

عمارة

ينتقل إلى الكامبيون لحضور
قرعة كأس أفريقيا

الكناري
يتبادل أمام
المديسة ومقرة
تغفر
تلمسان

www.dzair-tube.dz



يومية رياضية جزائرية

الإثنين 16 أوت 2021 الموافق 7 محرم 1443 هـ العدد: 275 الثمن: 30 دج



تاهرات
يلتحق بالفرافة
القطري

الدولي الجزائري
يطغى مع ويست هام في
افتتاحية البريمرليغ

بالرحمة

هدف
وتميرة
حاسمة أمام
نيوكاسل

محرز
أساسي ويتعثر
أمام
توتنهام

ديلور

يفتح عدادته التهديفي
مع مونبوليه

DMCM
الموزع المصري لمنتجات Lozaty بالخارج
Help to relieve sore throat & nasal congestion
يساعد على تخفيف إنسداد الأنف والتهاب
Lozaty
لوزتي
Lozaty Lozaty Lozaty Lozaty
تجدون هذا المنتج الصحي
في الصيدليات

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

الضاف

تصفيات
موندiales 2022
ثلاثي تحكيم
كاميرون
لإدارة
مواجهة
الخضر
وجيبوتي

عين الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف"، طاقم تحكيم كاميروني، لإدارة مباراة الجولة الأولى للدور الثاني من تصفيات موندiales 2022، والتي ستجمع الخضر بمنتخب جيبوتي. وسيكون الكاميروني بليز يوفن نفوا، حكما رئيسا لهذه المباراة، ويساعده في إدارتها مواطنيه مبيلي رودريغ ميني، وصاندا عومارو، بالإضافة لفرانك جينوبيتو، كحكم رابع وفيما تعلق بمباراة الجولة الثانية، والتي ستجمع المنتخب الوطني، بنظيره من بوركينا فاسو، تم تعيين الحكم البوتسواني جوشوا بونديو، بمساعدة سورو (اليسوتو)، وماتيو كانيانغا (ناميبيا)، وسيكون ريتسليسو موليس من الليسوتو، كحكم رابع يذكر أن المنتخب الوطني، سيدخل في تربية تحضيرية، يوم 30 أوت، بمركز سيدي موسى، تحضيراً لمباراته الأولى أمام جيبوتي، والمقررة يوم 2 سبتمبر المقبل. س.ب

شرف الدين عمارة يسافر إلى الكاميرون

تنقل رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم شرف الدين عمارة إلى العاصمة الكاميرونية ياوندي وذلك من أجل حضور حفل قرعة كأس الأمم الإفريقية 2021 والمقرر غدا الثلاثاء وأفادت "الضاف" أمس الأحد، عبر صفحته الرسمية أن مدير المركز التقني لسيدني موسى وأمين لايدي مناجير المنتخب الوطني رافقا شرف الدين في السفيرة.

بلماضي يغيب رسميا عن القرعة

هذا وأكد الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أمس الأحد، غياب الناحب الوطني جمال بلماضي عن حفل قرعة كأس أمم إفريقيا وقال الاتحاد الجزائري لكرة القدم في بيانه، أن الناحب الوطني جمال بلماضي، سيقب عن عملية القرعة التي تجرى الثلاثاء بقاعة المؤتمرات بالعاصمة الكاميرونية ياوندي، بسبب انشغالاته الكثيرة في هذه الفترة، بالإضافة إلى الصعوبات المتعلقة بالسفر إلى الكاميرون وينشغل الناحب الوطني جمال بلماضي، في هذه الفترة بالشروع في معاينة لاعبي الخضر وإعداد القائمة المعينة، بالتربية المقبل للمنتخب الوطني، المرتقب نهاية الشهر الجاري بمناسبة انطلاق تصفيات موندiales قطر 2022 وسيمثل الجزائر في قرعة نهائيات كأس أمم إفريقيا، التي ستحتضنها الكاميرون مطلع العام المقبل، رئيس الضاف شرف الدين عمارة الذي سافر السبت إلى فرنسا ومنها يتنقل إلى ياوندي الكاميرونية ويرافق شرف الدين عمارة في تنقله، كل من مناجير المنتخب الوطني أمين عبيدي، المركز الوطني الفني لسيدني موسى، ومسؤول النظافة والرقابة، محمد يوسف أوزنالي. وحيد

المنتخب المحلي

يواجه بورندي وديا استعدادا لكأس العرب



"الضاف". للإشارة أن العارضة الفنية لمنتخب المحليين التي يشرف عليها المدرب الرئيسي مجيد بوقرة، تدعمت بالتحاق الدوليين الجزائريين السابقين، جمال مصباح و محمد بن حمور، وفق ما كشفت عنه أول أمس السبت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ويتعارف المدربون الثلاثة جيدا كونهم لعبوا سويا في صفوف "الخضر"، كما أنهم عملوا بعد اعتزالهم كلاعبين، ضمن الطاقم الفني لنادي الفجيرة الإماراتي، حيث كان بوقرة مدربا رئيسيا و مصباح و بن حمور مساعديه. و يستعد المنتخب الجزائري للمحليين لعدة استحقاقات دولية منها الكأس العربية للأمم المبرمجة نهاية السنة الجارية بالدوحة القطرية، و البطولة الإفريقية للاعبين المحليين المقررة عام 2023 بالجزائر.

حميد

يواجه المنتخب الجزائري للاعبين المحليين فريق بورندي يوم 28 أوت في لقاء ودي تحضيري تحسبا لخوض الكأس العربية للأمم لكرة القدم "فيفا-2021" بقطر (1-18 ديسمبر)، وفق ما نشرته الاتحادية الجزائرية أول أمس السبت على موقعها الرسمي، دون ذكر مكان إجراء اللقاء وتوقيتته وتحسبا لهذه المواجهة الإعدادية، ستدخل العناصر الوطنية في تربية تحضيرية بالمركز التقني الوطني بسيدني موسى (الجزائر)، بداية من 24 أوت، تحت إشراف الناحب الوطني مجيد بوقرة، حيث سيتم الإعلان عن قائمة اللاعبين المستدعين في وقت لاحق، حسب المصدر ذاته. وتطبقا للبروتوكول الصحي الخاص بمواجهة تفشي فيروس كورونا، سيخضع اللاعبون وأعضاء الطاقم الفني الوطني للتحاليل الطبية الخاصة بالكشف عن كوفيد-19، أضافت

بن طالب يجري فحصا طبيا اليوم تمهيدا لانضمامه إلى جنوة الإيطالي



أجرى اللاعب الدولي الجزائري السابق نبيل بن طالب، أول أمس السبت، فحصا طبيا بمدينة سان ريمو الإيطالية وسيخضع بن طالب لفحص طبي آخر اليوم الإثنين، كما ذكرته تقارير صحفية إيطالية صادرة، السبت وبعد ذلك، وفي حال نجاح الفحص الطبي "وهو إجراء إداري إجباري" سيمر بن طالب إلى توقيع عقد انضمامه إلى فريق جنوة الإيطالي وعكس ما أوردته الصحافة الإيطالية، الجمعة، لما ذكرت عقدا بأربعة مواسم. قالت في تقاريرها الجديدة عن بن طالب إنه سيمضي عقدا يلعب بموجبه لفريق جنوة مدة موسم واحد، مع إمكانية إضافة عام آخر، في حال تقديم اللاعب الجزائري عروض فنية طيبة.

وحيد

بن ناصر يشفى من الإصابة ويعود للمنافسة



سجل الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر عودته إلى أجواء المنافسة، بمناسبة اللقاء الودي الذي جمع ناديه ميلان بنادي باناثينايكوس اليوناني. ولعب بن ناصر بدلا، حيث دخل في 61 من المباراة التي أنهاها النادي الإيطالي لصالحه، بهدفين مقابل هدف واحد. وغاب بن ناصر عن ثلاث مباريات ودية لفريقه، أمام كل من نيس الفرنسي، وفالنسيا وريال مدريد الإسباني، بسبب دخوله في حجر صحي، واكتفائه بالتدرب في بيته، عقب إصابته بـ"كورونا". رمزي

محرز يتعثر أمام توتنهام في افتتاح الموسم الجديد

تعثر الدولي الجزائري رياض محرز رفقة فريقه مانشستر سيتي بنتيجة هدف دون رد في افتتاحية الدوري الإنجليزي الممتاز. وشارك محرز، أساسيا في هذه المواجهة، ضمن تشكيلة ناديه السيتي، أين حاول بصم على مردود متوسط على غرار أغلبية لاعبي فريقه وفي الدقيقة 78، قرر المدرب غوارديولا، إجراء تغييرات على تشكيلته، أين أراح رياض محرز، الذي ترك مكانه لزيينتشيكو وانتهت هذه المواجهة، بتسجيل رفقاء رياض محرز، لأول هزيمة لهم في هذا الموسم الجديد من البريمرليغ، أمام توتنهام بنتيجة (0-1) ولم يتمكن بطل الدوري الإنجليزي الممتاز من تحقيق نتيجة إيجابية في أول ظهور رسمي له هذا الموسم بعد تضييعه لقب الدرع الخيرية أمام نادي تشلسي الإنجليزي. حميد



سجل هدفًا وقدم تمريرة حاسمة
أمام "نيوكاسل"

"بن رحمة"

يبدع في افتتاح
"البريمرليغ"

قاد الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، فريقه وست هام لتحقيق فوز مثير على ضيفه نيوكاسل بأربعة أهداف مقابل هدفين، في المباراة التي أقيمت بينهما، أمس الأحد، على ملعب سانت جيمس بارك، لحساب الجولة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز. وانتهت المباراة بفوز كبير لوست هام 4-2، حيث كان بن رحمة أحد أبرز نجومها بتسجيله الهدف الثاني لفريقه في الدقيقة 53 وصنع الهدف الرابع في الدقيقة 66 في المواجهة التي أقيمت أمام حضور جماهيري كبير تزينت به المدرجات. وافتتح كالوم ويلسون التسجيل لنيوكاسل بعد خمس دقائق فقط على انطلاق المباراة، ثم أدرك وست هام التعادل سريعاً عن طريق اللاعب أيرون كريسويل في الدقيقة 18، وقبل نهاية الشوط الأول بخمس دقائق، عاد جاكوب ميرفي لانتزاع التقدم لأصحاب الأرض، لينتهي الشوط الأول بتفوق نيوكاسل بهدفين مقابل هدف. جاء الرد سريعاً من وست هام في الشوط الثاني عن طريق نجمه الجزائري سعيد بن رحمة الذي سجل هدف التعادل في الدقيقة 53، وواصل بن رحمة تألقه، حيث صنع الهدف الرابع للفريق اللندني، والذي سجله المهاجم مايكل أنطونيو في الدقيقة 66

استهل موسمه بمستوى مميز

من جهته، قدم بن رحمة، أداءً مميزاً في مواجهة فريقه ضد الماكبايز، بتسجيله هدفًا أدرك به التعادل لفريقه عندما كان متأخراً في النتيجة، ثم أسهم في تعزيز تقدم فريقه بصناعته الهدف الرابع. وكان الفريق المنافس متقدماً في النتيجة بهدفين مقابل هدفين عندما سجل محارب الصحراء هدف التعادل في الدقيقة 52، ليعيد فريقه إلى أجواء اللقاء. وقدم بن رحمة تمريرة ساحرة في الدقيقة 65 سجل منها أنطونيو الهدف الرابع، ليجعل نادي وست هام الإنجليزي في طريقه لحصد أول 3 نقاط في رصيده في الموسم الجديد.

تحصل على ثالث أعلى تقييم في المباراة حسب شبكة هوسكورد

نجح بن رحمة في تقديم عرض طيب وبداية قوية في مباراة فريقه ضد نيوكاسل يونايتد، وشارك بن رحمة أساسياً في تشكيلة المطارق، وقد استمر على أرضية الميدان طيلة الدقائق التسعين، قبل أن يحصل على تقييم 10/8 وفقاً لتقييمات شبكة "هو سكورد" العالمية. وخلال المباراة، سدد بن رحمة 3 كرات على المرمى، منها واحدة بين القائمين والعارضة، كما نجح في تقديم تمريرة مفتاحية، كما قدم 30 تمريرة في المباراة، بنسبة دقة 80٪، منها 5 كرات عرضية، ليقود فريقه لأول انتصار في الدوري الإنجليزي خلال الموسم الحالي.

وسيم

نقلا عن قناة "أر أم سي" الفرنسية

"نيس"

يجدد إهتمامه بالتعاقد
مع "دييلور"

جدد نادي نيس الفرنسي إهتمامه بالتعاقد مع الدولي الجزائري أندي ديلور قبل 15 يوماً من غلق سوق الانتقالات الصيفية في فرنسا، بعد أن طلب المدرب كريستوف غالتشييه

ضرورة الإسراع في حسم هذه الصفقة. وذكرت قناة "أر أم سي" الفرنسية، أمس الأحد، إن غالتشييه مهندس تنويع نادي ليل بلقب الدوري الفرنسي الموسم الماضي 2020-21، طلب من ملاك نادي الجنوب الفرنسي الإسراع في حسم صفقة أندي ديلور، من خلال استمرار التفاوض مع إدارة مونبلييه، المصرية بدورها على بقاء قائد الفريق، طالما لم يصل عرض بقيمة مالية مناسبة. توقع نفس المصدر أن يجد نادي نيس صعوبة كبيرة في الفوز بصفقة ديلور، بسبب المبلغ الكبير الذي حددته إدارة مونبلييه لتسريح نجمها الجزائري، والمقدر بـ 16 مليون يورو، فضلاً عن عناد رئيس مونبلييه، لوران نيكولان، والذي قال إنه لن يفرط في "روح النادي". ويرى غالتشييه أن أندي ديلور هو المهاجم الأنسب لفريقه، رغم تواجد مهاجمين من العيار الثقيل في صفوف النادي، وهما الدوليان الدنماركي كاسبير دولبيرغ والهولندي جاستن كلويشرت، مستنداً إلى الأرقام المميزة التي سجلها هدف المنتخب الجزائري في دوري الدرجة الأولى الفرنسي الموسم الماضي، عندما أحرز 15 هدفاً وصنع 10 أخرى في 30 مباراة خاضها. يجدر الذكر أن ديلور تواجد على رادار العديد من الأندية الفرنسية والانجليزية منذ فتح سوق الانتقالات الصيفية، وآخرها كان نادي وست هام يونايتد الانجليزي، لكن لم يتجسد أي اتصال لعقد صفقة رسمية مع المطارق حتى الآن.

وسيم

مونبلييه

ديلور ينجح في تسجيل أول
أهدافه في الموسم الجديد

نجح الدولي الجزائري أندي ديلور، في افتتاح عداده التهديفي في الدوري الفرنسي خلال الموسم الكروي الجديد، عندما سجل أول أهدافه مع مونبلييه أمام نادي ستاد ريمس، أمس الأحد، لحساب الجولة الثانية من عمر البطولة المحلية. وسجل مهاجم "الخضر" الهدف الثاني لفريقه في الدقيقة 38 من الشوط الأول، بعد أن استقبل ركنية برأسية محكمة وضعها في الشباك، على طريقته المعروفة. ويعد هذا الهدف الأول لديلور هذا الموسم بعد أن فشل في زيارة الشباك خلال المباراة الأولى أمام أولمبيك مارسيليا.

وسيم

اختير أسوأ لاعبي
"أولمبيك ليون"

"سليماني"

يخيب ويسقط بثلاثية
ضد "أنجي"

إنقاد الدولي الجزائري إسلام سليماني لخسارة قاسية، رفقة فريقه أولمبيك ليون في المباراة التي جمعتهم أمس الأحد بنادي أنجي ضمن مباراة الجولة الثانية من البطولة الفرنسية. وانتهت هذه المواجهة، بتسجيل ليون لأول هزيمة لهم هذا الموسم في الليغ 1، بنتيجة ثلاثة أهداف دون رد لصالح أصحاب الأرض أنجي. وشارك سليماني، أساسياً ضمن تشكيلة نادية ليون، في هذه المباراة التي تدخل ضمن الجولة الثانية من الليغ 1. ولم يستغل سليماني الفرصة التي حصل عليها من المدرب بيتر بوش، والذي دفع به في مركز المهاجم الصريح خلال المباراة، ولمدة 68 دقيقة كاملة، ولم يقدم أي مردود يذكر. واختار موقع "هو سكورد" المختص بالأرقام والإحصائيات، سليماني كأسوأ لاعبي ليون خلال المباراة، بتقييم بلغ 5.89 من 10 فقط، ونفذ اللاعب تسديدة واحدة فقط خلال فترة مشاركته بالمباراة، واكتفى بلمس الكرة 28 مرة فقط، بنسبة تمريرات ناجحة لم تتجاوز 70، كذلك عجز سليماني عن تنفيذ أي تمريرة مفتاحية لزملاءه خلال المباراة، وفشل في تنفيذ أي مراوغة ناجحة للاعب الخضم. تبقى الإشارة إلى أن سليماني لن يشارك في المباراة المقبلة لفريقه بالدوري الفرنسي، بسبب عقوبة الإيقاف نتيجة تراكم البطاقات.

