

يانيس
لاغزاي
الفضل
منتخب
فرنسا

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 4 أكتوبر 2021 الموافق 27 صفر 1443 هـ العدد: 309 الثمن: 30 دج

بلماضي يستدعي عمورة وإيلان
قبال لتعويض وناس المصاب

مواهب جديدة

الصحافة
العالمية تشيد
بههدف
بلايلي
العالمي



غوارديولا
يتجاهل
محرز
في قمة
"البريميرليغ"



بلماضي يستدعي عمورة وإيلان قبال لتعويض آدم وناس المصاب

استدعى الناخب الوطني، جمال بلماضي، اللاعب محمد أمين عمورة، المحترف حديثا في نادي لوغانو السويسري، لتعويض المنتخب الوطني التحضيري تحسبا لمواجهة "النيجر" في قطر 2022 وجاء هذا الاستدعاء عقب إصابة اللاعب آدم وناس، الذي أعلن ناديه نابولي، أمس الأحد، عن غيابه عن مباراة فيورونتينا التي تجري الآن، بسبب إصابة تعرض لها في فخذه الأيمن.

عمورة يتأق في أول ظهور رسمي مع لوغانو

ووقع الدولي الجزائري، محمد أمين عمورة، على أول ظهور رسمي له رفقة ناديه الجديد، لوغانو، بمناسبة مواجهة توشاتل في كأس سويسرا وشارك الهدف السابق لوفان سطيح، لمدة ربع ساعة فقط، ولكنه تحرك بشكل جيد على العموم، ولفظ الأنظار بمرأوخة جميلة، واندفاع بدني كبير، مظهرا تأقلمه السريع مع فريقه، خاصة وأن اللقاء لعب فوق أرضية ميدان معشوشبة اصطناعيا ويتنظر أن يخطف محارب الصحراء، مكانة أساسية، في قادم المواعيد، بعد أن ساهم في تاهل فريقه بهدف دون رد، في لقاء لعب خارج الديار.

إعلان قبال لأول مرة مع المنتخب

هذا ووجه الناخب الوطني جمال بلماضي الدعوة لأول مرة لمهاجم نادي ريمس إيلان قبال في آخر لحظة، يأتي ذلك على خلفية المستوى الطيب الذي قدمه اللاعب مع ناديه في الدوري الفرنسي ويأتي استدعاء قبال منطقيا للغاية خاصة وأن البعض كان يلح على استدعائه منذ مدة.

حميد

المنتخب المحلي



بوقرة يستدعي رباعي شبيبة القبائل

كشفت أمس الأحد، الصفحة الرسمية لشبيبة القبائل عن استدعاء الناخب الوطني للمنتخب المحلي لكرة القدم مجيد بوقرة لأربعين من شبيبة القبائل تحسبا للمعسكر الإعدادي الذي سينطلق غدا الإثنين بمدينة مستغانم في إطار التحضيرات لبطولة كأس العرب 2022 التي ستحتضنها قطر في ديسمبر القادم وحسب المصدر ذاته فإن بوقرة وطاقمه الفني استدعوا كل من رضا بن سايج، عزيز بن عبيد، جوبا أوقاسي وكسيلة بوعالية، للشرع في التحضيرات المبرمجة من الرابع من أكتوبر الجاري إلى غاية 10 من نفس الشهر.

حميد

يانيس لاغا يرفض فرنسا ويقرر الاستمرار مع "الخضر"

ذكرت وسائل إعلام فرنسية أن اللاعب يانيس لاغا حسم اختياره، مقرر الاستمرار في تمثيل المنتخب الجزائري على حساب نظيره الفرنسي وكانت قضية اللاعب، الذي ولد سنة 2004 وينشط في فئة أقل من 19 سنة لنادي ليون الفرنسي، قد أحدثت ضجة في الأونة الأخيرة بعد تلقيه لاستدعائين في نفس الوقت من طرف منتخبي الجزائر وفرنسا لأقل من 18 سنة تحسبا للمواجهتين اللتين ستجمعهما بباريس يومي 9 و12 من الشهر الجاري.

