني بعرض بالفعل، تبلغ قيمته 12 مليون يورو، نظير ضم المدافع المجري الشاب. في المقابل، يرغب النادي التركي في الحصول على 20 مليون يورو نظير التخلي عن صاحب الـ 23 عاما لصالح أسود الفيستيغال. ويأتي هذا الاهتمام من جانب دورتموند بعدما فشل في التعاقد مع التركي ميربح ديميرال، مدافع بوهنتوس، نظرا لمطالبة النادي الإيطالي بالحصول على 40 مليون يورو نظير بيعه.



وكيل أعمال نجم تشيلسي الشاب يؤكد اقترابه من الانضمام لبايرن ميونخ

صرح ويلي موبوبا وكيل أعمال الشاب عمران سوجلو لاعب فريق تشيلسي الإنجليزي الشاب بأن بايرن ميونخ الألماني يكثف مفاوضاته من أجل التعاقد مع اللاعب هذا الصيف. وارتبط اسم الشاب المميز إيمان سوجلو بالانتقال للعب في صفوف بايرن ميونخ، بعد أن لفت الأنظار إليه بشدة في الفترة الماضية. وأشار موقع "غول" بنسخته العالمية إلى أن نادي بايرن ميونخ معجب للغاية بإمكانات اللاعب ابن 16 عاما فقط، ويرغب في التعاقد معه من أجل قيادة خط هجوم العملاق البافاري في المستقبل. وتحدث إيمان سوجلو ممثل الشاب المميز إيمان سوجلو عن اهتمام بايرن ميونخ بضمه قائلا "اهتمام البايرن بضم سوجلو نعم، نحن نجري محادثات مع البايرن". وأضاف "لا يوجد شيء رسمي نعلن عنه، بالإضافة إلى أننا نتحدث بالاضطرار عن الخيار الأفضل لمسيرة عمران، وسنعمل على تحقيق ذلك". الجدير بالذكر أن عقد عمران سوجلو قد انتهى مع فريق تشيلسي هذا الصيف.

عملاق إنجليزي وراء تمرد لاعبي برشلونه

كشف تقرير صحفي، تفاصيل جديدة تخص أزمة الشاب إيلياكس موريبا لاعب برشلونه، وعدم تجديد عقده مع النادي الكتالوني وقالت صحيفة سبورت "المشكلة الرئيسية تتعلق بالمال، البارسا متأكد أن اللاعب لديه عرض كبير، ويعتقد أنه من تشيلسي الذي أراد ضمه قبل أن يوقع عقده الاحترافي مع برشلونه".

وأضافت الصحيفة "سيواصل برشلونه محاولاته لإقناع اللاعب بالبقاء، حيث ينتهي عقده في صيف 2022، مع توقع بقرار نهائي هذا الأسبوع" ورفض وكلاء موريبا، عرض برشلونه الأخير، حيث طلبوا راتباً سنوياً صافياً لا يقل عن 3 ملايين يورو، لكن البارسا قدم عرضاً بمليونين يورو مع فرصة رفع الراتب تدريجياً. ومن المقرر أن تستأنف المفاوضات مرة أخرى، لكن ليس لدى برشلونه، الكثير من الأمل للتوصل لاتفاق. وإذا لم يحدث التجديد، سيتعين على برشلونه اتخاذ القرار بالبيع هذا الصيف، أو الاستمرار لنهاية الموسم ورحيل اللاعب مجاناً، مع العلم أنه لن يلعب مع الفريق الأول. وأشار التقرير، إلى أن تشيلسي في وضع يسمح له بمضاعفة راتب موريبا، خاصة إذا انضم لهم مجاناً الصيف المقبل.

توتنهام ينوي فرض غرامة على هاري كين

كشف تقرير صحفي إنجليزية أن نادي توتنهام ينوي فرض غرامة على نجم الفريق هاري كين، بعد تغيبه عن التدريبات رفقة زملائه أول أمس. وكانت تقارير قد ذكرت صباح الإثنين أنه كان من المفترض تواجد هاري كين في تدريبات توتنهام، ولكن هذا لم يحدث. وجاء ذلك الغياب في ظل إثارة التكهنات حول مستقبل النجم الإنجليزي، وارتباطه بخطوة الرحيل إلى مانشستر سيتي، حيث يرغب بيبي غوارديولا في الحصول على خدماته. وحسب صحيفة "تليغراف" الإنجليزية، فإن مسألة غياب هاري كين عن تدريبات توتنهام اليوم لن تمر مرور الكرام. وأوضحت أنه من المتوقع أن يفرض مسؤولو توتنهام غرامة مالية على هاري كين لعدم مشاركته في تدريبات الفريق. وأشارت إلى أن الغرامة ستكون أكبر إذا واصل هاري كين تغيبه عن توتنهام في الفترة المقبلة.

تامى أبراهام يرييد الانتقال إلى آرسنال.. وتشيلسي يخفض سعره

كشفت تقارير صحفية إنجليزية أن لاعب تشيلسي تامى أبراهام يسعى للانتقال إلى صفوف آرسنال خلال موسم الانتقالات الصيفي الحالي. وارتبط اللاعب الإنجليزي بخطوة الرحيل عن النادي اللندني هذا الصيف، بعد تراجع دوره في ستامفورد بريدج. وذكرت تقارير في الفترة الأخيرة أن آرسنال ووست هام يتنافسان على الظفر بخدمات تامى أبراهام في الميركاتو الصيفي لهذا العام. وحسب صحيفة "ذا صن" الإنجليزية، فإن تامى أبراهام يفضل الانضمام إلى صفوف آرسنال على وست هام. وأشارت إلى أن آرسنال كان يريد استعارة خدمات أبراهام لمدة موسم مع إخراج بند الشراء الدائم في عام 2022، ولكن إدارة تشيلسي تسعى إلى بيعه بشكل دائم وأفادت أن تشيلسي كان يقدر سعر بيع صاحب 23 عاماً بـ 40 مليون جنيه إسترليني، ولكنه قرر تخفيضه إلى 30.

خاميس خارج حسابات بينيتيز

تحوم الشكوك حول مستقبل الكولومبي خاميس رودريغيز رفقة إيفرتون، بعدما تم إختياره أن بإمكانه الرحيل، في ظل خروجه من خطط المدرب رافا بينيتيز. وحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، يشعر الكولومبي أنه بحاجة للانتقال إلى مكان، يشعر فيه بأنه لاعب مرغوب به. وقدم خاميس مستويات جيدة في بداية فترته مع إيفرتون، عقب رحيله عن ريال مدريد، لكنه عانى من الإصابات، ولم يشارك سوى في 5 مباريات منذ نهاية فيضري الماضي، وسجل هدفاً وحيداً. وسيُسمح لخاميس بالرحيل، في حال تلقى إيفرتون العرض المناسب. يذكر أن المنتخب الكولومبي استبعد خاميس من القائمة، التي شاركت في بطولة كوبا أمريكا هذا الصيف، والتي شهدت تنويع المنتخب الأرجنتيني بالقلب، على حساب البرازيل صاحبة الأرض.