وسيم



"عمورة"
يتلقى عرضاً
من نادي "لوغانو"
السويسري

كشفت مصادر مقربة من بيت وفاق سطيف، أن النجم المتألق محمد الأمين عمورة، تلقى عرضاً من نادي "لوغانو" السويسري للاستفادة من خدماته، خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية. وحسب ما ذكرته ذات المصادر، فإن النادي السويسري عرض قيمة مالية مغرية من أجل شراء عقد تحويل اللاعب عمورة حيث وصل العرض إلى 1.2 مليون أورو وتدفع مباشرة وليس على أقساط، كما عرض الفريق السويسري بنداً آخرًا لإغراء إدارة الوفاق ويتمثل في استفادة الفريق من 20 في المئة في حال تحويل عمورة نحو فريق آخر، وهو العرض الذي يبقى الأفضل من الناحية المالية لحد الآن بالنسبة لإدارة الوفاق. وجدير بالذكر، أن نادي ميتر الفرنسي كان قد أبدى رغبته في التعاقد مع لاعب المنتخب الوطني المحلي، حيث عرض على مسؤولي "النسر الأسود" 750 ألف أورو مقابل عمورة، غير أن إدارة سطيف رفضت العرض وطالبت بـ 1.5 مليون أورو لتسريجه. إلى ذلك، تلقت إدارة الوفاق أمس أنباء سارة، بعدما تم رفع الحظر عن الاستقدمات خلال الميركاتو الصيفي الحالي، وذلك بعد تسوية قضية اللاعب المالي مالك توري، حيث بات بإمكان النادي السطايفي تأهيل لاعبيه للمشاركة في دوري أبطال إفريقيا الموسم المقبل.

وسيم



البطولة المحلية

الجولة الـ 36 للرابطة المحترفة الأولى

بلوزداد للاقترب من اللقب... وصراع مثير على البقاء

تجري مساء اليوم، فعاليات الجولة الـ 36 من الرابطة المحترفة الأولى، والتي ستشهد مباريات قوية ومثيرة أبرزها الداربي العاصمي بين شباب بلوزداد وضيفه مولودية الجزائر، كما سيشتد التنافس البقاء بين الأندية المهدة بالسقوط إلى القسم الثاني. ويحتضن ملعب 20 أوت بالعاصمة قمة مثيرة بين متصدّر الترتيب شباب بلوزداد وضيفه مولودية الجزائر في مباراة ستكون مهمة بالنسبة لزملاء سعيود من أجل الاقتراب خطوة أخرى نحو التتويج بالبطولة، حيث يراهن "أبناء العقيقة" على تحقيق الفوز ولا غير وذلك لمواصلة النتائج الإيجابية وتأكيد أحقيتهم باللقب الثامن، فيما سيخوض "العמיד" مباراة شكلية وهو الذي أنهى موسمه قبل الأوان، بعدما تم تحديد هوية الأندية المشاركة قاريا وفي وقت سابق.

ويستقبل سريع غليزان نادي شباب قسنطينة، وعينه على تحقيق النقاط الثلاث من أجل حسم بقاءه بصفة رسمية قبل جولتين على نهاية الموسم، وفي غياب المدرب ليامين بوعمرارة المصاب بفيروس "كورونا"

برنامج مباريات اليوم:

سا : 17:30

شباب بلوزداد - مولودية الجزائر
سريع غليزان - شباب قسنطينة
أتليتيك بارادو - نصر حسين داي
أهلي برج بوعريج - مولودية وهران

سا، 21:00

أولمبي الشلف - اتحاد العاصمة
اتحاد بسكرة - جمعية عين مليلة



فيما يتواصل نزيف اللاعبين برحيل أوقاسي ومدان

الحارس سيدي صالح يلتحق رسميا بشبيبة القبائل

واصلت إدارة شبيبة القبائل، سلسلة تعاقداتها خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، بضم حارس نادي بن عكنون سيدي صالح لمدة موسمين. وحافظ رئيس النادي القبائلي شريف ملال على سياسة التعاقد مع لاعبي الأقسام السطلي، بضم الحارس الشاب لنادي نجم بن عكنون سيدي صالح، لموسمين كاملين وذلك لتعويض رحيل الحارس بن بوط إلى صفوف فاتح اتحاد العاصمة في الميركاتو الصيفي الجاري. من جانب آخر، كشفت مصادر مقربة من الفريق بأن أوقاسي ومدان اتفقا مع الإدارة على فسخ عقديهما بالتراضي، غير أن الثنائي تنازل عن المستحقات العالقة والمتمثلة في رواتب 6 أشهر لمدان و 10 أشهر لأوقاسي، وهي الخطوة التي تؤكد أن النادي سيكون مهددا بهجرة جماعية وفقدان العديد من لاعبيه البارزين والكودار. ويعيش النادي القبائلي وضعا غير مستقر، ما يهدد بهجرة جماعية للاعبين، بسبب أزمة المستحقات، ورفض الرئيس شريف ملال تقديم منحة الفوز بكأس الرابطة الجزائرية، بسبب تهديدهم بمقاطعة النهائي، قبل حصولهم على أموالهم. رياض خ.

شباب بلوزداد

الإدارة تحسم صفقتي شرايطية وآيت عبد السلام

وقع اللاعب صبري شرايطية أمس، على عقده مع نادي شباب بلوزداد لمدة موسمين قادما من نادي الصفاقسي الرياضي التونسي. ومثلما ذكرناه أمس، فإن اللاعب السابق لنصر حسين داي، رسم انضمامه إلى "أبناء العقيقة" بعد مفاوضات حثيثة خلال الأيام القليلة الماضية، لتكفل أمس، بتوقيع العقد الرسمي بعد توصل الطرفان إلى اتفاق نهائي ووضع النقاط على الحروف بخصوص العقد المبرم بين الطرفين، هذا وتكون إدارة بلوزداد قد قامت أمس، بتأهيل اللاعب للمشاركة في منافسة دوري أبطال إفريقيا الموسم المقبل. من جانب آخر، توصل نادي شباب بلوزداد إلى اتفاق رسمي مع مدافع شبيبة القبائل أحمد آيت عبد السلام للانضمام إلى صفوف الفريق العاصمي في الساعات القليلة القادمة. وسارع نادي "العقيقة" إلى إنهاء صفقة انتقال اللاعب الشاب فوز مغادرته لضرقة "الكتاري" حيث اتصل به المدير الرياضي حسين ياحي وقدم عرضا مغريا لم يرفضه آيت عبد السلام بالإضافة إلى التحديات التي تنتظر شباب بلوزداد الموسم المقبل في رابطة أبطال إفريقيا وامتلاكه فريقا ينافس على كافة الجبهات. ومن المنتظر أن يوقع صاحب الـ 23 عاما على عقد يربطه بالنادي البلوزدادي لمدة سنتين في صفقة انتقال حر بعدما أصبح حرا من أي التزام مع فريقه السابق. سفيان ع.

بلمسعود يجدد لموسمين وجحنيط يقترب

بن شعيرة ثاني المستقدمين في شباب قسنطينة

حسنت إدارة شباب قسنطينة، ثاني صفقاتها الصيفية بالتعاقد مع مع متوسط الميدان محمد بن شعيرة قادما من فريق شبيبة القبائل في صفقة انتقال حر. وتواجد صاحب الـ 29 سنة بمدينة الجسور المعلقة أين تنقل إلى مقر الفريق وأتم إجراء انضمامه رسميا بعد توصل لاتفاق مع إدارة النادي على كافة تفاصيل العقد الذي يربطه مع "السنافر" لمدة سنتين كاملتين. ويعد بن شعيرة ثاني صفقات شباب قسنطينة بعد صفقة اللاعب شبيب ذبيح الذي أمضى في الفريق قادما من فريق فسخ عقده يوم الجمعة الماضي مع فريق شبيبة القبائل بعد تشاجره مع رئيس النادي شريف ملال في حصة الاستئناف بسبب تخلف ملال عن وعوده بشأن المستحقات المالية العالقة خصوصا منحة الفوز بكأس الرابطة الوطنية. ولم يتأخر بن شعيرة في تحديد وجهته الجديدة بعد مغارته لـ "الكتاري" الذي قضى معه أكثر من موسمين بعد التوقيع له عام 2018، أين إختار اللعب في صفوف "الخضورة" رغم بعض العروض على غرار شباب بلوزداد. وعلى صعيد آخر، كشفت مصادر مقربة من النادي القسنطيني، أن الفريق يصدد عقد صفقة مهمة وذلك بضم لاعب وفاق سطيف القائد أكرم جحنيط، في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع أبناء "عين الفؤارة". وأصبح "السياسي"، قريبا من الظفر بخدمات أكرم جحنيط من وفاق سطيف، والذي يعتبر أحد أفضل لاعبي فريقه والبطولة الوطنية، وهي الصفقة التي ستكون مدوية في حال إتمامها، هذا فيما جدد رسميا كمال بلمسعود عقده لموسمين إضافيين مع الفريق. رياض خ.

اللاعب الليبي إبراهيم بودبوس في حوار خاص لـ "دزاير سبور"

"فضلت الوفاق من أجل الألقاب وأطمح لكتابة إسمي في البطولة الجزائرية"

"تجربة الالفي في البطولة الجزائرية حفزتني"

فتح اللاعب الدولي الليبي، إبراهيم بودبوس، الوافد الجديد على نادي وفاق سطيف، قلبه لجريدة "دزاير سبور" للحدث عن تجربته الجديدة مع "النسر الأسود"، معبرا عن آماله في السير على خطى مؤيد الالفي وكتابة اسمه بأحرف من ذهب في البطولة الجزائرية، كما كشف بودبوس في أول تصريح لوسيلة إعلامية في الجزائر، عن أسباب اختيار أوان الوفاق رغم تلقيه عروضاً عديدة في الجزائر وخارجها.

■ أولاً نشكرك على قبولك إجراء حوار معنا، هل تؤكد أنك فعلا وقعت مع وفاق سطيف؟

أولا وقبل كل شيء السلام عليكم، نعم صحيح وقعت مع الوفاق السطايفي على عقد يربطني به لموسمين كاملين بداية من الموسم الرياضي 2022/2021.

■ كيف جرت الاتصالات معك، هل يمكنك أن تعطينا بعض التفاصيل؟

الاتصالات لم تكن مباشرة معي، حيث أن إدارة وفاق سطيف تفاوضت مع الشركة الخاصة التي تسوق اللاعبين والتي يربطني بها عقد وتحفظ عن ذكر إسم الشركة حتى يحين الموعد.

هل كانت لديك عروض أخرى في الجزائر؟ نعم، هناك اتصالات أخرى من فريقين كبيرين في الجزائر ويتعلق الأمر بكل من شباب بلوزداد وشبيبة القبائل لكنني فضلت الانضمام إلى وفاق سطيف لأنه نادي كبير ويلعب على الألقاب كل موسم ولديه أيضا سمعة مميزة في الخارج.

■ زميلك في المنتخب الوطني الليبي مؤيد الالفي سبق له خوض تجربة في البطولة الجزائرية هل حفزك على الانضمام لوفاق السطايفي؟

نعم هناك مؤيد الالفي وأيضاً الكثير من الناس شجعوني على الانضمام إلى الوفاق السطايفي، كما أنني كنت على قناعة لاختيار تفضي أوان "النسر الأسود" لأنه فريق كبير وأريد أن أضيف شيء آخر.

تفضل

كانت عندي الكثير من العروض سواء في ليبيا أو في بعض الفرق الخليجية وبمبالغ كبيرة جدا لكنني فضلت الوفاق لأنني أدرك أن هذا الفريق سيكون محطة مميزة في مشواري الكروي.

■ سبق لك وأن واجهت الوفاق في منافسة الكاف، كيف وجدت هذا الفريق؟

صحيح لقد واجهت الوفاق السطايفي في منافسة كأس الكاف الأخيرة مرتين، صراحة وفاق سطيف فريق جماعي بامتياز ويطلق كرة قدم جميلة وحديثة وبشهادة المختصين.

■ من هم اللاعبون الذين لفتوا انتباهك؟

هناك القائد أكرم جحنيط والمهاجم محمد الأمين عمورة وهناك لاعبين آخرين لا أتذكر أسماءهم لكن لديهم مهارات عالية.

■ أنصار الوفاق يعلقون عليك آمال كبيرة لتعويض مدللهم السابق غشة حسام الذي احترف في أنطاليا سبور التركي ماذا تقول لهم؟

إن شاء الله أكون عند حسن الجميع وأتمنى أن أسعد كل الجماهير السطايفية، ويكون اسمي راسخا ويكتب في تاريخ هذا النادي الكبير.

ماهي أهدافك وطموحاتك مع الوفاق؟

الفوز بأكبر عدد ممكن من البطولات والكؤوس لأنني أعرف أنني متواجد الآن في فريق اختصاصي في الألقاب.

■ هل تتابع أخبار فريقك الجديد؟

أكيد، أنا أتابع كل صغيرة وكبيرة تتعلق بالوفاق وأتمنى لهم التتويج بلقب البطولة في هذا الموسم.

■ متى ستحل بمدينة سطيف؟

سأكون في مدينة فور نهاية البطولة الحالية كما هو متفق عليه.

■ كلمة أخيرة؟

إن شاء الله أكون عند حسن ظن الجماهير السطايفية، وأقدم كل ما لدي من أجل قميص "الكحل والبيضاء"، وكذلك أشكركم على الاهتمام بي.

حاوره: سمير يادي



فيما أجلت الإدارة الإعلان عن صفقة يلحون سعيدي يوقع في شبيبة الساورة لـ 3 مواسم

أعلنت إدارة شبيبة الساورة، أمس، عن تعاقدتها مع المهاجم إسماعيل سعيدي قادما من فريق وفاق سطيف. وحل اللاعب السابق لـ "النسر الأسود" بمدينة بشار والتقى بالرئيس محمد زرواطي بمقر الفريق، حيث توصل الطرفان إلى اتفاق نهائي على كافة التفاصيل الخاصة بالعقد من الناحية المالية ومدته المحددة بثلاثة سنوات تربطه مع النادي البشاري. وفضل سعيدي البالغ من العمر 24 سنة خوض تجربة جديدة بعد نهاية عقده مع النسر الأسود، حيث لم يشارك كثيرا مع التشكيلة رغم إمكانياته الكبيرة على الرواق الأيمن من الهجوم أو في منصب رأس حربة. ويعد سعيدي ثاني لاعب يمتضي في صفوف "النسر الجنوب" بعد الاتفاق النهائي مع مهاجم شباب بلوزداد حمزة يلحون الذي اتفق مع الرئيس زرواطي على كافة التفاصيل، لكنه أجل التحاقه إلى غاية نهاية الموسم الكروي الحالي بما أن فريقه مرشح بقوة للتتويج بلقب البطولة، لكن في المقابل سيتم إدراج اسمه في القائمة المعنية بكأس "الكاف" كما وضعت إدارة ممثل الجنوب أسماء أخرى لتعزيز صفوف الفريق على غرار متوسط الميدان الهجومي لمولودية وهران ملال بن عمر ومهاجم مولودية الجزائر الأيضوري داودي إيسلا. رياض خ.