وسبق ليانيس لاغا أن حمل الألوان الوطنية عندما شارك مع المنتخب الوطني في تصفيات كأس أمم إفريقيا لأقل من 17 سنة، حيث كشفت "أ.م.سي سبور"، أنه رغم اهتمام الاتحاد الفرنسي لكرة القدم ومدرب الفئة ليونيل روكتيل، إلا أن يانيس لاغا قرر الاستمرار مع "الخضر ونقل نفس المصدر تصريح لأحد الأفراد المقربين من اللاعب قائلا "إنه استمرار منطقي وطبيعي.. من دواعي السرور أن تهتم الاتحادية الفرنسية بيانيس، لكن من الطبيعي أن يستمر في ارتداء قميص ثعالب الصحراء بفخر، اندمج في جيل سنة 2004 منذ الموسم الماضي. ليس هناك ما يدعو للجدل حول لاعب شاب مثله.

حميد

توصيات جديدة للفاف خاصة بمكافحة المنشطات

رفعت اللجنة الفرعية لمكافحة المنشطات تقريرها إلى اللجنة الطبية بالاتحاد الجزائري لكرة القدم الذي يرأسها الدكتور جمال الدين دمارجي وأكد أمس الموقع الرسمي لـ "الفاف" أن هناك توصيات جديدة للوكالة الوطنية لمكافحة "المنشطات" المعروفة بـ "أما"، بالإضافة إلى قائمة المحظورات التي تم نشرها مؤخرا حيث من المتوقع أن تدخل حيز التنفيذ في الفاتح من جانفي 2022. للإشارة فإنه الوثائق والتوصيات التي تم تحديثها موجودة عبر الموقع الرسمي للفاف.

حميد

موقع الفاف يكشف

تاريخ المواجهات بين الجزائر والنيجر

كشفت موقع الاتحاد الجزائري لكرة القدم عن تاريخ المواجهات بين منتخبي الجزائر والنيجر وحسب الاتحاد الجزائري للعبة، فإن الطرفان تواجها مرة واحدة في لقاء ودي وأربع مرات في تصفيات كأس العالم بإسبانيا سنة 1982 وألمانيا 2006، وتؤكد الإحصائيات بأن الأسبقية دائما كانت لـ "الخضر" والنتائج كالتالي:

ماي 1981، فازت الجزائر على النيجر بملعب حملاوي بقسنطينة، برعاية مقابل صفر سجلها كل من ماجر، قريشي ويلومي تحت إشراف المدرب "رايكوف" ضمن تصفيات كأس العالم ماي 1981، إنهزمت الجزائر بالنيجر على ملعب "نيامي" بهدف دون رد من توقيع "سابدو".

ضمن تصفيات كأس العالم لم يلتق المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم ونظيره النيجري كثيرا، فالبرغم من أنهما يتقاسمان الحدود، ويحتفظان بعلاقات تاريخية جيدة إلا أنهما التقيا سوى 5 مرات فقط منذ استقلال الجزائر.

حميد

مدرب المنتخب الوطني سلاطني يكشف عن قائمة وديّة فرنسا

كشفت أمس الأحد، مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، لأقل من 18 سنة مراد سلاطني، عن قائمة اللاعبين المعنيين بالمواجهة الودية المزدوجة أمام المنتخب الفرنسي لذات الفئة، والمقررة يومي 9 و12 أكتوبر الجاري، بالمركز التقني كليرفونتين في فرنسا، تحضيريا للألعاب البحر الأبيض المتوسط وهران 2022 وحسب الموقع الرسمي لـ "الفاف" فإن القائمة أعدت بالتعاون مع المديرية الفنية الوطنية و المنسق بـ "فاف رادار"، كما تدعم الطاقم الفني للمنتخب الوطني لأقل من 18 سنة، بالحارس الدولي السابق رضا عاصمي، الذي سيتولى تدريب الحراس بمناسبة المباراتين التحضيريتين أمام "الديكة".