تشيلسي يرفض الاستسلام لاستعادة لوكاكو

أكد تقرير صحفي بريطاني، أول أمس، أن تشيلسي لم يستسلم في صفقة التعاقد مع البلجيكي روميلو لوكاكو خلال الميركاتو الصيفي الجاري. ووفقاً لصحيفة "تليغراف" البريطانية، فإن تشيلسي يضع لوكاكو كهدف رئيسي لدعم الهجوم هذا الصيف، عقب رفض بوروسيا دورتموند بيع المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند. وأشارت إلى أن تشيلسي سبق أن قدم عرضين لانتزاع بشان ضم لوكاكو، لكن تم رفضهما. وأوضحت الصحيفة البريطانية أن تشيلسي يجهز عرضاً ثالثاً من أجل لوكاكو، ويسعى لاستغلال المشكلات الاقتصادية التي يعاني منها إنتر في الوقت الراهن. وقالت "تليغراف" إن أي عرض يتجاوز 100 مليون يورو، قد يفري إنتر للاستغناء عن لوكاكو. ولعب لوكاكو في صفوف تشيلسي من قبل بين 2011 و 2014 قبل بيع عقده إلى إيفرتون ومن ثم انتقل إلى مانشستر يونايتد وأخيراً إلى إنتر.

مانشستر يونايتد قد يؤجل الإعلان الرسمي عن صفقة فاران

كشفت تقارير صحفية إنجليزية أن نادي مانشستر يونايتد قد يؤجل الإعلان الرسمي عن صفقة رافاييل فاران، بعد توصله إلى اتفاق مع ريال مدريد. وكان مانشستر يونايتد قد أعلن الأسبوع الماضي توصله إلى اتفاق رسمي مع ريال مدريد حول ضم المدافع الفرنسي، في موسم الانتقالات الصيفي الحالي. وكان من المتوقع أن ينتقل فاران رسمياً إلى صفوف مانشستر يونايتد هذا الأسبوع بعد الخضوع للفحص الطبي، ولكن يبدو أن ذلك الأمر سيتأجل. وحسب صحيفة "تليغراف" الإنجليزية، فإن مانشستر يونايتد قد يضطر إلى الانتظار حتى الأسبوع المقبل لإكمال صفقة فاران رسمياً. وأوضحت أن فاران ما زال ينتظر تأشيرة السفر إلى إنجلترا، وسيُعين عليه بعد ذلك الدخول في الحجر الصحي بسبب قواعد فيروس كورونا، قبل الخضوع للفحص الطبي في مانشستر يونايتد. وأفادت أنه بعد ذلك سيتم وضع المسائل الأخيرة على هذه الصفقة، حيث من المتوقع أن تتم الأسبوع القادم. ويأمل مانشستر يونايتد الانتهاء من ذلك سريعاً قبل بداية مشواره في الدوري الإنجليزي الممتاز بالموسم الجديد، حيث سيواجه ليدز يونايتد في الأولاد ترافورد يوم 14 أوت الحالي.



مانشستر يونايتد يعلن إصابة هندرسون بفيروس كورونا

أعلن نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي إصابة حارسه دين هندرسون بفيروس كورونا، وغيبه عن معسكر الفريق استعداداً للموسم الجديد. وأكد النادي، في بيان رسمي، أن دين هندرسون سيغيب عن معسكر الفريق في أسكتلندا، لمواصلة التعافي من فيروس كورونا. وأشار النادي إلى أن اللاعب تعرض للإصابة بفيروس كورونا منذ 3 أسابيع، وما زال حتى الآن يعاني من أعراض الفيروس، في محاولة لتقليل في محاولة لتقليل الإصابة. وتمنى النادي الإنجليزي الشفاء العاجل لحارسه، مشيراً إلى إمكانية عودته للتدريبات قبل بداية الموسم الجديد. وينطلق الدوري الإنجليزي الممتاز، يوم الجمعة 13 أوت الجاري، بعد أقل من أسبوعين، والمباراة الأولى لمانشستر يونايتد ستكون يوم 14 أمام ليدز يونايتد.

علامة على رحيل كوندى إلى تشيلسي

أشارت تقارير إنجليزية إلى وجود محادثات بين دافينسون سانشير، مدافع توتنهام هوتسبير، بشأن إمكانية انتقاله إلى صفوف إشبيلية الإسباني لتعويض الرحيل المحتمل لكوندي.

كوندي، وانضم سانشير البالغ من العمر 25 عاماً لصفوف توتنهام في عام 2017 مقابل 42 مليون جنيه إسترليني، ويبدو أنه في طريقه إلى إشبيلية الذي يستعد لرحيل مدافعه كوندى، وذلك بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ويقترب تشيلسي من ضم كوندى، بعدما عرض على إشبيلية 30 مليون جنيه إسترليني إضافة إلى المدافع كورت زوما، وهو العرض الذي رفضه الفريق الإسباني. وفي حال أنهى تشيلسي صفقة كوندى، سيكشف إشبيلية من مفاوضاته لضم البديل، وقال نيسنور فيرناندو، وكيل أعمال سانشير في هذا الشأن: "الأمر الآن شائعات، نعم تحدثت مع إشبيلية، ولكنهم يملكون حالياً قائمة كاملة من اللاعبين". و"أتمنى" في حال حدث انتقال في صفوفهم، يمكن أن تتحول تلك الشائعات إلى حقيقة، ولكن لا يوجد شيء محدد الآن، فقط محادثات".



برايوتون يجدد لمدافعه بعد صفقة آرسنال

جدد آدم ويبستر، مدافع برايتون، تعاقد مع النادي لمدة 5 أعوام، تستمر حتى صيف عام 2026. وأصبح المدافع، البالغ من العمر 26 عاماً، جزءاً مهماً من خطط المدرب جراهام پوتر، بعد انضمامه إلى برايتون قادماً من بريستول سيتي، مقابل 20 مليون جنيه إسترليني منذ عامين. وشارك اللاعب في 60 مباراة بالبريميرليغ، نجح خلالها في تسجيل 4 أهداف. وقال پوتر عن تجديد عقد ويبستر: "أدم أظهر أهميته لنا، سواء داخل الملعب أو خارجه، وبالتالي أنا سعيد بارتباطه بمشروعنا". وأضاف: "كان آدم من أوائل اللاعبين الذين تعاقدت معهم، عندما انضممت للنادي منذ عامين، وأنا سعيد بتطوره خلال تلك الفترة، وسبق أن قاد الفريق في بعض المناسبات، وهو اختبار حقيقي لجودته". يذكر أن برايتون عمل بقوة للحفاظ على خدمات ويبستر، عقب رحيل المدافع الأخرين وايت إلى آرسنال، مقابل 50 مليون جنيه إسترليني.