كأس ديفيس للتنس

الجزائر تخرج من البطولة بعد فوزها على رواندا بالنتيجة الكاملة

تمكن المنتخب الجزائري للتنس (رجال)، من الفوز بالنتيجة الكاملة أمام منتخب رواندا، الذي تلقى هزيمة عريضة بنتيجة ثلاثة دون رد ضمن منافسات اللقاءات الترتيبية لمنافسة كأس ديفيس (المجموعة الثالثة/منطقة إفريقيا) الجارية بالقاهرة (مصر). وفاز اللاعب محمد أمين عيسى- خليفة باللقاء الأول أمام جوشويا ميهير (0-6 / 4-6)، قبل أن يفوز مواطنه يوسف ريجان على منافسه بيرتين كارينزي 2-6 / 6-2 أما في الزوجي، تمكن الثنائي الجزائري عيسى خليفة وأيمن علي موسى، من الفوز على الزوجي جونيوس جوسيب مفاشينغابو وجوشويا ميهير بواقع 6-0 / 1-6 ورغم هذا الفوز إلا أن المنتخب الوطني أنهى مشواره في المرتبة الخامسة وسجل المنتخب الجزائري خسارتين خلال الدور الأول أمام البنين (2-1) ومصر (3-0) على التوالي لحساب الفوز الأول، وهو ما عجل باقصائه من المنافسة. يذكر أن النخبة الوطنية التي مثلت الألوان الوطنية في الأراضي المصرية، تشكلت من أربع عناصر، يتعلق الأمر بكل من محمد نزييم مخلوف، يوسف ريجان، محمد أمين عيسى خليفة وأيمن علي موسى. وتعد كأس ديفيس بطولة تنس عالمية مخصصة للرجال تلعبها المنتخبات الوطنية.

س.ب

بطولة أفريقيا لكرة السلة لأقل من 16 سنة / ذكور المنتخب الجزائري يقص في نصف النهائي أمام مصر

أقصى المنتخب الجزائري لكرة السلة للذكور على يد نظيره المصري بنتيجة (70-52)، الشوط الأول (37-25) في الدور نصف النهائي لبطولة أمم أفريقيا لكرة السلة (أقل من 16 سنة)، أول أمس بالقاهرة (مصر)، ليلتحق "الفرانكو" بمنتخب مالي في نهائي الدورة. وجاءت نتائج أربع المباراة على النحو التالي: 12-14، 21-11، 12-17، 21-10 وفي وقت سابق من نهار اليوم، تاهل منتخب مالي إلى النهائي على حساب منتخب تشاد بنتيجة 70-40 وسيجري اللقاء النهائي الذي سيجتمع بيد منتخب مصر (البلد المنظم) ونظيره المالي يوم غد الأحد بداية من الساعة 19:00 بتوقيت الجزائر. بينما تلعب المباراة الترتيبية على المركز الثالث، بين الجزائر وتشاد على الساعة 13:00. وخلال مرحلة المجموعات، تغلب مالي على مصر (71-62)، كما فازت الجزائر على تشاد (52-49).

واج



وزارة الشباب والرياضة

سباق يشرف على لقاء تشجيعي مع الرياضيين المتأهلين للألعاب البارالمبية

اشرف أمس، الأحد وزير الشباب والرياضة، السيد عبد الرزاق سباق، بالمركز الوطني لتجمع وتحضير مواهب النخبة الرياضية بالسويدانية، على لقاء تشجيعي على شرف الرياضيين المتأهلين للألعاب البارالمبية التي ستجري فعاليتها في الفترة الممتدة من 24 أوت إلى غاية 05 سبتمبر 2021 بطوكيو شكلت هذه السانحة فرصة لاستعراض النتائج الرياضية المحققة خلال المنافسات التأهيلية

س.ب

بطولة أفريقيا لكرة السلة لأقل من 16 سنة / إناث

المنتخب الجزائري ينهي بطولة افريقيا في المركز الثالث

أنهى المنتخب الجزائري لكرة السلة (إناث/فئة أقل من 16 سنة) بطولة أفريقيا في المركز الثالث عقب تفوقه على منتخب أوغندا بنتيجة 53-51 (الشوط الأول: 32-20)، في المقابلة الترتيبية التي أقيمت اليوم الأحد بالقاهرة (مصر) وجاءت نتائج أربع هذه المقابلة على النحو التالي: 16-18 و02-09 و12-11 ويعد هذا الانتصار الثاني للمنتخب الجزائري على نظيره الاوغندي في هذه المنافسة بعد الفوز الأول في مرحلة المجموعات (الجولة الخامسة) بنتيجة 46-44 عقب مباريات الدور الأول احتلت فتيات المنتخب الوطني المركز الثالث وراء كل من مالي في المركز الثاني ومصر في المركز الأول ومعلوم أن ممثلات الجزائر كن قد انهزم في الدور نصف النهائي أمام مالي بنتيجة 14-79 وفي المقابلة الأخرى للمربع الذهبي، تفوقت فتيات مصر على اوغندا بنتيجة 119-42 وتقام المقابلة النهائية بين مالي ومصر مساء اليوم الأحد على الساعة 16:00 بتوقيت الجزائر.

س.ب



بسبب الوضع الكارثي الذي تعيشه كرة اليد الجزائرية

أبرز النجوم يغادرون تباعا نحو فرنسا والخليج



لازلنا لا نعرف متى تعود للمنافسة؟ ولهذا يستوجب على كل عائلة كرة اليد من المسؤولين على رأس الاتحادية ورؤساء الأندية التحرك سريعا حتى لا نضيع اللاعبين الصاعدين ونمنحهم فرصة البروز ومن جهة أخرى لإعادة هذه الرياضة التي تعتبر الأفضل من ناحية النتائج قاريا والثانية الأكثر شعبية بعد كرة القدم إلى مكانتها الحقيقية

س.ب

على المنتخب الوطني مستقبلا لأن الأسماء التي غادرت الجزائر تحمل الألوان الوطنية، ما يعني أنهم اختاروا الطريق الصحيح لرفع مستواهم وتقديم الأفضل مع الخضر في قادم المواعيد الرسمية في مقدمتها البطولة الأفريقية التي ستجري بالمغرب جانفي القادم، والتي ستليها الألعاب المتوسطية بوهوان 2022 وبطولة العالم 2023، إضافة إلى الحدث الأكبر بما أن الجزائر ستحتضن البطولة الأفريقية 2024 والتي تعتبر محطة مؤهلة للألعاب الأولمبية بباريس من ذات السنة، ما يعني أن أشبال الآن بورت اختاروا الصواب في قراراتهم لتفادي ما حدث معهم في بطولة العالم حيث فقدوا السيطرة على الأمور في أغلب اللقاءات بسبب النقص البدني الناتج عن التوقف الطويل على لعب المباريات.

خطر تراجع المستوى

للإشارة فإن رحيل اللاعبين الذين كانوا من بين أبرز الأسماء الذين أمتعوا عشاق كرة اليد في مختلف القاعات عن البطولة الوطنية سيكون له تأثير سلبي على المستوى العام مستقبلا، خاصة بعد التوقف الطويل عن المنافسة بالنسبة للفئات الشبانية باستثناء 8 فرق من الدوري الممتازة التي لعبت دورة اللقب جوان الماضي، ما يعني أن ستكون أسوأ مما نعتقد وتطلب عمل كبير لتدارك الوضع والعودة للسكة سيستغرق وقت طويل لأننا لحد الآن

دورة ألمانيا المؤهلة للأولمبياد طوكيو 2021 في مارس الماضي.

أسماء مرشحة للاحتراف

كما توجد أسماء أخرى مرشحة بقوة للمغادرة نحو فرنسا والخليج في الأيام القليلة المقبلة هروبا من الوضع المزري الذي نشهده في الجزائر خاصة من صفوف نادي المجمع البترولي الذي يعيش أزمة حقيقية، بعدما كان أكبر قطب محليا وقاريا نظرا للصراعات الداخلية بين المسؤولين والشركة الراعية ما جعل اللاعبين يفكرون في تغيير الأجواء بحثا عنهم عن الاستقرار والعودة لمستواهم، قبل المواعيد الدولية التي تنتظرهم مستقبلا مع الفريق الوطني، الأمر ذاته بالنسبة لنادي برج بوعريش الذي يعاني من أزمة مالية كبيرة بدليل أنه لم يكمل دورة اللقب في الأسابيع الماضية واكتفى بلعب لقاءات الذهاب من المرحلة الأولى، وحتى بطل الدوري مؤخرا نادي سكيكدة هو الآخر يعرف مغادرة كوادره الأمر الذي يؤكد أن كرة اليد الجزائرية ليست بخير ويعكس أبعاد الأزمة التي تعيشها بسبب المصير الغامض للأندية التي تعاني من عديد المشاكل في مقدمتها غياب الإمكانيات المادية من جهة وعدم معرفة الرزنامة الخاصة بالموسم الرياضي الجديد جعلنا نشهد نزيف خيرة اللاعبين، لكن الأمر قد يعود بالإيجاب

تشهد كرة اليد الجزائرية هجرة كبيرة للاعبين الذين ينشطون بأبرز النوادي، بحثا عن تطوير مستواهم أكثر ولعب أكبر عدد من المباريات، بما أن البطولة المحلية متوقفة لقرب سنيتين نظرا لتداعيات الجائحة الصحية وغلغ القاعات الرياضية، ما جعل الأمور تزداد سوءا مع مرور الوقت وفتحت الباب أمام أهم كوادر الصغيرة الجزائرية للتفكير في المغادرة، لإنقاذ مستقبلهم والعودة للنشاط مجددا كون أغلبهم في مقتبل العمر. تعتبر هذه الخطوة الحل الوحيد أمام اللاعبين من أجل العودة لأجواء المنافسة بعد التوقف الطويل خاصة أن أبرزهم يلعبون في صفوف المنتخب الوطني، على غرار أفضل هدف في تاريخ كرة اليد الجزائرية مسعود بركوس ونجم المجمع البترولي الذي تنقل للدوري الفرنسي من بوابة نادي إيستر الذي امضي معه على عقد مدته سنتين. من جهة أخرى، سجلنا هجرة كبيرة نحو الدوري السعودي حيث غادر كل من لاعب نادي شبيبة أمل سكيكدة رضوان ساكر ومحمد قريبة من فريق برج بوعريش نحو فريق الترجي السعودي، فيما انضم نور الدين هلال إلى فريق مضر والذي شرع معه في التحضير للموسم الجديد. جاء ذلك بعد الطلب الكبير على نجوم الخضر الذين تألقوا في بطولة العالم الأخيرة التي جرت فعاليتها بالعاصمة المصرية «القاهرة» من 13 إلى 31 جانفي 2021 وكذا

ألعاب طوكيو البارالمبية ستقام بدون جمهور

ذكرت وسائل إعلام محلية اليوم الجمعة أن دورة الألعاب البارالمبية طوكيو 2020 ستقام في الغالب بدون جمهور، حيث لا تزال العاصمة اليابانية تخضع لحالة الطوارئ وسط تصاعد في حالات الإصابة بفيروس كورونا. اتفق المنظمون في وقت متأخر من يوم الخميس على تقييد عدد المتفرجين في أحداث الألعاب البارالمبية، المقرر أن تبدأ يوم 24 أوت على غرار الألعاب الأولمبية التي انتهت في 8 أغسطس والتي أقيمت بدون جمهور في غالبية المنافسات، حسبما ذكرت صحيفة يوميوري، نقلا عن مصادر الألعاب. وقالت الصحيفة إن الملاعب البارالمبية في شيزووكا بوسط اليابان ستقتصر على عدد المتفرجين لأقل من 5000 شخص. وأضافت أن المنظمين ما زالوا يشكرون في دعوة أطفال المدارس إلى المنافسات.



ميسي

أشكر الجمهور على استقبالي ولدي تطلعات كبيرة مع سان جيرمان

أبدى النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، نجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي الجديد، تحمسه الشديد لخوض المباريات رفقة النادي الباريسي، ووجه الشكر للجمهور التي حضرت لاستقباله مساء اليوم، قبل المباراة التي تجمع الفريق بعد قليل ضد نظيره ستراسبورغ، في الجولة الثانية من مسابقة الدوري الفرنسي. وقال ميسي الذي سيقبض عن مباراة اليوم في تصريحات خلال حفل تقديمه: "طاب مسانكم، كان أسبوعا خاصا بالنسبة لي، أريد أن أشكر هذا الجمهور على هذا الاستقبال، كان أسبوعا لا يصدق". وأضاف: "لدي تطلعات كبيرة هنا، أتمنى جميعا أن ننجح في هذا الموسم وأن يكون عاما مميزا، سعيد بكل هذا، سعيد بأنني قدمت إلى هنا". وكان ميسي قد أتم انتقاله إلى صفوف الفريق الباريسي في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع برشلونة، ومن المنتظر ظهوره للمرة الأولى بقميص فريقه أمام ستراسبورغ. وافتتح باريس الموسم بالفوز على تروا بهدفين لهدف، ويريد مواصلة الانتصارات هذا الموسم، للحصول على لقب الدوري بعدما خطفه منه ليل في الموسم الماضي، وبكل تأكيد سيكون الظهور الأول لميسي مميّزا على ملعبه الجديد.

رئيس رواندا غاضب بسبب خسارة أرسنال

انتقد بول كاغامي رئيس رواندا أداء لاعبي نادي أرسنال اللندني بعد هزيمته بهدفين دون رد أمام برنتفورد الصاعد حديثا في المباراة الافتتاحية لموسم الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم الليلة الماضية. ووجه كاغامي أحد رعاة أرسنال انتقاداته لأداء أرسنال من خلال موقع تويتر للتواصل الاجتماعي، ودعا لإجراء تغييرات في الفريق. ورواندا أحد رعاة أرسنال، ونتيجة لذلك تظهر عبارة "زوروا رواندا" على قمصان الفريق. وكتب كاغامي "علينا ألا نقبل المستوى المتواضع أو نبرره. لا بد أن يكون الفريق قادرا على تحقيق الفوز". واحتل أرسنال المركز الثامن بين فرق الدوري الإنجليزي الممتاز في نهاية الموسم الماضي وفشل في التأهل إلى أي بطولة أوروبية.

فان غال

يعلن قائمة هولندا في تصفيات أوروبا لكأس العالم 2022

أعلن المدير الهولندي لويس فان غال، عن أول قائمة لمنتخب بلاده، بعد توليه قيادة "الطواحين" بدلا من فرانك دي بور، والتي شهدت غياب كل من ياسر سيليسن ولوك دي يونغ لكنها شهدت عودة المدافع فيرجيل فان دايك بعد التعافي من الإصابة وغيابه عن منافسات "يورو 2020". وستكون مهمة فان غال العائد من الاعتزال صعبة منذ البداية، إذ يستعد منتخب بلاده لخوض تصفيات أوروبا المؤهلة لكأس العالم "قطر 2022"، والتي سيواجه فيها النرويج في مطلع شهر سبتمبر المقبل، ثم مونتينيغرو وتركيا في الرابع والسابع من الشهر نفسه، في إطار منافسات المجموعة السابعة



التي تحتل فيها هولندا المركز الثاني خلف تركيا. وانضم الظهير دينزل دومفريس لقائمة الفائزين عن كتيبة المدير الفني السابق لمانشستر يونايتد، رغم تألقه خلال منافسات كأس الأمم الأوروبية (يورو 2020)، وذلك بسبب عدم تدرجه مع أندية هولندا حتى الآن في ظل اقتراب انتقاله إلى إنتر ميلان الإيطالي، ليكون بديلا للمغربي أشرف حكيمي المنتقل إلى باريس سان جيرمان. وضمت قائمة الغيابات أيضا كلا من كينسي بروميس وبارتريك فان أنهول وأوين ويندال وجويل فيلتمان، بالإضافة إلى الحارس المخضرم مارتن ستكلنبيرغ الذي قرر الاعتزال الدولي من أجل التركيز مع فريق أياكس. يذكر أن فان غال قد تولى تدريب الهولندي بدلا من دي بور الذي أعلن استقالته، بعد توديع هولندا منافسات اليورو من ثمن النهائي، بعد الخسارة أمام المنتخب التشيكي، أحد أبرز مفاجات البطولة القارية.

دي ماريا

رونالدو سيموت للعب في سان جيرمان

يعتقد أنجيل دي ماريا، جناح باريس سان جيرمان، أن كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس، يسعى بقوة للانتقال إلى النادي الباريسي. وقال دي ماريا، في تصريحات لشبكة "تيك سيور" كريستيانو سيموت للانتقال إلى هنا وجود اللاعبين فريد، وأضاف: في الأندية يلعبوا مع الأفضل. من المؤكد أن كريستيانو يرغب في التواجد هنا، لكنهم لحسن الحظ وقعوا مع ميسي. إن هذا الخيار الأفضل". وتابع: "ميسي لاعب من مستوى آخر، إذا قذفته بحجر سيوقظه. إنه يفعل ذلك بكل بساطة، كما أن فكره يسبق الآخرين". وواصل: "إنني لم أر أبدا أي شيء مثل ميسي. لقد لعبت مع كريستيانو ونيمار ومبابي وروني وفان بيرسي وإبراهيموفيتش وبنزيما وبيل، لكن بصراحة، لم أر أحدا مثل "ليو". وأكمل: "ميسي فريد، وبالنسبة لي من السهل جدا اللعب معه. إذا ركضت سيمتحك الكرة عند قدميك، لذا لا توجد أعذار، كما تربطني به علاقة جيدة حتى خارج الملعب". واختتم: "أعتقد أن ميسي يشعر أنه هنا أفضل مما كان عليه في كاتالونيا. إنه يعرف ماذا يمثل بالنسبة للنادي بعد الترحيب الذي حظي به في باريس".