حميد

7 أعضاء يقاطعون أشغال المكتب الفدرالي للفاف

شهد اجتماع المكتب الفدرالي للاتحاد الجزائري لكرة القدم الأحد، غياب سبعة أعضاء، حيث جرت الأشغال بحضور خمسة أعضاء فقط وجاءت مقاطعة الأعضاء السبعة لاجتماع المكتب الفيدرالي بسبب الوصول المتأخر للاستدعاءات الخاصة بالاجتماع ولا يعد تأخر وصول الاستدعاءات السبب الوحيد وراء مقاطعة الأعضاء لأشغال المكتب الفدرالي، حيث هناك حالة من الاستياء اتجاه رئيس "الفاف" شرف الدين عمارة، بسبب قراراته ومن بين القرارات التي أثار استياء الأعضاء الغائبين، إلغاء عمارة لزيارته إلى الشرق الجزائري، بالإضافة إلى عدم موافقتهم على قائمة الحكام المعنيين بالشارة الدولية، التي أعدها بيشاري وغاب عن اجتماع المكتب الفدرالي كل من مدان وبهلول وشاوشوة وبن حمزة وأومعمر وأوكيل وطويل.

حميد



بعدما سجل هدفاً
من منتصف الملعب

وسائل الإعلام العالمية تشيد بالهدف الخرافي لـ"بلايلي" في الدوري القطري

أشادت وسائل الإعلام العالمية بالدولي الجزائري يوسف بلايلي، مهاجم نادي قطر، بعدما سجل هدفاً عالمياً من منتصف الملعب، في شباك مضيئه الغرافة، أول أمس السبت، ضمن منافسات الأسبوع الخامس من دوري نجوم قطر لكرة القدم. وكان النجم الأسبق للترجي التونسي غلط حارس مرمى الغرافة بتسديدة رائعة من نصف الملعب، منح بفضلها فريقه فوزاً ثميناً بنتيجة هدفين دون رد. المجلة الرياضية الفرنسية "أونز مونديال" نشرت مقالا على موقعها الرسمي كان عنوانه: "الهدف الخارق الذي سجله بلايلي في الدوري القطري". وعنونت صحيفة "ماركا" الإسبانية في تقرير لها عن اللاعب "هدف الموسم! تم تسجيل هدف من منتصف الملعب في دوري نجوم قطر، عبر المهاجم الجزائري يوسف بلايلي نجم نادي قطر". موقع القناة التلفزيونية الرياضية الأوروبية "يوروسبورت" هو الآخر نشر تقريرا على حسابه الرسمي على شبكة التواصل الاجتماعي "تويتر" جاء فيها: "عندما تمتزج الموهبة بالجرأة.. الهدف الرائع ليوسف بلايلي مع نادي قطر"، ورشحته لأن يكون الفائز بجائزة هدف الموسم. أما صحيفة "ذا غارديان" البريطانية، فعنوت "على طريقة بيكهام.. لوب طويل من منتصف الملعب، تمكن من خلاله النجم الجزائري يوسف بلايلي مهاجم نادي قطر من تسجيل هدف عالمي في دوري نجوم قطر"، فيما كتب موقع "بوليا" الماليزي: "الجزائري يوسف بلايلي مهاجم نادي قطر يسجل هدفاً عالمياً رائعا من منتصف الملعب في دوري نجوم قطر".