السيتي يزاحم ليفربول ويوناييتد على نجم ليل

يراقب مانشستر سيتي مدافع ليل الفرنسي، في ظل اهتمام كل من ليفربول ومانشستر يونايتد أيضاً بالحصول على خدماته، وفقاً لتقرير صحفي. ويتعلق الأمر بالمدافع سفين بوتمان، الذي لعب دوراً أساسياً في تنويع ليل لقلب الدوري الفرنسي، في الموسم الماضي، على حساب باريس سان جيرمان، بعدما ساعد في مباراة. وارتبط اسم اللاعب، البالغ من العمر 21 عاماً، بالانتقال إلى العديد من أندية البريميرليغ هذا الصيف، ومن بينها ليفربول ومانشستر يونايتد وست هام ونيوكاسل. لكن صحيفة "ليكيب" الفرنسية، أكدت مراقبة مانشستر سيتي هو الآخر للمدافع الهولندي. ووقع بوتمان على عقد يمتد لخمس سنوات مع ليل، وذلك عقب انتقاله لصفوف الفريق الفرنسي قادماً من أياكس، الصيف الماضي. ويملك ليل تاريخاً في بيع اللاعبين لتحقيق مكاسب كبيرة، كما حدث مع نيكولا بيبي الذي انتقل إلى آرسنال في 2019، مقابل 72 مليون جنيه إسترليني. ويرغب ليل في الحصول على 43 مليون جنيه إسترليني، للتفريط في خدمات بوتمان، في ظل كثرة الأندية المهتمة بضمه.



يوفنتوس يضم الموهبة كايو خورخي من سانتوس البرازيلي

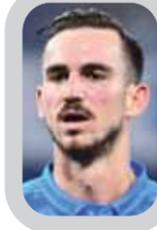
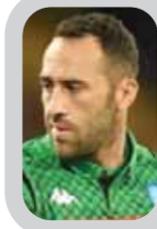
أعلن نادي سانتوس البرازيلي انتقال مهاجمه الشاب كايو خورخي الي يوفنتوس الايطالي رسميا بعد اتمام الاتفاق بين الطرفين اليوم حول التفاصيل المالية الخاصة بانتقال اللاعب خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية قبل انطلاق الموسم المقبل 2021 / 2022. ووفقا للبيان الرسمي لنادي سانتوس البرازيل وافق الفريق الايطالي على شروط النادي وسيطلق سراخ اللاعب من الآن للعب في أوروبا. قال أندريس رويدا، رئيس نادي سانتوس لكرة القدم: "وصل يوفنتوس إلى الشروط التي قدمناها والتي نعتقد أنها كانت الأفضل في ذلك الوقت للنادي، بالنظر إلى السيتاريو الذي وجدناه"، وأضاف رئيس سانتوس، "حظا سعيدا لكايو خورخي، صبي آخر من القرية، نأمل أن نسير في طريقه جيدا". وقالت تقارير إيطالية، إن سانتوس سيحصل على 1.5 مليون يورو قيمة الصفقة، بالإضافة إلى مبلغ مماثل في حالة تأهل يوفنتوس إلى دوري أبطال أوروبا عام 2022، وأضافت: "يتضمن عقد كايو جورج حصول سانتوس على مليون يورو، بناء على عدد المباريات التي سيشارك خلالها اللاعب مع يوفنتوس". وتابعت: "سيتم عقد كايو جورج مع يوفنتوس حتى 2026، وسيكون لسانتوس الأولوية إذا قرر اليوفي إعارة اللاعب مستقبلا".

يوفنتوس يعلم تمديد عقد مدافعه الإيطالي جورجيو كيليني

أعلن يوفنتوس الإيطالي، تمديد عقد نجم دفاعه، اللاعب الإيطالي جورجيو كيليني، لمدة موسمين، ليواصل قائد "السيدة العجوز" مسيرته مع الفريق ويحاول معه العودة إلى الطريق الصحيح بعد المعاناة على مدار الموسم الماضي محليا وقاريا. وكان كيليني قد أعلن الشهر الماضي رغبته في مواصلة مسيرته مع يوفنتوس، وأنه دخل في مفاوضات مع إدارة الفريق من أجل تمديد عقده، لتسير الأمور بالشكل الذي كان متظرا ووافق اللاعب البالغ من العمر 36 عاما على التمديد حتى جوان 2023. وانضم اللاعب، قبل تمديد عقده، لتدريبات الفريق تحت إمرة المدير الفني الجديد، ماسيميليانو أليغري، وذلك بعد تواصله مع رئيس النادي أندريا أنييلي وتأكيد رغبته في تمديد عقده. وكان كيليني قد توج مؤخرا مع المنتخب الإيطالي بلقب كأس أمم أوروبا 2020، وأسهم بشكل كبير في تحقيق هذا الإنجاز لمنتخب بلاده، والذي تحقق على حساب المنتخب الإنجليزي في المباراة النهائية التي جمعت الفريقين على ملعب ويمبلي في لندن.

أوسينا ورويز يعودان لتدريبات نابولي

عاد كل من حارس المرمى الكولومبي ديفيد أوسينا ولاعب الوسط الإسباني فابيان رويز إلى تدريبات نابولي، تحت قيادة الفني الإيطالي توتشانو سياليتي، وذلك بعد انتهاء فترة العطلات الخاصة بهما. وشارك أوسينا مع منتخب بلاده في مناسبات كوبا أمريكا، والتي خسر فيها "لوس كافيتيروس" أمام الأرجنتين حاملة اللقب في نصف النهائي، أمام فابيان رويز كان ضمن المنتخب الإسباني الأول الذي شارك في كأس الأمم الأوروبية (يورو 2020)، وودع المنافسات من قبل النهائي أمام المنتخب الإيطالي المتوج باللقب على حساب إنجلترا. وسيبدأ اللاعبان العمل تحت قيادة سياليتي، الذي تولى قيادة الفريق خلفا للمدير الفني جينارو غاتوزو، الذي قاد الفريق على مدار الموسم الماضي، قبل أن يتولى تدريب فيورنتينا بداية من الموسم المقبل. وأعلن النادي الإيطالي انضمام اللاعبين إلى معسكر الفريق، الذي يستعد لانطلاق مبارياته في الدوري 22 أوت الجاري، بلبقاء فينيسيا، وأن رويز قد تدرّب منفردا في صالة الألعاب الرياضية. وسيخوض نابولي الموسم المقبل منافسات الدوري الأوروبي، وذلك بعد ابتعاده عن المراكز المؤهلة لدوري أبطال أوروبا، إذ احتل المركز الخامس، بفارق نقطة وحيدة عن يوفنتوس آخر المتأهلين إلى البطولة القارية الأهم.