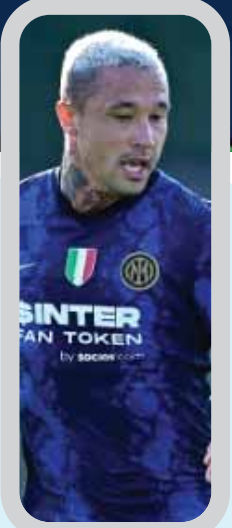
إن عدد
في باريس أمر
هذا لا يحدث غالبا
ويريد العظماء دائما أن
الأفضل. من المؤكد أن كريستيانو

"يويفا" ينقذ أندية أوروبا من بطش "كورونا"

ألكسندر تشيفرين رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم ألكسندر تشيفرين رئيس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم يستعد الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" لمد يد العون لأندية القارة العجوز المتضررة من جائحة فيروس كورونا مؤخرا. وتسببت الجائحة في تكبد عدد هائل من الأندية خسائر مالية فادحة، لا سيما بعد إغلاق الملاعب أمام الجماهير على مدار عام ونصف. ووفقا لشبكة "بلومبيرغ" الأمريكية، فإن "يويفا" وضع استراتيجية ثلاثية الأبعاد، لمساعدة الأندية التي فشلت في تجنب أضرار غياب الجماهير عن ملاعبها، وكذلك انخفضت عائداتها من البث التلفزيوني. وينوي اليويفا توفير 6 مليارات جنيه إسترليني لمساعدة تلك الأندية عبر تمويلها بشكل مباشر، فيما سيتم تخصيص جزء من الأموال للتعامل مع الأزمات المستقبلية. وسيعمل اليويفا على سن قانون جديد يستبدل به اللعب المالي النظيف الحالي، من أجل حماية الأندية من الانهيار على الصعيد الاقتصادي عبر تحديد سقف ميزانية الرواتب. وبإمكان الأندية الحصول على الأموال المقدمة من اليويفا على هيئة قروض منخفضة، فيما ستكون قادرة على إعادة هيكلة الديون الحالية على فترات أطول من 5 إلى 7 سنوات. يذكر أن عددا من الملاعب الأوروبية قد بدأت في فتح أبوابها أمام الجماهير من جديد، لكن أغلبها سمح للمشجعين بالعودة بسعة محدودة في بداية الموسم.

بطل الدوري الفرنسي يسقط برباعية أمام نيس

لحق فريق نيس مضيئه ليل حامل اللقب درسا قاسيا وفاز عليه 4 - صفر يوم السبت في المرحلة الثانية من الدوري الفرنسي لكرة القدم. وبعد مضي دقيقة واحدة من البداية افتتح كاسير دولبيرغ التسجيل لنيس، وبعدها بأربع دقائق فقط أضاف هشام بوداوي الهدف الثاني. وأحرز أمين جويري الهدف الثالث لنيس من ضربة جزاء في الدقيقة 45 قبل أن يختتم دولبيرغ التسجيل في الدقيقة 64 بإحرازه الهدف الثاني له والرابع للفريق الضيف. ورفع الفوز رصيد نيس إلى أربع نقاط ليصعد للصدارة مؤقتا وتوقف رصيد ليل عند نقطة واحدة في المركز السادس عشر.



ناينغولان يعود للدوري البلجيكي من بوابة أنتويرب بعد مغادرة إنتر ميلان

عاد النجم رادجا ناينغولان إلى الدوري البلجيكي من بوابة فريق رويال أنتويرب، بعد لمدة عامين في صفقة مجانية، بعد أن فسخ عقده مع ناديه السابق إنتر ميلان الإيطالي الأسبوع الماضي، بعد 3 مواسم قضاها مع النيرأتزوري. وبعد فريق رويال أنتويرب أول فريق بلجيكي ينضم إليه ناينغولان، الذي قضى معظم مسيرته مع الأندية الإيطالية. وكان إنتر ميلان قد أعلن الثلاثاء الماضي عن توصله لاتفاق مع لاعب الوسط البلجيكي رادجا ناينغولان لفسخ عقده، قبل موسم واحد من نهايته، وهو الذي انضم للنيرأتزوري في صيف عام 2018 قادما من فريق روما في صفقة وصلت قيمتها إلى 38 مليون يورو. وقال بيان إنتر ميلان: «يعلن نادي إنترناسيونالي ميلانو أنه توصل إلى اتفاق مع اللاعب رادجا ناينغولان، لإنهاء العقد مع النادي». وكان ناينغولان يرتبط بعقد مع العملاق الإيطالي حتى صيف عام 2022. ولم ينجح النجم البلجيكي المخضرم صاحب الـ 33 عاما، في تجربته مع النيرأتزوري، حيث خاض مع الفريق 41 مباراة وسجل 7 أهداف، قبل أن يعيره النادي إلى فريق كالياري في آخر موسمين.

ريال مدريد ينتظر تحرك مباني لتفادي الحرب مع باريس



كشفت تقارير صحفية فرنسية، عن انتظار باريس سان جيرمان لعرض رسمي من ريال مدريد، للتعاقد مع كيليان مبابي هذا الصيف. وينتهي عقد مبابي في سان جيرمان بنهاية الموسم الحالي، ولا يريد التجديد حتى الآن، مع وجود أنباء تضيق برغبته في الانتقال لريال مدريد. في الوقت ذاته، يأمل ريال مدريد أن يكون مبابي لاعباً في صفوفه هذا الموسم، بدلاً من الانتظار للموسم المقبل، إلا أنه لم يتحرك حتى الآن من أجل ضمه. وبحسب صحيفتي "لو باريزيان" و"ليكيب" الفرنسيتين، فإن ريال مدريد سيقدم عرضاً رسمياً لضم مبابي هذا الصيف، حيث أفادت الأولى بأن الملكي سيقدم عرضاً أولياً بقيمة 120 مليون يورو، بينما أوضحت الثانية، أن الميرنجي سينتظر بيع مارتن أوديفارد، وسيرفع قيمة العرض إلى 150 مليون يورو. من جانبه، نفى ريال مدريد وجود نية لتقديم عرض رسمي لسان جيرمان، لأنه لا يريد الدخول في حروب مع الإدارة الباريسية، إلا أنه يملك حالياً 120 مليون يورو جاهزة لضم مبابي هذا الصيف. وأشار التقرير، إلى أن ريال مدريد ينتظر أن يقول اللاعب إنه يريد الرحيل، ويمكن أن يحدث ذلك اليوم عندما يناقش مستقبله مع إدارة سان جيرمان. في الوقت ذاته، تشير معظم الأنباء داخل سان جيرمان، إلى أن مبابي سيستكمل تعاقدته حتى نهاية هذا الموسم.

روبرتو انتقادنا لا معنى له.. وهذا الأمر متروك لكومان



أكد الإسباني سيرجي روبرتو، لاعب برشلونة، أنه سوف يجدد عقده مع الفريق الكتالوني، بأجر أقل مما يتقاضاه حالياً، لمساعدة النادي في أزمته الاقتصادية. وينتهي عقد سيرجي روبرتو صاحب الـ29 عاماً مع برشلونة بنهاية الموسم المقبل، وهناك اتفاق على توقيع عقد جديد. ورد روبرتو في تصريحات نقلتها صحيفة "سبورت" الكتالونية، على تحميل اللاعبين مسؤولية رحيل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي. وقال سيرجي روبرتو: "ما نشعر به هو أن الكثير من الناس يتحدثون دون معرفة صحة الأشياء". وأوضح: "أنا على سبيل المثال، أنتظر عرضاً من النادي، وضعي مختلف ينتهي تعاقدتي هذا الموسم، وسأجد باقلاً من راتبي". وأضاف لاعب برشلونة: "نحن نساعد النادي بالفعل، أنا لا أفهم النقد الذي تلقيناه.. فهو لا معنى له". وعن المركز الذي يشترك به هذا الموسم، قال: "ألقى هذا السؤال كل عام، ولكن حالياً نملك ظهيري جنب أساسيين". وزاد: "أرى نفسي أكثر في خط الوسط، أريد أن ألعب في هذا المركز. ولكن الأمر متروك للمدرب (رونالدو كومان) بالطبع". وعن مصير برشلونة بدون ميسي، قال: "أعتقد أن برشلونة يجب أن يكون أكثر اتحاداً من أي وقت مضى، أكثر ضغطاً بالكرة وبدونها". وأتم: "إذا لم تتمكن من تعويض 40 هدفاً لميسي، فستحاول تسجيل 30 هدفاً مع استقبال أهداف أقل، يجب أن نُحدث التوازن".

ألبا يقدم تضحية جديدة لبرشلونة

قدم جوردي ألبا، ظهير برشلونة، تضحية جديدة للنادي الكتالوني، من أجل مساعدة البارسا على تجاوز الأزمة الاقتصادية الحالية. ووفقاً لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن مصادر مقربة من ألبا أكدت موافقته على تأجيل الحصول على نصف راتبه خلال الموسم الحالي. وأشارت إلى أن اللاعب سبق أن وافق على تأجيل 10 ملايين يورو من راتبه في الموسم الماضي، ليحصل عليها في 2025 عند انتهاء عقده. وكان ألبا وافق أيضاً على خفض راتبه بنسبة 12 ألف وقت تواجد الإدارة السابقة برئاسة جوسيب مارييا بارتوميو. وقالت مصادر من داخل برشلونة إن النادي قد يحاول أيضاً خفض راتب ألبا في المواسم الثلاثة المقبلة.



كومان: رحيل ميسي يخدم جريزمان.. ولن نعيش في الماضي

أكد مدرب برشلونة، الهولندي رونالد كومان أول أمس، أن الفريق الكتالوني يظل قوياً ويمكنه المنافسة على الألقاب، رغم رحيل الأرجنتيني ليونيل ميسي، مطالباً بعدم العيش في الماضي. وفي مؤتمر صحفي قال كومان: "نقد كثر الحديث عن ميسي. إنه أمر طبيعي، هو الأفضل في العالم وقد أظهر كفاءته لسنوات عديدة وفاز بالعديد من الألقاب". وأضاف: "لكن من ناحية أخرى، لن يكون لدينا بعد الآن. هناك لاعبون آخرون ولدنا فريق قوي للغاية ويمكننا تحقيق أشياء مهمة. ابتداء من الغد، لا أعذار. أنا مقتنع بأن هذا الفريق سيجعل الناس يستمتعون". وفي هذا الإطار، طالب المدرب الهولندي بعدم العيش في الماضي، مؤكداً أنه "متحمس" لأنه يرى "مستقبلاً" في اللاعبين الشباب الذين يشكلون الفريق. وتابع: "علينا التفكير بشكل أكبر في الليغا، وفي هذه المسابقة نحن فريق قوي. دوري الأبطال الأوروبي أمر مختلف. هناك أندية فازت بالتشامبيونز دون أن يكون لديها أفضل فريق في العالم. يجب أن نتمتع بالثقة وبداية الليغا مهمة". كما تحدث كومان عن المهاجم الفرنسي أنطوان جريزمان، حيث أشار إلى أنه "يعشق العمل معه". مضيفاً: "إنه لاعب فريق ويساعد بدون الكرة. بالتأكيد سيكون له أهمية أكبر. يمكنه أن يلعب في مركز ليو الذي يعطي مزيد من الحرية. وهذه يمكن أن تكون ميزة بالنسبة إليه". كما أبدى مدرب البرسا سعادته لأنه بفضل توصل جيرارد بيكيه لاتفاق مع النادي لخفض راتبه، تمكن البرسا من تسجيل ممفيس وإريك غارسيا وراي ماناج في الليغا. وأتم: "نحن نعلم الوضع المالي والنادي بحاجة إلى المساعدة بكل الطرق. إنه أمر مهم للغاية ويجب أن نسلط الضوء على موقف جيرارد وروبرتو وألبا وبوسي (بوسكيتس). لقد كانوا هنا لسنوات عديدة ويريدون مساعدة النادي وإظهار أنهم ينتمون إلى هذا البيت".

ريال مدريد يحسم انتقاله إلى البريميرليغ ببيان رسمي

علق نادي ريال مدريد، أول أمس، على أنباء ترددت بشأن دراسته إمكانية الانتقال من الليغا إلى اللعب في الدوري الإنجليزي الممتاز. وزعمت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أن فلورنتينو بيريز، رئيس الميرنفي، يدرس نقل ريال مدريد إلى البريميرليغ، بسبب العقوبات التي يرضها خافيير تيبياس، رئيس رابطة الليغا، أمام النادي الملكي. وقال ريال مدريد، في بيان رسمي: "بالنظر إلى المعلومات التي نشرتها اليوم صحيفة موندو ديبورتيفو، والتي تقول إن نادينا درس إمكانية الانتقال من الليغا إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، يريد النادي التأكيد أن هذه المعلومات خاطئة تماماً وعشوية ومستحيلة، وأنها تهدف فقط لإزعاج نادينا يوماً بعد يوم". ودخل بيريز في أزمة مع تيبياس، بسبب رفضه مشروع السوبر ليغ الذي يدعو له ريال مدريد، بالإضافة إلى محاولة فرض اتفاقية CVC على النادي الملكي.

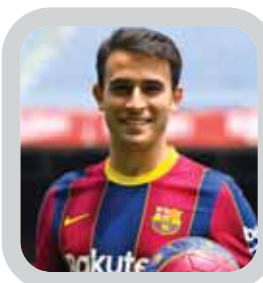
مفاجأة.. بيكيه الرابع الأكبر من تخفيض راتبه!

كشف تقرير صحفي تفاصيل الاتفاق الذي تم بين برشلونة ومدافعه، جيرارد بيكيه، والذي ساهم في حل أزمة قيد الصفقات الجديدة. وأعلن برشلونة رسمياً، السبت، توصله لاتفاق مع بيكيه من أجل تخفيض راتبه بشكل كبير، وهو ما ساهم في قيد الثنائي الجديد، ممفيس ديباي وإريك غارسيا. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن الاتفاق الذي تم بين برشلونة وبيكيه، يقضي بتخفيض 50 ألف من راتبه هذا الموسم، لمساعدة النادي في أزمته الاقتصادية. وأضافت الصحيفة أن بيكيه اتفق مع برشلونة في المقابل، على تمديد عقده لموسم إضافي، ليستمر حتى صيف 2025، مع حصوله على النسبة التي تنازل عنها في الموسم الأخير كتعويض له. وبذلك، ضمن بيكيه الحصول على راتبه بالكامل على مدار 5 مواسم، بدلاً من 4، بعدما تم تأجيل صرف الـ50 ألف التي تنازل عنها إلى الموسم الأخير الذي تمت إضافته للعقد.



الكشف عن خطة بارتوميو لتجديد عقد ميسي

خطط جوسيب مارييا بارتوميو، الرئيس السابق لبرشلونة، لإبقاء النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي في صفوف الفريق، وقيد الصفقات الجديدة، إذا استمر في رئاسة النادي الكتالوني، بحسب تقرير صحفي. فقد ذكرت صحيفة "سبورت" الكتالونية، أول أمس، أن بارتوميو مقتنع بأنه كان سيبقي على ميسي في برشلونة، لسببين، الأول متعلق برواتب اللاعبين، والثاني بدخول شركاء جدد في شركة النادي. وأضافت الصحيفة أن بارتوميو كان يخطط لجمع 310 ملايين يورو، وهو ما كان سيسمح بتجديد عقد ميسي وقيد الصفقات الجديدة، حيث كان ينوي تخفيض مستحقات اللاعبين بنسبة 20 ألف، دون الرجوع إليهم، وهو ما كان سيوفر للنادي 90 مليون يورو. بالإضافة لذلك، كان يهدف بارتوميو لدخول 4 شركاء جدد في شركة برشلونة، وهو أمر كان من شأنه أن يمول خزينة النادي بـ220 مليون يورو. ورحل ميسي مؤخراً عن الفريق الكتالوني إلى باريس سان جيرمان، وكان قد طلب المغادرة أيضاً في الصيف الماضي، لكن بارتوميو رفض حينها.