الناخب الوطني لم يدرج اسمه في القائمة المعنية بمقابلتي "النيجر"

منشور لـ"دياور" في "الإنستغرام" يضعه خارج حسابات "بلاماضي"



أثب الدولي الجزائري، أندي دياور، مهاجم نادي نيس الفرنسي، مواقع التواصل الاجتماعي بعدما قرر الناخب الوطني جمال بلاماضي إستبعاده عن التبرص المقبل للمنتخب الذي تتخلله المواجهة المزدوجة ضد النيجر يومي 8 و 12 أكتوبر لحساب الجولتين الثالثة والرابعة لتصفيات مونديال 2002 بقطر. واستغربت الجماهير الجزائرية تخلي المدرب جمال بلاماضي عن واحد من أفضل المهاجمين الجزائريين في القارة العجوز، بديل الأرقام المذهلة التي سجلها منذ بداية الموسم الجاري في الدوري الفرنسي. وتعد هذه المرة الثانية التي يغيب فيها اللاعب عن قائمة "الخضر" لأسباب انضباطية أكثر منها فنية، وكانت المرة الأولى شهر مارس الماضي، عندما رفض الالتحاق بمعسكر "محاربي الصحراء" وفضل الامتنال لرفض نادي مونبلييه عدم تسريجه تحججا بتدابير جائحة كورونا وقيود السفر، على عكس اللاعبين الآخرين في الدوري الفرنسي، فقرر بلاماضي معاقبته في المعسكر الذي تلا ذلك التاريخ، قبل أن يعيده مرة أخرى. وقالت مصادر من داخل بيت الضاف أن سبب استبعاد مهاجم نيس، عن مواجهة النيجر المزدوجة، يعود لمنشور بخاصية "الستوري" في الحساب الرسمي لمهاجم نادي نيس الفرنسي، على منصة التواصل الاجتماعي "الإنستغرام"، نشره يوم 4 سبتمبر الماضي، بعد يومين من مباراة جيبوتي، التي شارك فيها دياور لنصف ساعة فقط، وهو ما اعتبره بلاماضي رسالة تحذ قوية ضده. دياور نشر صورة له تشبه هيئة المحاربين القدامى، وكتب معلقا عليها: "إذا كنت تريد بناء سفينة، فلا فائدة من تجميع الرجال وإعطائهم الأوامر وتوزيع المهام". وتابع: "امنحهم ببساطة الرغبة فقط في استكشاف البحار البعيدة"، وهو كلام مؤثر ينطبق بشكل كبير على وضعية دياور، المهاجم الوحيد الذي لم يحظ بفرصته كاملة مع المنتخب، والدليل على أن بلاماضي غضب منه، هو إشراكه في لقاء بوركيانا فاسو بعد 3 أيام رغم المردود المخيب للمهاجمين في تلك المواجهة.

وسيم

غاب أمس عن مباراة فريقه
نابولي و فيورنتينا

"وناس" يصاب ويزيد من متاعب "بلاماضي"

تعرض اللاعب الدولي الجزائري، آدم وناس متوسط ميدان نابولي لإصابة جديدة ستعده لفترة عن الميادين ليضيق بذلك رسماً ترمص المنتخب الوطني استعداداً لمواجهة النيجر ضمن تصفيات كأس أمم إفريقيا 2022. وأعلن نادي نابولي الإيطالي، أمس الأحد، غياب مهاجمه الدولي الجزائري آدم وناس عن المواجهة المرتقبة ضد فيورنتينا التي جرت أمس بسبب الإصابة التي تعرض على مستوى فخذه الأيمن. وكشف الحساب الرسمي لنادي الجنوب الإيطالي على



"تويتر"، أن وناس غادر تدريبات الفريق أول أمس بعد شعوره بإجهاد عضلي، قبل أن يجري فحوصات طبية أثبتت أنه يعاني من إصابة من الدرجة الأولى لعضلة الفخذ الأيمن. للإشارة، فإن وناس كان معني بتبرص المنتخب الوطني الذي سينطلق اليوم الاثنين بمركز سيدي موسى، تحسبا للمواجهة المزدوجة ضد النيجر، لكن إصابته الأخيرة أخلت حسابات بلاماضي الذي كان يمتنى النقص في الاعتماد على اللاعب لتعويض غياب رشيد غزال خلال الجولتين الثالثة والرابعة من تصفيات مونديال 2022 بقطر.