إنتر ميلان رفض عرضاً خيالياً من تشيلسي من أجل لوكاكو

أكد الصحفي الإيطالي الشهير والمتخصص في أخبار انتقالات اللاعبين، فابريسيو رومانو، في تغريدة نشرها أمس الثلاثاء، أن إنتر ميلان رفض عرضاً كبيراً جداً من أجل الحصول على خدمات المهاجم البلجيكي روميلو لوكاكو وقال رومانو: "إنتر ميلان الإيطالي تلقى عرضاً من نادي تشيلسي الإنجليزي يتمثل في 100 مليون يورو إضافة إلى الظهير الأيسر الإسباني ماركوس أونسو للتوقيع من لوكاكو" وأشار رومانو إلى أن إدارة حامل لقب الدوري الإيطالي الموسم الماضي ترفض رفضاً قطعياً التفاوض مع أي نادٍ بشأن لوكاكو الذي تعتبره الإدارة من أهم لاعبي الفريق وهو ممنوع من الرحيل عن النادي خصوصاً هذا الموسم. ويرتبط اسم لوكاكو بالعودة لناديه السابق تشيلسي، لكنه سبق له اللعب لأندية وست بروميتش ألبيون وإيفرتون ومانشستر يونايتد، قبل أن يظفر بخدماته إنتر ميلان.

كوريا ينضم لمعسكر لاتسيو انتظاراً لتحديد مصيره

انضم لاعب الوسط الأرجنتيني خواكين كوريا، إلى نادي لاتسيو، الذي سافر إلى ألمانيا لمتابعة إعداده الصيفي للموسم الجديد تحت قيادة المدرب ماوريسيو ساري، انتظاراً لمعرفة مصيره. وأنهى كوريا، عطلة لمدة أسبوعين بعد التوقيع بكوبا أمريكا مع الأرجنتين، وكان على لائحة الذين تم استدعائهم للسفر إلى منطقة مارينيلد (شمال غرب ألمانيا). حيث سيتدرّب الفريق هذا الأسبوع، بحسب بيان لاتسيو. كان لاعب الوسط المهاجم في إشبيلية سابقاً، 26 عاماً، من اللاعبين البارزين في لاتسيو الموسم الماضي، وسجل له 8 أهداف في السيري أ، ولكن وسائل إعلام إيطالية تشير إلى أنه يرغب في الرحيل هذا الصيف ونقل هذه الرغبة للإدارة. وانضم كوريا في الوقت الحالي للفريق الذي عاد إليه أيضاً تشيرو إيمبولي، بطل أوروبا مع المنتخب الإيطالي. وسجل كوريا مع النادي الإيطالي أكثر من 30 هدفاً في 117 مباراة وفاز معه بكأس إيطاليا وكأس السوبر الإيطالي.

الفرنسي جيرو لا يعير "القميص الملعون" في ميلان أي اهتمام

أكد المهاجم الفرنسي المخضرم أوليفييه جيرو، أنه لا يعاني من أي ضغوط بعد اختيار القميص رقم 9 في فريقه الجديد ميلان الإيطالي، والذي تحول إلى "قميص ملعون" لا يتألق من يرتديه بالشكل المنتظر منذ رحيل المهاجم الأسطوري فيليبو إنزاغي عن صفوف "الروسونيري" في عام 2012. وقال المهاجم الفرنسي في تصريحات صحفية: "لا أؤمن بالخرافات على الإطلاق، أظن أن تقديم مباريات جيدة أو سيئة لا يعتمد على القميص الذي ترتديه، أستطيع تحمل الضغط الواقع علي بعد ارتداء الرقم 9 الذي مر على نجوم بحجم إنزاغي وفان باستن وبابين". وتابع أوليفيه جيرو حديثه: "الأمر بمثابة فخر بالنسبة لي، ومسؤولية كبيرة ستدفعني لتقديم أفضل ما لدي من أجل إسعاد جماهير الفريق"، معرباً عن أمله في التآلق مع ميلان، الذي انتقل له في موسم الانتقالات الصيفية الجاري يذكر أنه منذ رحيل إنزاغي في 2012، ارتدى العديد من المهاجمين الرقم 9 مع ميلان، وأبرزهم أليكساندر باتو ولويس أدريانو وغونزالو هيغواين وأندري سيلفا وماريو ماندزوكيتش، ولكن أغلبهم فشل في إثبات نفسه وكانت رحلته قصيرة مع الفريق.

"ديميرال" يقترب من "أتالانتا"

أقرب نجم يوفنتوس، من مغادرة صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الجارية، والانتقال لعب بقميص أتالانتا بداية من الموسم الجديد. وبحسب جيانلوكا دي مارزيو، الصحفي الشهير بشبكة "سكاى سبورت"، فإن يوفنتوس منفتح لامكانية بيع التركي ميريج ديميرال، مدافع الفريق، خاصة مع وجود أكثر من مدافع بالبيانكونيري. ويجد ديميرال صعوبة بالغة في اللعب أساسياً مع يوفنتوس، في ظل الاعتماد على ثنائية جورجيو كيليني وليوناردو بونوتشي، بجانب وجود ماتياس دي ليخت على مقاعد البدلاء. وأضاف أن يوفنتوس منفتح لرحيل المدافع التركي بصيغة الإعارة مع خيار الشراء في نهاية الموسم، مشيراً إلى أن عملية انتقال ديميرال إلى أتالانتا ستكلف الأخير 25 مليون يورو. وتابع أن هذه الصفقة ترضي رغبة ديميرال في اللعب بشكل مستمر وستسمح ليوفنتوس من جهة أخرى، بالحفاظ على سيطرته على المدافع التركي صاحب الـ 23 سنة. وختم بأن وصول ديميرال إلى أتالانتا، قد يفتح الباب أمام رحيل كريستيان روميرو مدافع الفريق إلى توتنهام هوتسبير.