رابطة الليغا ترد على بيان برشلونة بشأن تسجيل غارسيا وديباي

نشرت رابطة الدوري الإسباني بياناً قالت فيه إن ممفيس ديباي وإريك غارسيا لم يتم تسجيلهما رسمياً في الدوري رغم ما قاله برشلونة في وقت سابق السبت. وقالت الرابطة إن النادي قدم الأوراق في وقت لاحق من اليوم ويتم فحصها حالياً، وذلك بعدما أعلن برشلونة تسجيل ديباي وغارسيا. وقالت رابطة الليغا في بيانها: "الوثائق لم ترسل من قبل برشلونة عندما أعلن عن تسجيلهم في الصباح، بل أرسلوها بعد ظهر أول أمس، وتتم مراجعة الوثيقة من قبل الرقابة الاقتصادية ولجنة المنافسة في الدوري الإسباني للتحقق من التزامها بالقواعد".



التعادل يحسم مواجهة ليفانتي وقادش

تعادل فريق ليفانتي مع مضيفه قادش (1/1) خلال المباراة التي جمعتهم أول أمس في الجولة الأولى من الدوري الإسباني لكرة القدم، والتي شهدت أيضاً تعادل ريال مايوركا مع ريال بيتيس (1/1). وتقدم ليفانتي بهدف سجله خوسيه لويس موراليس في الدقيقة 39، وتعادل قادش عن طريق ألفونسو إسبينو في الدقيقة السابعة من الوقت بدل الضائع للمباراة. وفي المباراة الثانية، تعادل مايوركا مع ريال بيتيس (1/1)، وتقدم مايوركا بهدف سجله بريان أوليفان في الدقيقة 25، وتعادل بيتيس عن طريق خوان ميغيل خمينيز في الدقيقة 59.

• مدرب كولون : لا يشغلني سوى رفع معدل أهدافنا

أعرب المدير الفني لنادي كولون الألماني لكرة القدم، شتيفن باومجارت، عن تأييده لإعطاء التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد كورونا، لكنه أبدى رفضه لتطبيق التطعيم إجباريا. وفي تصريحات لبوابة "شپورت بوتستر" الرياضية، قال باومجارت أول أمس: "أنا شخصا أنصح بأخذ التطعيم"، لكنه أعرب عن رفضه للتطعيم الإجباري. وأضاف باومجارت (49 عاما): "الحسن الحظ، نحن نعيش في بلد حر، وأنا شخصا أعرف كيف تكون الحياة في نظام ديكتاتوري، ويجب أن نحترم الإرادة الحرة، وفي حال كان هناك أناس لا يرغبون في أخذ التطعيم، فعلينا أن نتعلم كيفية التعامل مع هذا الوضع". تجدر الإشارة إلى أن نادي كولون لن يسمح إلا لمن تلقوا التطعيم، والمتعافين من مرض كوفيد-19 بدخول ملعبه لمشاهدة مباريات الفريق اعتبارا من ثاني مباراة سيخوضها على ملعبه أمام بوخوم في الثامن والعشرين من أوت الجاري، حيث لن يصبح كافيا اعتبارا من هذا التاريخ تقديم شهادة سلبية لاختبار كورونا لدخول ملعب كولون. وتابع باومجارت قائلا إن ما يهمه هو "عدد الأهداف التي سنحرزها، فكلون أحرز في الموسم الماضي 36 هدفا بمعدل متوسط يبلغ 1.1 هدف فقط في كل مباراة، وقد وصلت بهذا المعدل في الأندية التي كنت أدرجها إلى 2.3 هدف، وقد حققنا رقما قياسيا من المعدل التهديفي مع نادي بادربورن في دوري الدرجة الثانية".



مدرب جديد هو آدي هوتر، وتعرض هو وناغلسمان لتحديات كبيرة بعد عودة اللاعبين المشاركين في يورو 2020 إلى صفوف فريقهما قبل فترة وجيزة من انطلاق الموسم. وأشار ناغلسمان "الفريقان يحتاجان لمزيد من التطور، كنا نعلم مسبقا أن علينا اتخاذ خطوات إضافية". واقتقد بايرن لجهود المدافعين بنيامين بافار ولوكاس هيرنانديز بسبب الإصابات، كما يحتاج ألفونسو ديفيز لبعض الوقت للتأقلم بعد جلوسه طويلا على مقاعد البدلاء، والحال نفسه بالنسبة لجوسيب ستانيسيتش لاعب الفريق الريدف والذي سجل مشاركته الثانية فقط مع الفريق الأول لبائرن. وقال ناغلسمان بشأن ستانيسيتش "سيكون لاعبا بارزا في البوندسليغا". وأضاف "من الواضح تماما أننا

نحتاج إلى التطور على المستوى الدفاعي". ولن يعرف بايرن طعم الراحة حيث يواجه مضيقه بوروسيا دورتموند في كأس السوبر الألماني يوم الثلاثاء المقبل. ولكن المواجهة أمام دورتموند ستكون بمثابة فرصة مثالية أمام ناغلسمان للفوز بلقب بعد فترة وجيزة من توليه المسؤولية.

• دورتموند يعادل رقم بايرن ميونخ القياسي

استهل بوروسيا دورتموند مشواره في الدوري الألماني، بفوز ساحق على ضيفه آينتراخت فرانكفورت (2-5)، أول أمس. ووفقا لشبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن دورتموند حقق الفوز في مباراته الافتتاحية بالبوندسليغا، للموسم السابع على التوالي. وبذلك، عادل أسود الفيسيتال رقم بايرن ميونخ القياسي، الذي تحقق بين عامي 2012 و2018. وشهدت المباراة إسهام المهاجم النرويجي، إيرلينغ هالاند، في 4 أهداف من الخماسية، عبر تسجيل هدفين وصناعة مثلهم، وهو ما يحدث لأول مرة منذ وصوله إلى ملعب سيغنال إيدونا بارك. يذكر أن دورتموند خاض، السبت، أولى مبارياته في البوندسليغا، تحت قيادة المدرب الألماني ماركو روزه.

إصابة صادمة للاعب شتوتغارت

أعلن نادي شتوتغارت، أول أمس، أن مهاجمه الهولندي الصاعد محمد سانكو، قد غيب لستة أشهر بسبب الإصابة، التي تعرض لها خلال الفوز الساحق على جروينر فورت 1/5، في الجولة الأولى من الدوري الألماني. وشارك سانكو (17 عاما) من على مقاعد البدلاء، ولكنه تعرض للإصابة بعد دقائق معدودة، إثر اصطدام عنيف مع ساشا بورشرت، حارس فورت، قبل أن يتم نقله على محفة لخارج الملعب. وقال بيليجرينو ماتارازو، مدرب شتوتغارت "لم يخضع للتحوصات بعد، لكن يبدو أنها إصابة قوية أو قطع في الأربطة، وقد غيب لستة أشهر". كما خرج لاعب الوسط اتاكان كارازور من الملعب، بعد تعرضه لإصابة عضلية، لكنها لا تبدو خطيرة.

شتوتغارت يلحق جروينر فورت درسا قاسيا

لحق فريق شتوتغارت درسا قاسيا لضيفه جروينر فورت وفاز عليه (5-0)، أول أمس، في المرحلة الأولى من الدوري الألماني لكرة القدم. وفي مباريات أخرى اكتسح هوفنهايم مضيفه أوجسبورغ (4-0)، وفاز فولفسبورغ على ضيفه بوخوم (1-0)، وتعادل يونيون برلين مع باير ليفركوزن (1-1)، وأرمينيا بيلفيلد مع فرايبورج سلبيا. وأفسد شتوتغارت الظهور الأول لجروينر فورت في البوندسليغا منذ موسم (2013-2014)، واكتسحه بخمسة أهداف دون رد. وانتهى الشوط الأول بتقدم شتوتغارت بهدفين حملا توقيع اتارو إيندو وفيليب كليمنت في الدقيقتين 30 و36. وفي الشوط الثاني أحرز مارك أوليفر كيمف الهدفين الثالث والخامس في الدقيقتين 55 و76 وتكفل حمادي الغديوي بالهدف الرابع في الدقيقة 61. كما اكتسح هوفنهايم مضيفه أوجسبورغ برعاية نظيفة، وتقدم ياكوب برون لارسن بهدف في الدقيقة 37 ثم أضاف سارجيس اداميان الهدف الثاني في الدقيقة 79. وأحرز جورجينييو روتر الهدف الثالث لهوفنهايم في الدقيقة 87، قبل أن يختتم سيباستيان رودي التسجيل في الوقت بدل الضائع. وفاز فولفسبورغ على ضيفه بوخوم العائد للبوندسليغا، بهدف حمل توقيع فوتر فيجورست في الدقيقة 22. ولعب بوخوم بعشرة لاعبين منذ الدقيقة الرابعة بعد طرد روبرت تيشي. وتعادل يونيون برلين مع ضيفه ليفركوزن بهدف لمتله، حيث تقدم تايوو اونيب بهدف لأصحاب الأرض في الدقيقة السابعة لكن بعد خمس دقائق فقط أدرك موسى ديابي التعادل ليفركوزن.



فولفسبورغ يفوز بصعوبة على بوخوم

هز هاتوف فيجهورست هدف فولفسبورغ الشباك في الشوط الأول ليقود فريقه لانطلاقة ناجحة للموسم بفوز صعب 1-0 على بوخوم الصاعد لدوري الدرجة الأولى الألماني لكرة القدم بعد أن أكمل منافسه اللقاء بأكمله تقريباً بعشرة لاعبين أول أمس. ونال فيجهورست فرصة مبكرة للتسجيل بعد احتساب ركلة جزاء في الدقيقة الرابعة عقب لمسة يد من روبرت تيشي ليحصل على بطاقة حمراء مباشرة أمام بضعة آلاف من جماهير فولفسبورغ التي سمح لها بالعودة للإستاد. لكن المهاجم الهولندي أضاع الركلة ثم عوضها في الدقيقة 22 حين تسلم كرة وظهرو للرمي ثم دار بجسده وسط ثلاثة مدافعين وسجل هدف الانتصار. وتماسك بوخوم، العائد للأضواء بعد 11 عاما، ونال فرصة ذهبية للتعاقد حين انقرد ميلوش يانتوفيتش بالحارس كوين كاستيلز لكن الأخير تصدى للمحاولة في الدقيقة 77. وتراجع فولفسبورغ، الذي ينتظر نتيجة طلع بعد فوز في الدور الأول لكأس ألمانيا بداعي استخدام ستة تبديلات بدلا من خمسة، ليسمح لبوخوم بمزيد من الفرص قبل النهاية. وكانت أمام شتوتغارت مهمة أسهل ضد جروينر فورت الصاعد للأضواء أيضا وفاز 5-1 وساهم مارك أوليفر-كيمف بثنائية. كما أظهر هوفنهايم فاعلية بالفوز 4-0 على أوجسبورغ. واستهل البطل بايرن ميونخ مشواره بتعاد 1-1 مع بوروسيا مونشنغلادباخ الجمعة.

مدرب لايبزيغ يزيده الجدل حول مستقبل سايبترز

أعرب المدير الفني الجديد لنادي لايبزيغ الألماني، يسه مارش، عن أمله في بقاء لاعبه النمساوي مارسيل سايبترز، ضمن صفوف الفريق، وسط تقارير بأن بايرن ميونخ يسعى إلى ضمه إليه. وقال مارش في تصريحات لصحيفة "زود دويتشه تسايتونج" الألمانية الصادرة أول أمس: "من الصعب أن تحتفظ بلاعب إذا كان هو نفسه لا يرغب في البقاء". وأضاف مارش (47 عاما) أن رحيل لاعب الوسط عن الفريق، والذي ينتهي عقده مع لايبزيغ بنهاية الموسم الحالي، "لن يكون سهلا". وتابع مارش: "أنا أحب سايب وقد أصبح شخصية مهمة في هذا النادي خلال السنوات الأخيرة". وقال مارش أنه يتنهم تفكير سايبترز (27 عاما) في مستقبله "عندما يتردد أن ناديا مثل بايرن ميونخ مهتم به، وهو واحد ضمن عدة أندية". وأشار مارش إلى إجراء محادثات جيدة مع سايبترز "الطرفان ناشجان بشكل كاف، ونذكر أن الوضع ربما يتغير أو ربما يظل كما هو". وعن الهدف الواضح لناديه بغض النظر عن التأهل مجددا لبطولة دوري أبطال أوروبا، قال مارش: "نحترم كل منافسينا بشكل كبير، وكل مباراة هي اختبار، ويجب في كل مرة نتطلع فيها المباراة أن نظهر أفضل ما عندنا، وإذا نجحنا في هذا فإنني أعتقد فعليا أننا نستطيع اعتبار فريقنا واحدا من المرشحين للبطولة ولكنه سيلعب دور الصياد الذي يلاحق غيره".

رويس يبلغ مؤيته الأولى مع دورتموند

افتتح ماركو رويس شريط أهداف بوروسيا دورتموند في الدوري الألماني هذا الموسم، وذلك خلال مواجهة آينتراخت فرانكفورت، ضمن منافسات الجولة الافتتاحية. الدولي الألماني تقدم لأسود الفيسيتال بهدف في الدقيقة 23، وذلك في أولى مباريات الفريق بالبوندسليغا تحت قيادة المدرب ماركو روزه. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، فإن رويس وصل إلى هدفه الـ100 بقميص دورتموند في البوندسليغا، وهو خامس لاعب يحقق ذلك في تاريخ النادي. كما أشارت أيضا إلى نجاح دورتموند في هز الشباك للمباراة الـ33 على التوالي في البوندسليغا، وهو رقم قياسي جديد في تاريخ النادي. من جانبها، ذكرت شبكة "سكواكا" للإحصائيات أن رويس عادل السجل الهديفي للجابوني بيبير إيميريك أوباميانغ مع الفريق، وذلك بوصوله إلى 141 هدفا بمختلف المسابقات. وبذلك ارتقى قائد دورتموند للمركز الرابع في قائمة الهدافين التاريخيين للنادي.

مدرب نورويتش سيتي؛

سعيد لأننا لم نستقبل أهدافاً أكثر من ثلاثة أمام ليفربول!

اعترف دانييل فاركي مدرب فريق نورويتش سيتي إنهم استحقوا خسارتهم مساء أول أمس أمام ليفربول، في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز. وتلاقى الفريقان في إطار منافسات الجولة الأولى، حيث فاز ليفربول بثلاثة أهداف دون رد. وقال دانييل فاركي في تصريحات نشرتها شبكة "بي بي سي" العالمية: "دائماً ما يكون صعباً عندما تخسر المباراة الأولى، لكنني فقط أثنى على شبابنا اليوم، لقد واجهنا في الأسابيع القليلة الماضية صعوبة في التحضير للموسم، كان الأمر صعباً". وأضاف: "يكون دائماً الأمر صعباً عندما تواجه أحد أفضل الفرق في العالم، كان العديد من لاعبيينا يعانون من فترة صعبة قبل الموسم الجديد، وفقد العديد منهم الكثير من الوقت". وواصل: "كانت الطاقة موجودة وكنا قادرين على المنافسة لمدة 65 دقيقة، الهدف الثاني جعل الأمر صعباً، لكنني كنت سعيداً لأننا لم نستقبل أهدافاً أكثر بعد الأهداف الثلاثة". وأردف: "كنا نستحق تسجيل هدف ولكن كان فوزاً مستحقاً لصالح ليفربول، وكان لدينا إيجابيات يجب استغلالها". واختتم: "لدينا بداية صعبة ولكن ليس لدينا شكوى، عليك أن تلعب مع كل فريق على أرضه وخارجه، نستخدم هذه المباراة كوسيلة للحصول على بعض الإيقاع لدى اللاعبين، نريد أن نكون منافسين في مباراتنا المقبلة".

رودجرز: نحن بيعيدون عن الأندية الثرية

قال بريندان رودجرز، مدرب ليستر سيتي، أول أمس، إن ناديه ربما لا يمكنه منافسة أندية الصقوة بالبريميرليغ، من الناحية المالية، لكنه يتطلع للتطور ومواصلة مسيرته الناجحة، بعد الفوز بكأس الاتحاد الإنجليزي في الموسم الماضي. وأنهى ليستر، بطل الدوري الممتاز في 2016 تحت قيادة كلاوديو رانييري، الموسم الماضي في المركز الخامس. ويذكر رودجرز أنه من الصعب الاستمرار في مقاومة المنافسين الأكثر ثراء. وقال لهينة الإذاعة البريطانية



(بي. بي. سي)، عقب الفوز 1-0 على وولفرهامبتون واندرارز، في بداية مشواره بالدوري الممتاز "بذبل أقصى ما بوسعنا فحسب.. وبالنظر للأندية الأخرى وما تنفقه، لسنا قريبين على الإطلاق من هذا المستوى". وأضاف "أتمنى أن نواصل التطور، وإذا تحسنا هذا العام ساكون سعيداً". وتابع "خضنا فترة إعداد للموسم جيدة حقاً، وأردنا الاستمتاع بالأداء.. لعبنا بشكل متميز في الشوط الأول، وبعض اللقطات كانت رائعة، ولم نعان من مشاكل كثيرة. وأردف رودجرز "في الشوط الثاني دافعنا بشكل أكبر، وكان من الممكن أن نكون في وضع أكثر راحة، لكننا حافظنا على نظافة الشباك، ومن المفرج أن نلعب بهذا المستوى".



واتفورد يستهل عودته للبريميرليغ بإسقاط أستون فيلا

استهل واتفورد عودته إلى الدوري الإنجليزي الممتاز، بالفوز 2-3 على أستون فيلا، أول أمس. وسجل إيمانويل دينيس وكوتشو هرنانديز، في ظهورهما الأول مع واتفورد، كما هز زميلهما إسماعيل سار الشباك بتسديدة غيرت اتجاهها، ليتقدم الفريق الصاعد من التمامبيوتشيب 3-0. وقصص جون ماكجين الفارق لاستون فيلا، بتسديدة مذهلة من حافة منطقة الجزاء، ثم أضاف زميله المنضم حديثاً داني إنجز الهدف الثاني، من ركلة جزاء في اللحظات الأخيرة. وفي مباراة أخرى، سجل نيل موباي وأليكسيس ماك أليستر، ليحول برايتون أند هوف البيون تأخره بهدف، إلى فوز 2-1 على بيرنلي. وكان بيرنلي قد افتتح التسجيل بضربة رأس، من المدافع جيمس تاركوفسكي، بعد ركلة ركنية في الدقيقة الثانية.



هل يكمل فاران قطعة سولسكاير الناقصة؟

فاران ورغبته في التقدم لدعم خط الوسط والهجوم مفتاح النجاح في يونايتد الذي عانى أمام الفرق المتكئة دفاعياً خلال الموسم الماضي. وربما يمثل فاران الشريك المثالي لزميله مغاير الذي يفضل التدخلات القوية ويجيد ألعاب الهواء، وهي ثنائية قد تعيد للأذهان شراكة فاران مع سيرجيو راموس في أفضل فترات ريال مدريد. ورغم ذلك سيحضر يونايتد بالحذر من عدم تأقلم بعض اللاعبين الكبار عند الانتقال إلى أولد ترافورد مثل أنجيل دي ماريا وروميلو لوكاكو وأليكسيس سانشير، وعدم استمتاعهم بنجاح باهر. وقضى بول بوغبا، الفائز بكأس العالم مع فرنسا، فترات محبطة في يونايتد بعد الانضمام من جوفنتوس قبل 5 سنوات، رغم تألقه المذهل في افتتاح الدوري وصناعة 4 أهداف أمام ليدز. وسيمال أولي جونار سولسكاير أن ينجح فاران في ترك بصمة على دفاع يونايتد بشكل مماثل لما فعله روبن دياز في مانشستر سيتي الموسم الماضي. ولم تصل تشكيلة يونايتد إلى المثالية بعد، لكن المدافع الفرنسي يملك القدرة على الوصول بالنادي إلى المستوى التالي.



تشيلسي يطارد رقم مانشستر يونايتد

سجل ماركوس أونسو أول أهداف تشيلسي في الموسم الجديد من البريميرليغ (2021-2022)، خلال مباراة البلوز أمام كريستال بالاس، على ملعب ستامفورد بريدج، بالجولة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز. وافتتح أونسو التسجيل لتشيلسي في الدقيقة 27، بعدما تحصل البلوز على ركلة حرة على حدود منطقة الجزاء، نضها الإسباني بنجاح داخل الشباك. وبحسب أرقام "أوبتا"، فهذا الهدف رقم 50 لتشيلسي من ركلة حرة مباشرة طوال تاريخ مشاركاته البلوز في البريميرليغ، ولا يتفوق عليه سوى مانشستر يونايتد الذي سجل 64 ركلة حرة مباشرة. وأفادت شبكة "سكواكا" بأن أونسو نجح في التسجيل بالبريميرليغ في كل مواسمه مع تشيلسي. وسجل أونسو 6 أهداف في موسم (2016-2017)، وهدفين في موسم (2018-2019)، و 4 أهداف في موسم (2019-2020)، وهدفين في موسم الماضي. كما سجل أونسو 4 ركلات حرة لتشيلسي، أكثر من أي لاعب آخر، بداية من موسم (2016-2017).

رقم فريد صلاح في أولى جولات البريميرليغ

حقق نجم ليفربول محمد صلاح إنجازاً فريداً في مباراة فريقه الأولى البريميرليغ هذا الموسم، والتي تغلب فيها على مضيفه نورويتش سيتي 3-0. وسجل صلاح الهدف الثالث في اللقاء بالدقيقة 73، علماً بأنه صنع الهدفين الأول والثاني لديوغو غوتا وروبرتو فيرمينو. ووفقاً لما ذكرته شبكة إحصائيات "أوبتا"، بات صلاح أول لاعب يهز الشباك في أول جولة بالمسابقة لخمس سنوات متتالية. من ناحية ثانية، ساهم صلاح في تسجيل 10 أهداف بالجولة الأولى من البريميرليغ، بواقع 7 أهداف و3 تمريرات حاسمة، ولا يتفوق عليه سوى نجم مانشستر يونايتد وايفرتون السابق واين روني (8 أهداف و5 تمريرات حاسمة).

بعد سلسلة من فترات الانتقالات المتوسطة، دخل مانشستر يونايتد السوق بقوة، وبشكل أكبر من السنوات الماضية بالتعاقد مع المدافع رفايل فاران والجنح الواعد جيدون سانشو. ووصف أولي جونار سولسكاير مدرب يونايتد التعاقد مع اللاعبين بأنه يوضح "طموح" النادي، حيث يتحلى سانشو بالخطورة الهائلة في الجانب الهجومي، بينما من المنتظر أن يمثل فاران قوة دفاعية افتقدتها النادي لسنوات. وانضم المدافع البالغ عمره 28 عاماً من ريال مدريد في صفقة قدرت شبكة "سكاى سبورتنس" قيمتها بأنها تصل إلى 41 مليون جنيه إسترليني (57 مليون دولار)، ويتضمن ذلك بنود الحوافز. وهو مقابل رائع عند الأخذ في الاعتبار أنه يملك مسيرة تضمنت الفوز بدوري أبطال أوروبا أربع مرات، وبالدوري الإسباني ثلاث مرات، وبكأس العالم مع منتخب فرنسا. وبالنسبة لفريق افتقر للصلاية الدفاعية لسنوات، فإن ضم فاران سيضيف الخبرة والكفاءة للفريق. لمنافسة عمالقة مثل مانشستر سيتي وليفربول وتشيلسي على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز. وتعرض يونايتد، الذي احتل المركز الثاني الموسم الماضي وافتتح الموسم الجديد بالفوز 5-1 على ليدز يونايتد السبت، لانتقادات بسبب افتقاد التركيز في الكرات الثابتة، واعتاد استقبال الكثير من الأهداف التي يمكن تجنبها بسهولة في المباريات الكبيرة. واستقبل يونايتد 44 هدفاً في كل مسابقات الموسم الماضي، وهو أكبر عدد بين رباعي المقدمة، ويضيف ذلك بفارق 12 هدفاً على ما استقبله سيتي البطل، لذا سينتظر سولسكاير الكثير من فاران. وبعد قضاء عشر سنوات في أحد أنجح أندية العالم، سيحاول فاران أن يمنح عنصر الثبات في المستوى لدفاع يونايتد بعدما افتقدته النادي منذ تقريبا رحيل الأسطورة أليكس فيرجسون عن منصبه قبل 8 سنوات.

تدعيم محبط

وشعر يونايتد بالإحباط من أداء مدافعيه تعاقد معهم في السنوات الأخيرة مثل إيريك بيلي وفينكتور ليندولف بسبب عدم ثبات المستوى، ما وضع حملاً ثقيلاً على القائد هاري مغاير في تحمل المسؤولية. وقال سولسكاير إن فاران "أثبت أنه ناجح ولقد تابعناه على مدار سنوات وسنوات. كنت أعرف أن السير أليكس اقترب بشدة من ضمه، وهذه المرة نجحنا في ضمه قرب نهاية مسيرته". ويتميز فاران في الأساس بالسرعة والقدرة على بناء الهجمات من الخلف، ما جعله يدخل في مقارنات مع ريو فرديناند مدافع يونايتد ومنتخب إنجلترا السابق. واعتبر جوزيه مورينيو، الذي عمل مع فاران لموسمين بعد انتقال اللاعب إلى ريال قادماً من لانس في 2011، المدافع الفرنسي بأنه "أفضل قلب دفاع في العالم" في 2014، وهي إشادة من مدرب عمل مع لاعبين مذهلين. وربما يكون ثبات

فان دايك؛

هذا ما أحتاحه لأعود إلى مستواي

بدا قلب دفاع ليفربول فيرجيل فان دايك، مرتاحاً بعد مساهمته في فوز فريقه على مضيفه نوريتش سيتي (3-0)، مساء أول أمس، في الجولة الأولى من الدوري الإنجليزي الممتاز. وكانت هذه أول مباراة رسمية لفيرجيل فان دايك، منذ تعرضه للإصابة أمام إيفرتون في أكتوبر الماضي، فقدم أداء جيداً وساهم في الحفاظ على شبك فريقه نظيفة. وقال فان دايك في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتنس": "إنه أمر رائع، كانت مباراة صعبة، في النهاية تبدو نتيجة 3-0 مريحة، لكن في أوقات معينة، خصوصاً في نهاية المباراة، كنا نجعل الأمور صعبة على أنفسنا، ربما بسبب الإرهاق، وربما يمكننا الأداء بشكل أفضل، يجب أن ننظر للأمر". وأضاف: "لكن أن أعود وأساعد الشبان، أتمنى فقط أن أواصل على هذا النحو لأرى ما سيجلبه الوضع، أحتاج للمشاركات لكن المدرب (يورغن كلوب) يعرف ذلك، وأنا أعرف ذلك، إنها بداية جيدة الآن لدينا الوقت للتعافي حتى الأسبوع المقبل". وعن عودته من الإصابة، قال: "في اليوم الأول من التمارين مع الشبان، تحتاج لاستعادة الإحساس بعادات طبيعية، مثل الصراخ على الناس، وقمت بخطوات رائعة في الفترة الإعدادية، واليوم خطوة أخرى كبيرة، ولذلك أمل مواصلة العمل". وتابع فيرجيل فان دايك: "من الناحية الذهنية الأمر صعب، في يوم تكون لائفاً تماماً، وفي اليوم التالي تكون مليئاً بالألم والأدوية، الكل لديه رايه فيما حدث، وتقرأ تلك الأمور لأنه لا يوجد لديك ما تفعله". وأتم: "تلقينا إصابات أكثر في مواقع رئيسية ولهذا لم نستطع الأداء بطريقتنا وتطبيق الضغط العالي، الشبان قاموا بعمل رائع خلال تلك الفترة، وأمل أن نستطيع البناء على هذا العمل، لأنه لا يجب أن نأخذ أي شيء على أنه مضمون".



تأجيل اجتماع يوفنتوس ومثلي ديبالا

أفاد تقرير صحفي إيطالي، بأن الاجتماع المتفق عليه بين مسؤولي يوفنتوس وممثلي الأرجنتين باولو ديبالا، من أجل تجديد عقده، تم تأجيله حتى نهاية الشهر. وينتهي عقد ديبالا صاحب الـ 27 عاما مع يوفنتوس بنهاية الموسم المقبل، وهناك إجماع داخل النادي على ضرورة ربطه بعقد جديد. وأكدت العديد من التقارير الإيطالية، أن الرغبة في التجديد مشتركة بين يوفنتوس وديبالا. لكن اللاعب لم يوقع عقد جديد حتى الآن، وفي شهر جانفي المقبل، يمكنه التوقيع لأي ناد آخر، على أن ينضم له في نهاية الموسم. وبحسب شبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، فقد كان من المتوقع أن يجتمع وكيل ديبالا مع يوفنتوس اليوم، لكن الجلسة تم تأجيلها لنهاية شهر أوت الجاري. وحاول يوفنتوس التخلص من ديبالا قبل موسمين، حيث عرضه على مانشستر يونايتد وتوتنهام، لكن اللاعب تمسك بالبقاء في تورينو. وبعد عودة ماكس أليغري لقيادة الفريق، طالب بضرورة الإبقاء على ديبالا، خاصة أنه تألق كثيرا تحت قيادته في الولاية الأولى.

برونو ألفيش: رونالدو سيبقى في يوفنتوس

يعتقد المدافع البرتغالي المخضرم، برونو ألفيش، أن مواطنه كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس، سيبقى في صفوف اليانكوبيري. وارتبط رونالدو بالرحيل عن يوفنتوس، هذا الصيف، من أجل خوض تجربة جديدة خارج الدوري الإيطالي، بينما ذكرت تقارير صحفية أيضا، أن يوفنتوس يعاني من ارتفاع راتب الدولي البرتغالي. وفي هذا الصدد، قال ألفيش في تصريحات لموقع "توتو ميركاتو": "عندما تكون في فريق رائع، لا تريد الرحيل.. أعتقد أنه سيبقى، يوفنتوس فريق كبير ولديه العديد من اللاعبين المهمين"، وأضاف: "عودة أليغري مهمة، ويوفنتوس قوي، ولا أحد يفكر في الرحيل عن فريق يضم هؤلاء اللاعبين الرائعين" جدير بالذكر أن رونالدو يرتبط بعقد مع يوفنتوس، حتى صيف 2022.

اجتماع لمناقشة مصير لاوتارو مع إنتر ميلان

يستهدف إنتر ميلان تجديد عقد مهاجمه، لاوتارو مارتينيز، الذي ينتهي في صيف 2023، خاصة بعد رحيل نجمه البلجيكي روميلو لوكاكو. وبحسب صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، فإن وكيل لاوتارو سيجتمع مع إدارة إنتر، الأسبوع المقبل، لمناقشة تجديد عقد اللاعب. وأوضحت الصحيفة أن لاوتارو اشترط الحصول على 6 ملايين يورو، من أجل تجديد تعاقد، بينما يرى النيرازوري هذا الرقم مرتفعا للغاية ويجب تخفيضه. ويرغب إنتر في تجديد عقد لاوتارو، في أسرع وقت ممكن. خاصة في ظل اهتمام أندية آرسنال وأتلتيكو مدريد وبرشلونة وريال مدريد بضمه. وساهم لاوتارو، في الموسم الماضي، في تحقيق إنتر للقب الكالتشيو، لأول مرة منذ 11 عاما.

ميلان يجهز لغارة جديدة على زياش

يجهز نادي ميلان لغارة جديدة من أجل التعاقد مع المغربي حكيم زياش، نجم تشيلسي، خلال الميركاتو الصيفي الجاري. وارتبط زياش منذ بداية الصيف، بالانتقال إلى ميلان. لتعويض رحيل التركي هاكان تشالهانوغلو الذي وقع مجانا لصالح إنتر. ووفقا لصحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، فإن ميلان يستعد لإجراء محاولة جديدة مع تشيلسي، الأسبوع المقبل، للحصول على خدمات زياش هذا الصيف. وأشارت إلى أن ميلان قد يواجه أزمة في حسم الصفقة، بسبب أن زياش أثار إعجاب الألماني توماس توخيل، مدرب البلوز، خلال فترة الإعداد، ويفكر في منحه فرصة جديدة لاثبات قدراته في الموسم الحالي. يذكر أن تشيلسي سبق ورفض عرضا من ميلان لضم زياش على سبيل الإعارة منذ عدة أسابيع، واشترط رحيل اللاعب في صفقة بيع نهائي.