روما يتعاقد رسمياً مع المهاجم الأوزبكي شومورودوف 5 مواسم

أعلن نادي روما الإيطالي، تعاقد رسمياً مع المهاجم الأوزبكي إلدور شومورودوف، قادماً من جنوى الإيطالي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذكر البيان الذي نشره روما عبر موقعه الرسمي، أن نادي العاصمة الفرنسية تعاقد مع شومورودوف البالغ 26 عاماً في صفقة قدرها 17.5 مليون يورو. وأضاف البيان أن اللاعب الدولي الأوزبكي وقع عقداً مدته خمس سنوات مع روما ليستمر حتى 30 جوان 2026. من جانبه، عبر شومورودوف عن سعادته بالانضمام لروما قائلاً "الانضمام لروما يمثل خطوة كبيرة إلى الأمام في مسيرتي. سأبدل كل ما في وسعي لأثبت أنني أستحق هذه الفرصة، ولن أدرج جهداً في سبيل مساعدة النادي، وهو بلا شك أحد أكبر الأندية في العالم". وأضاف اللاعب الأوزبكي الذي سيرتدي القميص رقم 14 في الجيالوروسي، "كنت حريصاً على الانضمام للفريق في أسرع وقت ممكن، ولذلك تم الاتفاق على كل التفاصيل بسرعة" وكان نادي روما الإيطالي، أعلن مؤخراً تعاقدته بشكل رسمي مع الحارس البرتغالي روي باتريسيو، قادماً من وولفرهامبتون الإنجليزي خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وذكر الموقع الرسمي لنادي روما "يسر نادي روما أن يعلن عن توقيع الحارس البرتغالي روي باتريسيو مقابل مبلغ قدره 11.5 مليون يورو بالإضافة إلى العديد من المكافآت المتغيرة"، مضيفاً "تم توقيع عقد معه حتى 30 جوان 2024".

البطل الأولمبي جانماركو تامبيري يروي قصة صداقته مع القطري معتر عيسى برشم

تحدث بطل أولمبياد طوكيو الحالي في الوثب العالي الإيطالي تامبيري عن سر علاقته بالقطري وهذا بعد طريقة الاحتفال الهستيرية معه أثناء تتويجها أين قال في تصريحات صحفية: «معظم الناس لا يعلمون أننا صديقين مقربين في الوثب العالي، عندما كسرت كاحلي في الضيق وستة عشر الكيل وجاء وحاول أن يواسيني عندما أشاهد الفيديو من ذلك اليوم أشعر بالروعة، أنا منافس لهم ولكنني أيضا صديقهم وعندما عدت أخيرا للتنافس من جديد في الفين و سبعة عشر أتذكر بطولتي الكبيرة الأولى في أوسترافا عندما قفزت باثنين متر و عشرين سم كنت عادة أتمتع على الجماهير وتحميسها لي، ولكن في هذه البطولة شعرت بأن منافسي جزء من الجمهور، لقد حاولوا حقا أم يدعموني، كنت أشعر كالطفل الذي ينافس في بطولة للكبار. كالطفل الذي يلعب مع الكبار والكل يخبره كم هو جيد ويعطونه الكرة ويقولون له اذهب اذهب وكنت أشعر أنه مجهود جماعي لا أستطيع التعبير بالكلمات كم قدرت ذلك وقتها وكم أقدره كثيرا الآن، لكن مع معتر تحديدًا بنيت علاقة عظيمة ذهبت من أوسترافا لباريس ولعبت بصورة سيئة حقا. لم أستطع أن أقفز قفزي الأولى أحبطت للغاية لأنني لم أكن أعلم ما إذا كنت سأستطيع العودة للحالة التي كنت عليها في الفين وستة عشر». وتابع حديثه قائلا: «جاء اللاعبون الآخرون للتحدث معي ولكنني لم أكن أرغب في التحدث مع أحد وذهبت مباشرة إلى غرفتي، وفي اليوم التالي أتى معتر وبدأ يقترع بابي ولم يرغب في الرحيل بداية كنت أرغب منه فقط أن يرحل ولكنه أصر وأخذ يصرخ جيمبو جيمبو أريد فقط أن أتحدث معك ولذا فاستسلمت وأدخلته غرفتي تحدث معي وبكيت أمامه حاولت تهدئتي وقال: «لا تتعجل الأمر تعرضت لإصابة كبيرة وعدت بالفعل الآن للدوري الماسي ولم يكن أحد يتوقع ذلك، ولكن عليك أن تأخذ وقتك كاملا ولا تتوقع الكثير من نفسك مبكرا. فقط انتظر في الأمر الأكثر أهمية هو أنه ساعدني أدرك أنني أفعل ذلك لنفسي لا للآخرين، لقد حظيت بكثير من الدعم من الناس. الكثيرون قابلتهم في الشارع كانوا يضعون على



رونالدينيو يكشف عن مشاريعه المستقبلية

كشف أسطورة كرة القدم البرازيلية، ونجم نادي برشلونة السابق، رونالدينيو، في تصريحات لصحيفة إسبانية عن مشاريعه و خططه في المستقبل، وقال رونالدينيو في التصريحات التي نقلتها صحيفة سبورت: «لدي مشاريع في الموسيقى، التي كانت دائما جزءا من حياتي، لدي مدارس لكرة القدم حول العالم، لا أتخيل نفسي كمدرّب، وفي منزلي الموسيقى كانت موجودة دائما، ولدي أقاربي الذين صنعوها، وهي جزء من حياتي». وتابع النجم البرازيلي السابق: «في بعض الأحيان يدعوني لكي أكون جزءا من مشاريعهم الموسيقية، أحاول مساعدة المطربين الجدد أصحاب المواهب الذين ليس لديهم العديد من الفرص، هناك أيضا مدارس لكرة القدم للأطفال، وهي فرصة لهم لتحقيق حلمهم والتعلم والاستمتاع بأنفسهم، هناك الكثير من الأشياء التي يجب القيام بها، منها خوض مباريات مع أساطير برشلونة، والأصدقاء واللاعبين السابقين، سعيد للتعرف على العالم بطريقة مختلفة، والعيش بشكل جيد». جدير بالذكر أن النجم البرازيلي رونالدينيو يعمل حاليا كسفير للنادي الكتالوني حول العالم.



مينغز يروي قصة مرضه و معاناته ذهنيا في اليورو

الفريق الذي كان لدى الناس شكوكا حوله، وكان يجب التغلب على ذلك، حينما يكون لدى 90 أو 95 من الناس شكوكا حولك، يكون صعبا عليك طرد ذلك من أفكارك». وأوضح: «لذلك قمت بالكثير من العمل مع طبيبي النفسي، كان من الصعب النوم جيدا قبل المباراة الأولى شيء عظيم أننا نلعب في وقت يمكنك فيه التحدث عن صحتك الذهنية وما تشعر به». وأضاف: «رأينا مع سيمون بايلز أنه يمكننا الحديث عن ما نشعر به ونأمل في تلقي الدعم من الناس». جدير بالذكر أن مينغز حل محل زميله المصاب هاري ماغواير في أول مباراتين للمنتخب الإنجليزي أمام كرواتيا واسكتلندا، حيث كان الأخير يتعافى من إصابة في الكاحل.