لاتسيو يحاول ضم كوتيني

تحدث تقرير صحفي إيطالي، عن إمكانية انتقال النجم البرازيلي فيليب كوتيني من برشلونة، إلى وجهة غير موقعة. وحسب ما ذكرت صحيفة (كورييري ديللو سبورت) فإن كوتيني الذي لعب من قبل في إيطاليا مع إنتر ميلانو، قد يذهب إلى لاتسيو على سبيل الإعارة. وأشارت إلى أن المحادثات التي بدأها وكيل أعمال اللاعب البالغ من العمر 29 عاما، تسير في الطريق الصحيح. ولكن صحيفة (موندو ديبورتيفو) الإسبانية، والمقرية من برشلونة، كشفت عن أن كوتيني رفض تماما خيار لاتسيو، لأنه لا يلبي طموحاته.

روما يسحق الرجاء بخماسية وديا

فاز روما الإيطالي على الرجاء المغربي بنتيجة 5-0، في المباراة الودية التي احتضنها الملعب الأولمبي بالعاصمة الإيطالية. ودخل الرجاء مبكرا في المباراة، وحاول التهديد من تحركات متولي والحافضي والرحيمي، ولم يستغل الفرص التي أتت له وارتباك الفريق الإيطالي. وتمكن روما من استغلال خطأ في دفاع الرجاء، سجل منه شومورودوف في الدقيقة 17 الهدف الأول بلمسة جميلة، وبعدها بـ 3 دقائق أحرز مانشيني الهدف الثاني من راسية. ومع بداية الشوط الثاني، أحرز مانشيني الهدف الثالث من راسية في الدقيقة 48. وظهر روما أكثر خطورة في الشوط الثاني، من خلال عدة فرص متتالية، بينما استمرت الصعوبات التي وجدها الرجاء، حيث كان حارس روما باتريسيو في راحة تامة. وقبل نهاية المباراة بهـ 4 دقائق، سجل بيريز الهدف الرابع لروما، ثم أضاف بورخا الهدف الخامس بعد انفرادة بالحارس الزنتي.

رسميا إنتر يضم الهولندي دينزيل دومفريس

أعلن إنتر ميلان رسميا، عن ضم الهولندي دينزيل دومفريس، ظهير أيمن أيندهوفن، من أجل تعويض رحيل المغربي أشرف حكيمي إلى باريس سان جيرمان. ووقع دومفريس عقود انتقاله لإنتر، عقب اجتيازه للفحص الطبي خلال الأيام الماضية وأصدر إنتر ميلان بيانا رسميا، قال فيه: "بإمكان إنتر تأكيد توقيع دينزيل دومفريس". وأضاف: "الهولندي البالغ من العمر 25 عاما ينضم في صفقة دائمة من أيندهوفن، ووقع عقدا مع إنتر يمتد حتى 30 جوان 2025". وأشارت بعض التقارير الصحفية، إلى أن الصفقة تمت مقابل 12.5 مليون يورو، إلى جانب 2.5 مليون يورو في صورة مكافآت.

دجيكو يسجل في انتصار إنتر ميلان الودي على دينامو كييف بثلاثية

حقق فريق إنتر ميلان الإيطالي الفوز على نظيره دينامو كييف الأوكراني بثلاثة أهداف دون مقابل، في المباراة الودية التي جمعت الفريقين، ضمن استعدادات الإنتر لخوض منافسات الموسم الجديد 2021-2022. سجل أهداف الإنتر، كل من لاعب الوسط المتألق نيكولا باريللا في الدقيقة 13، والواحد الجديد من روما، البوسني إدين دجيكو في الدقيقة 34، وستيفانو سينسي في الدقيقة 60. وكان الإنتر قد أعلن في وقت سابق اليوم عن التعاقد مع دجيكو قادما من روما في صفقة لمدة موسمين، لتعويض رحيل الدبابية البلجيكية روميلو لوكاكو، والذي عاد إلى تشيلسي الإنجليزي. وتعد ودية اليوم هي الرابعة والأخيرة للإنتر في الاستعدادات لخوض الموسم الجديد، بعد أن فاز من قبل على لوغانو السويسري ببركات الترجي، وتغلب على كروتوني بسداسية نظيفة، وأخيرا الفوز على بارما بثلاثية. ويبدأ رحلة الدفاع عن لقب الدوري الإيطالي الذي حصل عليه الموسم الماضي بعد غياب 11 عاما، بمواجهة جنوى يوم 21 أوت المقبل في الجولة الافتتاحية.

ميلان

إبراهيموفيتش سيعود بعد التوقف الدولي الأول في سبتمبر

ينتظر فريق ميلان عودة قائد هجومه زلاتان إبراهيموفيتش إلى الملاعب، حيث ذكرت شبكة سكاى سبورت بأن السويدي سيعود بعد التوقف الدولي الأول في سبتمبر. يقال أن مهاجم الروسوفيير يواصل برنامجه لإعادة التأهيل والتعافي وأشارت الشبكة أن الأمر سير بسلاسة وفقا للجدول الزمني الذي وضعه الطاقم الطبي. النيا السار هو أن السويدي بدأ العمل بإيجابية ومن المتوقع أن يعود مباشرة في المباراة الأولى بعد فترة التوقف الدولي على الفور. يجب أن يعود إبراهيم في الوقت المناسب للتواجد مع ميلان في ثالث مباراة في الدوري الإيطالي والمباراة الأولى في دوري أبطال أوروبا. ويبدأ ميلان صاحب المركز الثاني الموسم الماضي بمواجهة سامبدوريا خارج أرضه في ليغوريا، ومن المقرر أن يغيب زلاتان عن المباراة الافتتاحية وكذلك عن مباراة كالياري في سان سيرو لكن من المتوقع أن يعود للعب المباراة الثالثة أمام لاتسيو.

ميلان يستقر على خطة تجديد عقد كيسي

استقرت إدارة فريق ميلان الإيطالي، على خطة تجديد عقد الدولي الايفواري فرانك كيسي نجم وسط الروسوفيير، والمنتهي في يونيو 2022. ووفقا لما نشرته صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فإن مسئول ميلان قرروا تجديد عقد فرانك كيسي، خلال فترة تعافيه من الإصابة التي لحقت به في مران الفريق الأول مؤخرا، والتي ستؤدي إلى غيابه لمدة شهر كامل. وتعرض الايفواري فرانك كيسي لإصابة قوية في مران ميلان الإيطالي، مما يؤدي إلى غيابه لمدة شهر. ويعقد باولو مالديني المدير الرياضي لفريق ميلان الإيطالي، جلسة مع وكيل الايفواري فرانك كيسي خلال فترة تعافيه من الإصابة من أجل حسم تجديد عقده. ويطلب فرانك كيسي راتب سنوي قيمته 7 ملايين يورو من أجل تجديد عقده المنتهي في جوان 2022، لكن تعرض إدارة ميلان على النجم الايفواري 5.5 مليون يورو. في الوقت نفسه، تسعى إدارة ميلان لحسم صفقة ياسين عدلي لاعب بورдо الفرنسي، لتعويض فرانك كيسي بعد إصابته. ويطلب مسئول ميلان 10 مليون يورو من أجل الموافقة على بيع ياسين عدلي.



ديفيد لوييز

يروي حادثته الشهيرة مع مالك تشيلسي أبراموفيتش



عاد المدافع البرازيلي ديفيد لوييز للحديث عن حادثته الشهيرة مع رومان أبراموفيتش مالك تشيلسي وهذا قبل إجراء نهائي دوري أبطال أوروبا في عام ألفين واثنا عشر حيث طلب من المدافع أن يتركه بمفرده ونذا بعدما لم يكن هناك ما يضمن أن مدافع بنفيسا السابق سيكون قادرا على اللعب بعد إصابة في أوتار الركبة أبقته أكثر من شهر وعلى الرغم من أنه أصبح رمزاً للنادي بفضل جهوده الملحوظة طوال المباراة وركلات الترجيح ، إلا أن أبراموفيتش كان متوترا للغاية لتبادل المجاملات قبل انطلاق المباراة. وقال اللاعب البالغ من العمر أربعة وثلاثين عاما لصحيفة ديلي ميل: "ربما لم يكن ينبغي أن ألع بعض الأشخاص المميزين شجعوني على اتخاذ هذه الخطوة ، واللعب على الرغم من أنني لم أكن لافقا ، قالوا لي ألا أخاف كان هناك ضغط كبير بعد ذلك" وقبل اللقاء لم تكن المحادثة مع أبراموفيتش ودودة كما توقع لوييز أين تابع حديثه : "رومان أبراموفيتش كلمني يوم المباراة وسألني كيف حال رجلك قلت له لا يهم ، أنا ألع برأسى وقلبي ثم قال اذهب بعيدا ، أنا لا أريد أن أرى وجهك ، أنا متوتر للغاية ، فقلت له لا تقلق سننتصر". وبعد هذا الانتصار التاريخي ، فكر لوييز في ما كان يمكن أن يكون إذا غاب بسبب الإصابة ، حيث كان باولو فيريرا هو المدافع الوحيد على مقاعد البدلاء في تشكيلة روبرتو دي ماتيو أين قال : "لكن كان من الممكن أن يكون الأمر خاطئا ، تخيل لو كنت قد أجبرت على المغادرة بعد مدة قصيرة أو أنني أخطأت في تحقيق هدف لأنني لم أتمكن من الركض لقد كان قرارا كبيرا وصعبا ، كنت البرازيلي الوحيد في هذه اللعبة ، وهذا يعني الكثير كان لدي الكثير من الأشياء في رأسي في محاولة لمنع الألم ، الحلم ، والحب والأدريتاين ، بعد المباراة مع الكأس ، لم يهتم أحد بساقي ، ولا حتى أنا. فقط في منتصف الليل عندما تلاشي الأدريتاين عاد الألم". جدير بالذكر أن لوييز لعب في الدفاع إلى جانب غاري كاهيل مع خوسيه بوسينغوا وأشلي كول .

عداء بريطاني مهدد بالحرمان من فضية طوكيو بسبب المنشطات



عبر رئيس اللجنة الأولمبية البريطانية، هيو روبرتسون، عن أسفه الشديد لسقوط العداء البريطاني تشيچيندو أوجاه، في فحص للكشف عن المنشطات والمواد المحظورة رياضيا . وقال روبرتسون، إنه سيكون من المؤسف جدا حرمان جميع أفراد المنتخب البريطاني من الفضية الأولمبية لسباق التتابع أربعة في 100 متر التي توج بها في طوكيو مؤخرا. وأعلنت وحدة النزاهة التابعة للاتحاد الدولي لألعاب القوى، الخميس الماضي، إيقاف أوجاه مؤقتا بسبب انتهاكات مزعومة للوائح المنشطات في أولمبياد طوكيو الصيفي. وإلى جانب أوجاه يضم المنتخب البريطاني الفائز بالفضية الأولمبية، كلا من جارفيل هيوز وريتشارد كيلتي وناثانيل ميتشل-بليك . وسبحر كل أعضاء الفريق من ميدالياتهم إذا تأكدت مخالفة أوجاه للوائح المنشطات. ونقلت صحيفة "تايمز"، عن روبرتسون قوله أمس الجمعة "الامر بكل تأكيد مأساوي لبقية أعضاء فريق التتابع لكن هذه هي القواعد. وأضاف "هذه أخبار مخيبة للأمال لكنها تماما لكنه يظل بريئا حتى تثبت إدانته وبالتأكيد نحن سنحترم القوانين". وأضاف المسؤول البريطاني "نحن على مستوى الرياضة في بريطانيا ندفع الكثير من المال ونبذل جهدا كبيرا في توعية الرياضيين بمخاطر المواد المحظورة رياضيا، حتى يكونوا على دراية تامة بتبعات هذه المخالفات". وسيكون يوسع أوجاه طلب فحص العينة الثانية وإذا جاءت النتيجة إيجابية، فستحول القضية لقسم المنشطات التابع لمحكمة التحكيم الرياضية. وإذا أيدت المحكمة الإيقاف، فإن كندا ستحصل على الفضية وستحصل الصين على البرونزية.

صلاح ينصح عشاق لعبة فانتازي بشرائه



قام النجم المصري محمد صلاح لاعب فريق ليفربول بنشر فيديو جديد عبر تطبيق "تيك توك"، ينصح من خلاله رواد لعبة "فانتازي بريميرليغ" الشهيرة بشرائه في اللعبة، كونه يجلب عددا كبيرا من النقاط لكل من يختاره في اللعبة التي بدأت يوم الجمعة تزامنا مع انطلاق الدوري الإنجليزي الممتاز وتنطلق مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز، ومعه تنطلق اللعبة وينبغي على كل رواد اللعبة تجهيز تشكيلاتهم قبل ساعة ونصف على الأقل من المباراة الأولى التي جمعت برنتفورد ضد آرسنال ، وخلال الفيديو الذي ظهر فيه صلاح يقول: "لقد كان صيفا طويلا بالنسبة لي، حصلت على ستة أسابيع عطلة إضافية"، ورد عليه أحد الأشخاص: "لقد قمت بشرائك في تشكيلة الفانتازي"، ليرد صلاح: "يجب عليك فعل ذلك، أنا أمتحك أكبر عدد من النقاط في كل موسم".

راموس

يعرض على ميسي الإقامة في منزله



نشر قائد الميرنفي السابق، المدافع سيرجيو راموس، تغريدة عبر حسابه الرسمي على موقع تويتر، رحب خلالها بالبرغوث الأرجنتيني، حيث تضمنت صورة لقميصه مع سان جيرمان إلى جوار قميص ليو في متجر النادي الباريسي. وكانت صحيفة "البايس" الإسبانية قد أكدت في وقت سابق أن راموس عرض على ميسي الإقامة في منزله في العاصمة الفرنسية باريس خلال الفترة الحالية. وأكدت الصحيفة أن مدافع ريال مدريد السابق أخبر ميسي قائلًا: "إذا كنت أنت وعائلتك تفضل التواجد في منزل بدلاً من الفندق، فيمكنكم البقاء في منزلي". ورحب جميع لاعبي باريس سان جيرمان بالأسطورة ميسي و من بينهم النجم الإسباني سيرجيو راموس، بالوافد الجديد في صفوف النادي الباريسي ليونيل ميسي. ومنذ إعلان صفقة انضمام ميسي لصفوف سان جيرمان انهالت تعليقات رواد مواقع التواصل الاجتماعي حول تواجده في فريق واحد مع راموس، بعد عداء تاريخي بين اللاعبين ألهم أجواء كلاسيكو الليغا طوال السنوات الماضية. غير أن راموس طمأن مشجعي نادي العاصمة الفرنسية من خلال منشور عبر شبكات التواصل الاجتماعي أن علاقة صداقة تجمعهم الآن بالبرغوث ميسي، وكتب المدافع الإسباني مُعلقًا: "من كان ليصدق؟، ليو ميسي؟.. أهلا وسهلا".



المقاتل حبيب نورمحمديوف يبدأ مسيرة جديدة في رياضة كرة قدم

بدأ البطل الروسي السابق في الفنون القتالية المختلطة، حبيب نورمحمديوف، بشكل رسمي، مسيرته الاحترافية في عالم الساحة المستديرة، بعد انضمامه إلى فريق كرة قدم، وهو نادي ليجان دينامو المنافس في دوري الدرجة الثالثة الروسي. وقام الروسي بهذه الخطوة بعد اعتزاله منافسات الفنون القتالية في شهر أكتوبر الماضي.. و في تصريحات للبطل الروسي السابق شهر جانفي الماضي، حيث قال إنه يرغب في التحول إلى كرة القدم، وكتب عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر إنه يستعد لظهوره الأول في مباريات اللعبة الشعبية، وأنه "ينتظر تلقي العروض". وكشف ليجان دينامو عن صفقة التعاقد مع حبيب عبر حسابه على موقع "إنستغرام". جدير بالذكر أن حبيب قرر اعتزال الفنون القتالية المختلطة بعد فوزه على الأمريكي جوستين جيبي في 24 أكتوبر، في أول مباراة يخوضها بعد وفاة والده عبد المناب؛ بسبب فيروس كورونا المستجد.

قميص ميسي الجديد يحقق مبيعات ضخمة

كشف تقرير صحفي إسباني يوم السبت الماضي، أن قميص النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، قائد برشلونة السابق، الذي انتقل إلى نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، قد حقق مبيعات ضخمة خلال فترة قصيرة جدا بعد عرضه للبيع الأسبوع الماضي. وزعمت العديد من التقارير الصحفية أن باريس نجح في بيع 832 ألف قميص للبرغوث خلال يوم واحد من الصفقة. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن الحديث عن بيع باريس 832 ألف قميص لميسي والحصول على 100 مليون يورو من المبيعات غير صحيح. وأشارت إلى أن النادي الباريسي وشركة الملايس لم يعلن أي أرقام بشأن المبيعات، كما لم تؤكد وسائل الإعلام. وأوضحت أن أصل هذه الأنباء يعود إلى تغريدة ساخرة في 2014، كتبها أحد الأشخاص مدعيا أن ميسي اتفق على الانتقال إلى باريس، وباع الأخير 832 ألف قميص للبرغوث. وذكرت أنه من الواضح وصول مبيعات قميص ميسي إلى أرقام مرتفعة، لكن الرقم الإجمالي لا يزال غير معروف. جدير بالذكر أن قميص ميسي يحمل الرقم 30، وهو الرقم الذي إرتداه ميسي مع برشلونة في بداية مشواره مع النادي الكتالوني.

جيرارد بيكيه يقرر دخول عالم التويتش



قام جيرارد بيكيه مدافع نادي برشلونة الإسباني بنشر بعض الرسائل على تويتر حيث أوضح أنه كان يتابع البث المباشر لإيباي أين أكد أنه يريد الدخول في عالم تويتش خلال الفترة القادمة وذلك من أجل الحديث بشكل أسرع للجماهير ، وتابع قلب دفاع برشلونة جيرارد بيكيه البث من إيباي حيث تجاذب أطراف الحديث مع سيرو لوبيز وخوانما كاستانيو أين قال مدافع البلوغرانا :«بعد مشاهدة إيباي وخوانما مع سيرو كضاضي قررت أن أقوم بإنشاء حساب على تويتش». وتعد المنصة من الأبرز خلال الفترة الأخيرة وذلك لعرض الفيديوهات خلال بث مباشر وإيضاح العديد من الأمور. وكان بيكيه قد تواجد رفقة إيباي مؤخرا المتابعة نهائي كوبا أمريكا هذا الصيف بين الأرجنتين والبرازيل والتي توج بها التانغو بهدف دون رد.

إبراهيم كونااتي يوجه رسالة لجماهير الريدز

وجه إبراهيم كونااتي مدافع ليفربول رسالة لجماهير الريدز بعد أول فوز للفريق في البريميرليغ كما عبر عن سعادته الخامرة بعد أول فوز للفريق خلال مواجهة نورويتش سيتي . ولم شارك كونااتي كأساسي في المباراة الأولى التي يخوضها الفريق لكنه صرح قائلا : "بصراحة، ليس لدي الكلمات لشرح مشاعري عندما وضعت قدمي على أرض الملعب، إنه لأمر مدهش، وأنا سعيد جدا بتحقيق أول إنتصار مع الجماهير ، كان اليوم رائعا، لا أستطيع أن أتخيل هذا الملعب في الدوري الإنجليزي أو دوري أبطال أوروبا ، أعتقد أننا قدمنا مباراة جيدة جدا معا، وهذا هو الشيء الأكثر أهمية.. وأنا متحمس جدا لتلك لبقية المباريات ، لقد كنا معا لمدة أربعة أسابيع، كان الأمر صعبا بعض الشيء لأننا كنا في فندق، لكنه كان جيدا جدا لأن الأجواء كانت ممتازة في الفريق ، الآن أتمنى أن نكون مستعدين لبقية الموسم الجديد من الدوري الإنجليزي". وكان إبراهيم كونااتي قد انتقل إلى ليفربول قادما من لايبزيغ هذا الصيف.

الوقت المناسب لممارسة الرياضة

من المعروف أن ممارسة الرياضة بكافة أشكالها، لها فوائد صحية عديدة، من تحسين صحة القلب وتخفيف الأوجاع والالام إلى تخفيف التوتر وتعزيز المزاج، ويمكن أن يكون للتمارين الرياضية الخفيفة والقوية، على حد سواء، تأثير عميق على الجسم بالكامل، بما في ذلك النوم. وبالتالي فإن إحدى الفوائد الصحية الرئيسية للتمارين هي تمكينك من النوم بشكل أكثر عمقا وراحة، خاصة في ظل الكثير من القلق والتوتر بشأن أزمة فيروس كورونا، الذي يجعل من الصعب الحصول على قسط جيد من النوم ليلا، ما قد يضعف عمل النظام المناعي. يرغب العديد من الأفراد بممارسة الرياضة؛ لكن قد يتساءلون عن أفضل الأوقات لممارسة الرياضة لحرق الدهون، حيث تختلف إجابة الدهون في الجسم نتيجة لأكثر من سبب، ومن الممكن أن تزيد نسبة حرق الدهون أو تقل في الجسم خلال أوقات مختلفة في اليوم. ممارسة الرياضة في الصباح الباكر؛ حيث أن ممارسة الرياضة في الصباح الباكر قبل أن يقوم الفرد بتناول وجبة الإفطار تساعد بشكل كبير في التحسين من عملية حرق الدهون، والتحسين من مستويات الطاقة. ممارسة الرياضة في فترة النهار خصوصا مع حرارة الشمس التي تزيد من معدلات التعرق، أما في المساء فلا بد من التنويه على أنه يقل حرق الدهون في جسم الإنسان، وممارسة الرياضة في موسم الصيف؛ حيث يزيد فصل الصيف من معدلات التعرق في جسم الإنسان، ومن المهم أن يتحرك الفرد طيلة اليوم؛ حيث أنه كلما زادت مستويات الطاقة في الجسم، كلما زادت نسبة الحرق، ولا بد من التنويه على أن الكسل والخمول يؤدي إلى انخفاض معدل الحرق بالجسم. من المهم أن يقوم الفرد بشرب الكميات المناسبة من الماء؛ حيث يزيد معدل حرق الدهون عند شرب الكميات المناسبة من الماء، والنظام الغذائي؛ حيث أن بعض الأغذية من الصعب أن تحترق على سبيل المثال؛ الكربوهيدرات والسكريات، أما الأغذية التي تتكون من ألياف ودهون صحية؛ فمن السهل أن تتحول إلى طاقة تساعد الفرد على أداء التمارين الرياضية. المواظبة على ممارسة الرياضة يوميا؛ حيث أن ممارسة الرياضة كل يوم تؤدي إلى حرق السعرات الحرارية على مدار اليوم. من المهم أن يتجنب الأفراد السهر؛ لأنه يسبب للفرد مشاكل الأرق، ومن المهم القيام بتنظيم النوم؛ حيث أن النوم المنظم يؤدي إلى حرق الدهون في الجسم على مدار اليوم، ومن المهم أن يقوم الفرد باستغلال أي فرصة لممارسة أي نشاط في المنزل؛ حيث من المهم جعل الجسم يحرق الدهون في فترات مختلفة من اليوم عن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة في المنزل، ومن المهم أن يقوم الفرد بإجراء الفحوصات الطبية خصوصا الفحوصات المتعلقة بالغدة والكظرية؛ حيث أن هذه الغدة تتحكم في الشهية والدرقية والغدة الكظرية؛ حيث أن هذه الغدة تتحكم في الشهية ونسبة الحرق في الجسم.



كيفية الوقاية من الإصابات العضلية

بسهولة، وعليك إسناد الظهر وعدم تثنيه خصوصا عند التقاط الأوزان من الأرض. أسأل مدريك عن الكيفية الصحيحة لكل تمرين وكل عضلة كفيتهما الخاصة بها، فلا ينبغي أن يحدث تمرينك ضغطا على المفاصل أو الأربطة فيعرضها للتمزق، فالبرنامج المتوازن هو الذي يستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية كالتحمل والقوة العضلية والمرونة والتوازن وبالتالي فهو يعطيك مزيجا من فوائد متعددة كقوة القلب والقوة العضلية والتقليل من الإصابات العضلية ومخاطر الوقوع وزيادة مدى حركة المفاصل وتحسين هيئة الجسم. التوازن يجعلك تتعامل بتطيرة شاملة مع الجسم، فلا يغطي التركيز على جزء من الجسم دون آخر. التوازن يعني أن يكون لك نصيب من الجري أو المشي وتمرارين المقاومة وشد العضلات واليوغا وغيرها. تجنب الإفراط في التمرين، فالمواظبة على الرياضة لفترة، يشعر بك بضائدها. الاستمرار ولو بالشيء اليسير هو أهم ما ستسعى إليه، فقليل دائم خير من كثير منقطع. التحدي ورفع شدة التمرين مطلوب بين الحين والآخر، لكن ليس إلى الحد الذي يجعلك تطرح الفراش في اليوم التالي. هناك علامات غير مرغوب بها تدل على المبالغة في التمرين منها تغير في نبضات القلب وقت الراحة وكذلك ضغط الدم، صداع الرأس، طول فترة استشفاء العضلات، الأرق، ألم العضلات، الغثيان، الاكتئاب والقلق، فلا أحد أدري منك بجسمك غالبا ما يرسل لك إشارات عند حدوث أشياء غير محبب بها فلا تتجاهلها. تحتاج العضلات إلى الاستشفاء والراحة خصوصا بعد يوم من التمرين الشديد. ينصح بتخصيص يوم للراحة على الأقل في الأسبوع وخصوصا عند الشعور بالألم والشد العضلي، فالراحة والنوم الكافي والغذاء الصحي يساهم بشكل فعال في الاستشفاء العضلي. لا تتجاهل الإصابات عند حدوثها فتتجاهل الجزء المصاب جهدا زائدا بالرغم من الإصابة. استشر الطبيب أو المعالج الرياضي فقد يكون هناك خطأ في طريقة عمل التمارين أو ضعف في عضلات معينة يتم تجاهلها. يجب أن يكون لديك العديد من البدائل للحركة والنشاط بحيث لا تؤثر على الجزء المصاب إن أمكن. كل ما ذكرناه، أخذ للحيطه والحذر ووسائل للوقاية من الإصابات، لكن الإصابة قد تقع على أي حال. وللإصابة علامات وهي حدوث ألم شديد ولا يزول مع الحركة كانتفاخ كبير في الجزء المصاب وتقلص في مدى الحركة، ويجب تفريق الإصابة عن الشد والألم الذي يظهر بعد التمرين مباشرة، وهناك أيضا ما يسمى بتأخر ظهور ألم العضلات، والذي لا تشعر به أثناء التمرين ولا يظهر إلا بعد يومين من التمرين. في الحالتين السابقتين يخف الألم تدريجيا مع الوقت، وللتعامل مع الإصابات إجراءات يمكن أن تطبقها بنفسك للتخفيف من حدة الإصابة وتجميعها المراجع العلمية بكلمة وهي تفصيلا ينبغي أخذ راحة فورية لمدة 24 ساعة على الأقل، ولا يعني ذلك الخمول التام بل نقصد الابتعاد عن جهد الزائد. يوضع الثلج على الجزء المصاب حيث يساعد في تقليل مجرى الدم نحو الجزء المصاب بفعل انقباض الأوعية الدموية، ولا بأس بشيء من الضغط نحو الجزء المصاب ويفضل أن يكون ذلك باستخدام كيس من الثلج وذلك ل 3-5 مرات في اليوم لمدة 15-20 دقيقة في كل مرة. يرفع الجزء المصاب في مستوى أعلى من القلب ليسهل التخلص من المواد الناتجة من الانتفاخ والتي ترجع للقلب بفعل الجاذبية ويتم التخلص منها، قدرهم وقاية خير من قنطار علاج. لتجنب الإصابات والتقليل من احتمالية حدوث ألم في العضلات بعد التمرين هناك الكثير مما يمكنك أن تفعله كالإحماء ومراعاة لياقتك البدنية وعمل التمارين بالطريقة الصحيحة، فلا تهمل أيًا منها واجعل حفاظك على صحتك وجسدك أولوية.

لست بحاجة لأن يخبرك أحد بفوائد الرياضة والنشاط البدني، إذا ما تخطيت العقبات وأصبحت مواظبا على ممارستها وباتت جزءا من يومك أو أسبوعك، بل إنك لتشعر أنها جزءا منك لا تستطيع التخلي عنه، فأنت تشعر بالسعادة، وتفرغ شحنت الضغط النفسي والقلب يعمل بأداء أفضل مما كان عليه من قبل، وكذلك التنفس والعضلات أصبحت أشد وأقوى والجسم أكثر رشاقة، وليس هناك مما يفسد عليك مزاجك وحصيله مجهودك من حدوث إصابة ما كانت في الحسبان، فأنت عندما تبدأ بالرياضة لا تكاد تخطر لك الإصابات ببال. للأسف قد ننسى أن لهذا الجسم مقدرة وحدامعينا، وأنه ليس آلة تعمل عمل الليل والنهار بلا كلل أو ملل، وحتى الآلة تحتاج للراحة والصيانة والتعهد من حين لآخر، الجيد أن هناك الكثير مما لتفعله للتقليل من احتمال حدوث الإصابات، لكنك لا تستطيع تقليل احتمال ذلك إلى الصفر. فكرة سيئة، أن تبدأ تمرينك بعنف كما لو كنت في مباراة تنافسية من أول وهلة. حتى الرياضيين، يقضون وقتا لا بأس به للإحماء قبل خوض غمار التحدي، إذا لم يكن لديك وقت للإحماء فليس لديك وقت للتمرين، فالإحماء هو عملية تحضيرية تسبق تمرينك الأساسي تعمل من خلالها على تحريك العضلات وزيادة تدفق الدم إليها، فترتفع درجة حرارتها وتتأهب للتمرين. ويتم التركيز على العضلات الكبرى كالرجلين والصدر وخصوصا التي ستستعملها بشكل أكبر في التمرين، وليست العضلات معنية بهذا فحسب، بل الأربطة والمفاصل كذلك، وبما أن الإحماء تهيئة للعضلات، فهو تمرين بسيط بشدة خفيفة كالمشي السريع أو الجري في نفس المكان تفعله لمدة 3-15 دقيقة، وكلما كان مستوى اللياقة أقل وفترة الانقطاع عن التمرين أكبر، كان الإحماء أوجب في حق صاحبه، بعد ذلك لك أن تقوم بشيء من تمارين الشد ثم تنطلق إلى تمرينك. عند الانتهاء تقوم تدريجيا بتخفيض شدة تمرينك، ثم تنتهي بتمارين الشد. قد تظن أن هذا كثير، لكن الحقيقة أنك لن تحتاج إلى إلا دقائق معدودة. تذكر أن الرياضة والغذاء يشيان بجانب بعضهما البعض، فالكربوهيدرات والدهون تزود الجسم بالطاقة، والبروتينات تساعد في بناء أنسجة الجسم والفيتامينات والأملاح تساعد عمليات الأيض، والماء يساهم في التخلص من المواد العادمة الناتجة من توليد الطاقة وهكذا. إن تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات والبروتين مهم بعد التمرين مباشرة، حيث تعمل الكربوهيدرات على تعويض الجلايكوجين المخزن في العضلات والذي تم استنزافه، كما يساعد البروتين على تعويض بروتينات الألياف العضلية خصوصا بعد تمارين رفع الأوزان، ما السوائل، فلا يخفى أن الجسم يفقد السوائل والأملاح من خلال التعرق، فلا بد من تعويضها خوفا من الجفاف، احرص على أن تذهب إلى التمرين وأنت غير عطشان. ستحتاج لبعض الماء خلال التمرين وبالتأكيد بعد التمرين. لست مضطرا شراء الملابس والأدوات باهظة الثمن ولكن عليك استخدام المناسب منها وذلك للحفاظ على صحة العضلات بشكل عام بالإضافة إلى الركبة والمفاصل، فمقاس الحذاء ينبغي أن يكون صحيحا وملائما لنوع الرياضة، وكذلك الملابس ينبغي أن تكون مخصصة للرياضة والتعرق لا كالملايس الاعتيادية. إذا كنت تمارس ركوب الدراجات الهوائية، فانتبه لجهازيتها وارتفاع المقعد. إذا رغبت بالجري فانتبه للأرضية، فقد لا تكون مهيئة لذلك. كثيرة هي الإصابات التي تنشأ عن الاستخدام الخاطئ للأوزان، أولا يجب عليك حمل الوزن المناسب. ابدأ بوزن تستطيع حمله بسهولة. عادة ما يقدر بوزن يبلغ 60-70ف من أقصى حد تستطيع حمله. بحيث تستطيع تكرار التمرين 6-10 مرات، ويزيد الوزن تدريجيا كلما شعر

رئيس التحرير: **كمال بوزار**المدير العام: **مجدوب بن صالح**الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمر قاني**

■ 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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



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