كشف مدافع المنتخب الإنجليزي، و مدافع أستون فيلا تيرون مينغز، من خلال تصريحات له لوكالة الأنباء البريطانية عن معاناته من مشاكل في الصحة الذهنية أثناء مشاركته في بطولة كأس أمم أوروبا لكرة القدم الأخيرة، حيث أكد الأخير أنه شعر أن نسبة كبيرة من الجماهير كانت تشكك في إمكانياته. وقال مينغز في تصريحات نقلتها صحيفة «صن» البريطانية: «مررت بوقت عصيب في الفترة التي سبقت المباراة الأولى أمام كرواتيا، اعتقد أنني أصبحت أكثر تفاعلا مع التأثيرات الخارجية في الوقت الحالي، لكن صحتي الذهنية تراجعت بشدة ولا أشعر بالخجل من الاعتراف بذلك لأنه كان هناك الكثير من الأمور التي يجهلها الكثيرون عن مشاركتي في أول مباراتين، كنت ربما الاسم الوحيد في قائمة

نادال يبعث رسالة انتقاد إلى جوكوفيتش

متفرجون في المدرجات ولم يتعرض أي شخص للاذى، هذه الأمور تحدث من حين لآخر، ولكن علينا أن نحاول تجنبها، من المهم أن يتجنب لاعب يجيم ديوكوفيتش مثل هذه التصرفات، فهو قدوة بالنسبة للكثير من الأطفال، وفي النهاية مازال المصنف الأول وأحد أفضل نجوم التنس على مر التاريخ». وأشار نادال في رسالته إلى أنه يتفهم ردة لاعب تنافسي لأبعد الحدود، ولكنه أكد في الوقت نفسه أن اللاعب قد حقق العديد من الألقاب وعليه استيعاب الأمر بشكل أفضل. يجدر للإشارة أن المصنف الأول عالميا في رياضة التنس المحترفين ديوكوفيتش قد فقد فرصة تحقيق «السلام الذهبي» هذا العام بعد السقوط في نصف نهائي الأولمبياد، قبل أن تزيد صعوبة الأمور عليه بخسارة للميدالية البرونزية، بالخسارة في مباراة تحديد المركز الثالث أيضا.



بعث نجم رياضة التنس الإسباني، رافاييل نادال، يوم الأحد الماضي، رسالة انتقاد و مجموعة من النصائح لمنافسه المصنف الأول عالميا، الصربي نوهالك ديوكوفيتش، بسبب التصرفات التي قام بها الأخير في أولمبياد طوكيو المقام حاليا. وقال رافاييل نادال في رسالته أن الصربي يعتبر قدوة للكثير من الأطفال، وهو ما يحتم عليه تجنب تكرار التصرفات التي قام بها في الأولمبياد، بعد خسارة مباراتي نصف النهائي وتحديد المركز الثالث، وتوديعه المنافسات دون تحقيق ميدالية. وهنا نادال مواطنه بابلو كارينيو الذي فاز بالميدالية البرونزية في الأولمبياد على حساب ديوكوفيتش، معربا عن سعادته بالإنجاز الذي حققه اللاعب له وإسبانيا، مشيرا إلى أن الفوز بميدالية أولمبية يعتبر أمرا «مميزا للغاية». وعن تصرفات ديوكوفيتش بعد الخسارة في مباراة الميدالية البرونزية، بعدما عبر عن غضبه العارم بإلقاء مضره على المدرجات قال النجم الإسباني «لحسن الحظ لم يكن هناك

ميسي و سواريز ينشران صورتها معا على شواطئ إبيزا الإسبانية

نشر النجم الأرجنتيني، وقائد نادي برشلونة الإسباني، ليونيل ميسي عبر حساباته على منصات التواصل الاجتماعي، يوم الأحد الماضي، صورة تجمعها بهدف النادي الكتالوني السابق، و لاعب أتليتيكو مدريد الحالي، الأوروغواياني لويس سواريز في شواطئ «إبيزا» الإسبانية، حيث يقضيان عطلةتهما قبل انطلاق الموسم الجديد. حيث تبدو صداقة ميسي وسواريز مستمرة رغم الرحيل يحافظ الثنائي ليونيل ميسي ولويس سواريز، على صداقتهم، رغم رحيل النجم الأوروغواياني عن برشلونة في الصيف الماضي. ومن المعروف أن ميسي وسواريز تجمعهما علاقة صداقة قوية، منذ أن انتقل الثاني للعب في برشلونة عام 2014. ورغم رحيل سواريز عن برشلونة الصيف الماضي، وانتقاله لأتلتيكو مدريد إلا أن علاقته بميسي لم تتغير.



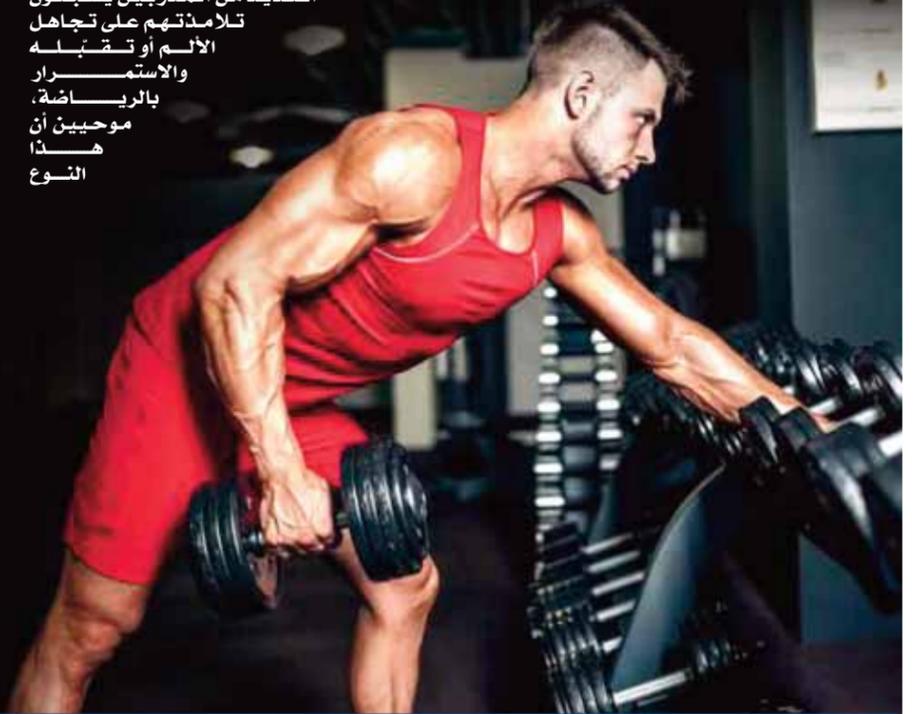
الأخطاء التدريبية المسببة لآلام الظهر

أنه قد يحسن الجري، تأكد دائما من رفع الأثقال وممارسة تمارين وزن الجسم بشكل صحيح لتجنب الإصابة. وعند الجري، تشارك جميع عضلاتك في دعمك وأنت تجري، عندما تكون عضلات ظهرك ضعيفة، فإنها لا تستطيع التحكم بحركاتك بشكل كاف، وهذا يضع ضغطا إضافيا على المنطقة، مما قد يؤدي إلى الألم. إذا كان لديك انحناء في ظهرك، فقد يكون لديك ضعف في عضلات البطن التي يمكن أن تصيب المفاصل التي تربط كل فقرة وقرص في العمود الفقري بالتهيج، مما تسبب الألم. إن ممارسة تمارين الإحماء، خاصة قبل أداء تمارين القوة، تساعد في الوقاية من إصابات العضلات عند أداء التمارين الرياضية، لذا يجب الانتباه والتحكم في عضلات الفخذين وأعلى الظهر وكذلك الكتفين، ويجب أن تبلغ فترة ممارسة الإحماء من 3 إلى 5 دقائق. ووفقا لجمعية القلب الأمريكية، فإن الجري من خلال تمارين الإحماء الديناميكية يساعد على زيادة درجة حرارة العضلات ومرورتها، مما يساعد على منع الإصابة أثناء التمرين. تعتبر التمارين أحادية الجانب، أحد أنواع الأنشطة الهامة لمهارة التوازن، مما يساعد على الوقاية من كل المشكلات العضلية المجتملة التي تحدث جراء أداء التمارين الرياضية، وأبرزها آلام الظهر. الوضعية الصحيحة لكل تمرين هي الفارق بين اكتساب لياقة بدنية عالية وبين الحصول على ظهر مكسور. احرص على أن تتعلم الوضعيات الصحيحة لكل تمرين تقوم به من خلال مساعدة مدرب محترف (لا مجرد صديقك في النادي)، خصوصا إن كنا نتحدث عن تمارين رفع الأثقال. كقاعدة عامة، عليك أن تتجنب دائما الشد والسحب بعضلات ظهرك حين تقوم بحركة لا تستهدف عضلات الظهر، كما أنه عليك الحفاظ على ظهر مستقيم في الغالبية الساحقة من الحركات وتجنب الانحناء، التقوس والتجذب عند قيامك برفع الأثقال. أرخ ركبتيك قليلا لكي تتجنب وضع كل الضغط على ظهرك وتحويل جزء منه إلى الأرجل. إن كان هنالك تمرين محدد يسبب لك ضعفا كبيرا على عمودك الفقري، حاول إيجاد تمارين بديلة تستهدف نفس العضلات من دون أن تؤدي ظهرك.

من الألم سيزول مع الوقت. هذه هي بالفعل أسوأ نصيحة ممكن أن يعطيها أحدهم. ألم الظهر يمكن أن يشير إلى مشكلة جديّة ويمكن أن يقود إلى إصابات خطيرة إن بقي من دون علاج. الأمر الأول الذي تحتاج لضعفه حين يضرب ألم الظهر هو التوقف فوراً عن القيام بما تقوم به؛ إن ضرب ألم ظهرك مثلا حين قمت بحركة رياضية معينة، توقّف فوراً ولا تجبر نفسك على القيام بها رغم ألم ظهرك، لأن ذلك قد يجعل المشكلة أكثر سوءاً. ارتاح قليلاً وضع بعض الثلج في أوّل يومين من الألم لتخفيفه. إن استمر الألم أكثر من يومين، الجأ إلى الاستحمام بالمياه الساخنة ووضع بعض المناشف المبلولة بالمياه الساخنة على مكان الألم لتخفيف. يمكنك أيضاً أخذ بعض الأدوية المهدئة للألم إن كان الألم عظيماً لدرجة لا تستطيع معها الاستمرار بيومك. إن استمر الألم لأربعة أيام متتالية رغم الراحة، توجه فوراً إلى الطبيب. وجدت دراسة نشرت في عام 1990 وجود صلة بين التأخير المتكرر للجري والضغط الذي يضعه على الظهر، حيث وجد الباحثون أن التأخير الذي يمتصه الظهر أثناء الجري يمكن أن يؤثر على طول العمود الفقري عن طريق ضغط الأقراص بين الفقرات. من الشكاوى الشائعة بين العدائين، وقد يؤدي ذلك إلى مجموعة متنوعة من المشكلات، بما في ذلك آلام الظهر، ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأمريكية، يمكن أن يؤدي عدم وجود مرونة في الورك لدى المتسابقين إلى ألم أسفل الظهر بسبب الدوران المستمر للحوض. ويعتمد بعض الأشخاص حمل الأوزان الثقيلة، ويعتبر هذا أحد أنواع التدريبات المفيدة لبناء العضلات، لكن ليست جميع الأوزان مناسبة في نفس اللحظة خاصة في البداية، مما يمكن أن يؤلم ظهرك، وذلك بسبب أن عضلات الترابيسيس ليست قوية لتحمل الأوزان الثقيلة ويتمثل الحل في حمل أوزان مناسبة لوزنك والوقوف أمام المرأة للتأكد من الوقوف بشكل مستقيم وعدم تقوس الظهر. التمرين المفرط أو التمرينات غير الصحيحة يمكن أن يؤدي في النهاية إلى إصابة العضلات، والتي تشمل أيضاً أسفل الظهر، كن حذراً عند دمج تدريب القوة في برنامج الركض، على الرغم من

بسبب الضغط على العضلات أو بسبب الألم المرتبط بالعظام. من المهم تحديد نوع الألم والقدرة على وصفه، إذا أصبح الألم شديداً وأصبح لا يطاق، فقد يكون ذلك بسبب مرض أو إصابة تحتاج لطبيب. ألم الظهر هو أحد أكثر المشاكل الشائعة التي يتعامل معها المدربون الرياضيون، خصوصاً مع الأشخاص الجدد والمتحمسين الذين لا يزالون يحاولون إدمان الرياضة في حياتهم اليومية. في العديد من الأحيان، يضرب ألم الظهر خلال الأشهر الأولى من الرياضة، معرقلاً روتين التدريب بشكل مستمر. أحياناً، يكون الألم قوياً لدرجة أننا نخشى أننا سنبينا أمراً ما لعامودنا الفقري. بما أن ألم الظهر شائع في أوساط ممارسي الرياضة المبتدئين والمحترفين على السواء، سمعت العديد من المدربين يشجعون تلامذتهم على تجاهل الألم أو تقبله والاستمرار بالرياضة، موحين أن هذا النوع

هناك الكثير من الأخطاء الشائعة عند ممارسة التمارين الرياضية، والتي تؤدي بدورها إلى حدوث آلام في الجسم والظهر خاصة، فإذا كنت تعاني من آلام في الظهر بعد القيام بالتمارين الرياضية اليومية، انتبه إلى هذه الأخطاء وحاول تصديدها. سواء إن انحنت إلى الأمام أو الخلف خلال ممارسة التمارين الرياضية، فهذا تصرف خاطئ يزداد مع تمارين القوة مثل رفع الأثقال أو تمارين الضغط، لكنه في جميع الحالات يؤدي إلى آلام شديدة في الظهر، ومع مرور الوقت يؤدي إلى تقوس في العمود الفقري. ألم أسفل الظهر من المشاكل الشائعة بين العدائين أو ممارسي رياضة الجري، يمكن أن يحدث ألم أسفل الظهر



مساهمة شرب الماء في إنقاص الوزن



العضلات خلال الحركة إضافة إلى إبقاء العضلات رطبة، مما يقلل من التعب والإجهاد، وبالتالي زيادة التمارين وحرقة سعرات حرارية بشكل أكبر. على الرغم من النصائح لشرب كمية كافية من الماء، إلا أنه يجب تنبيه ذلك باعتدال، حيث أن شرب كميات كبيرة للغاية من الماء قد يكون له آثار سلبية ومهددة للحياة في بعض الأحيان؛ إذ يؤدي إلى حدوث ما يسمى بتسمم الماء، وهذا يؤدي لزيادة الماء في الجسم، وبالتالي تخفيف نسبة الصوديوم في الدم، ما قد يسبب مشكلات صحية خطيرة للغاية في حال عدم تصحيحها بالوقت المناسب. لذلك ينصح بالالتزام بالكمية الموصى بها لشرب الماء للبالغين، وهي 2.7 لتر يومياً للنساء أو ما يعادل 11.5 كوب من الماء، و 3.7 لتر يومياً للرجال أو ما يعادل 15.5 كوب من الماء. وفي حال ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل احترافي ينصح بمراجعة أخصائي تغذية لتحديد كمية السوائل اللازم استهلاكها يومياً دون مخاطر. يمكنك اتباع النصائح الآتية للمحافظة على استهلاك صحي لشرب الماء، بالحرص على شرب الماء قبل الوجبات وخلال اليوم. يمكن شرب الحليب والعصائر الطبيعية والمشروبات الخالية من الكافيين باعتدال، أو شرب المياه المنكهة، مثل مشروبات الديتوكس كمصدر مناسب للسوائل. ينصح بشرب الماء قبل شعورك بالعطش لتفادي حدوث الجفاف، حمل زجاجة ماء معك خلال اليوم لشرب الماء بشكل مستمر، ويمكن استهلاك الماء عن طريق الشوربات، والأطعمة الغنية بالماء كالبطيخ والشمام.

لشرب الماء فوائد لا تعد ولا تحصى على الجسم منها تأثيره على الوزن وحرقة الدهون، فهل شرب الماء بكثرة ينزل الوزن؟ يدخل الماء في تركيب جميع خلايا الجسم، وبشكل ما نسبته 50 - 70% من الوزن، وله وظائف عديدة ومهمة، منها التخلص من السموم، والمحافظة على درجة حرارة الجسم، وصحة الأنسجة والمفاصل. إضافة إلى دور الماء المهم في عمل أجسامنا، تشير العديد من الدراسات إلى أن للماء دور في إنقاص الوزن، والمحافظة عليه على المدى الطويل. وعلى الرغم من ذلك لا ينصح بالاعتماد عليه كمصدر وحيد لخسارة الوزن، بل يجب الالتزام بنمط غذائي صحي وممارسة الرياضة بشكل مستمر للحصول على نتائج ملموسة. إذا، هل شرب الماء بكثرة ينزل الوزن؟ الإجابة هي نعم، ولكن شريطة الحرص على شرب الماء بما يتناسب مع جنس الشخص، ونشاطه البدني، ووضع الصحي العام. على الرغم من بطء عملية خسارة الوزن عن طريق شرب الماء، إلا أنها ناجحة في إنقاص الوزن بشكل ثابت ومستمر على المدى الطويل. بعد الإجابة على سؤال هل شرب الماء بكثرة ينزل الوزن، تجد في ما يأتي دور الماء في عملية إنقاص الوزن. في حالات العطش الخفيف قد يختلط شعورك بالعطش مع شعورك بالجوع نتيجة الإشارات العصبية التي تصل الدماغ، ما يجعلك تتوجه للأكل، بينما ما تحتاجه هو شرب الماء. لذلك في حال شعورك بالجوع ينصح بشرب الماء قبل الأكل للتأكد من أن ما تشعر به هو عطش وليس جوع، وينصح أيضاً بشرب الماء قبل الأكل بنصف ساعة لتحفيز الشعور بامتلاء المعدة والشبع، وبالتالي أكل كمية أقل من الطعام، ما يسهم في إنقاص الوزن على المدى الطويل. يعمل الماء خاصة الماء البارد على تحفيز عملية الأيض، وتحفيز حرق الطاقة التي يستخدمها الجسم للقيام بالعمليات الحيوية الضرورية لعمل الجسم. ويتم ذلك عن طريق حرق الدهون المخزنة في الجسم، وبالتالي خسارة الوزن بشكل ملحوظ على المدى الطويل. وتحتوي الكثير من المشروبات، مثل الصودا، والعصائر ومشروبات الطاقة على كمية كبيرة من السكريات، لذلك استبدالها بالماء يعمل على تقليل السعرات الحرارية اليومية المستهلكة، وبالتالي إنقاص الوزن. تشير العديد من الدراسات إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزول في الجسم في حالة الجفاف، ما يعمل على زيادة فرصة تناول طعام غير صحي، والامتناع عن ممارسة الرياضة نتيجة الشعور بالتعب الناتج عن الجفاف. ويعمل شرب كمية كافية من الماء أثناء وبعد ممارسة الرياضة على توزيع العناصر المهمة لانقباض العضلات، ما يؤدي لتقليل تشنج

الرئيس 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





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