وسيم

تيجي سافانيه القائد الجديد
لنادي مونبلييه:

"تأثرت كثيرا لرحيل دياور وجماهير النادي شعرت وكأنها تعرضت للخيانة"

أبدى تيجي سافانيه القائد الجديد لنادي مونبلييه، تأثره الشديد عقب مغادرة الدولي الجزائري أندي دياور النادي في آخر يوم من سوق التحويلات الصيفية، موضعا إلى أن الأخير ترك شراخا نفسيا كبيرا داخل النادي وأثر على معنوياته كثيرا، من منطلق أن مهاجم الخضر كان صديقه المقرب وشريكه المفضل داخل المستطيل الأخضر. وأكد سافانيه في حوار أجراه مع صحيفة "ليكيب" الفرنسية قائلا: "لم نهضم رحيل دياور جميعا.. لأننا لم نكن نتنتظر ذلك". قبل أن يضيف: "أندي كان بمثابة أخي.. كنا دائما مع بعضنا البعض، وحتى الآن نحزن في اتصال يومي مع بعضنا البعض".



وأكد: "لأن لقد رحلنا وعلينا احترام قراره والتفكير في أنفسنا". وختم: "دياور في مونبلييه أصبحت قصة من الماضي". وبخصوص تصرف الجماهير بعد رحيل دياور، قال المتحدث: "إنه رأي الجماهير.. من حقها التفكير بالطريقة التي تريد". وأضاف: "لقد كانوا في مثل موقفنا لم يتوقعوا رحيل أندي". وأردف: "دياور هو من مدينة مونبلييه.. لقد كان روح النادي وقائده، ولهذا شعرت الجماهير وكأنها تعرضت للخيانة". قبل أن يشدد: "مرة أخرى هذا رأيهم وليس رأيي". وغادر دياور نادي مونبلييه في الساعات الأخيرة من الميركاتو الصيفي الماضي، لينضم لنادي نيس بعدد يمتد لثلاث سنوات مقابل 10 ملايين يورو، ما خلف موجة استياء لدى جماهير نادي مونبلييه، التي اتهمته بالخيانة، وأثارت حتى غضب رئيس النادي، لوران نيكولا، الذي انتقد علانية مهاجمه الجزائري السابق.

وسيم

فشل في التسجيل أمام
فريقه السابق

"بن رحمة" يسقط مع "ويست هام" في قبضة "برينتفورد"

إنقاد الدولي الجزائري سعيد بن رحمة للخسارة رفقة وست هام على يد فريقه السابق برينتفورد بنتيجة 2-1 في المباراة التي جمعتهم، أمس السبت، لحساب المرحلة السابعة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتقدم بريان مبيومو للنحل في الدقيقة 21 من الشوط الأول، وانتظر الهامرز إلى الدقيقة 80 عندما حوّل غاريد بوين تصويبة زاحفة إلى داخل شباك برينتفورد، ثم فاجأ البديل يوان ويسا هدف الفوز القاتل في الوقت الذي بحث فيه وست هام عن الفوز. وشارك بن رحمة أساسيا في مباراة فريقه وست هام يوناييتد أمام برينتفورد، غير أنه عجز عن فرض منطقه، حيث، لم يزر شباك فريقه السابق، ولم يمنح كرات حاسمة. عكس ما تعود عليه في الأسابيع الماضية ما بين الدوري الإنجليزي والدوري الأوروبي. وتحصل سعيد بن رحمة على تقييم 7.1 من أصل 10 في المباراة كثناني أفضل لاعب في هجوم وست هام بعد زميله الإنجليزي غاريد بوين الذي حاز على تقييم 7.5، حسب منصة "هوسكورد" المختصة في إحصائيات كرة القدم الأوروبية. وعلى إثر هذه النتيجة، واصل برينتفورد مفاجاته عندما خطف فوزا قاتلا في الدقيقة الرابعة بعد التسعين، ليصل إلى المرتبة السابعة برصيد 12 نقطة مقابل 11 لوست هام يوناييتد الذي مني بهزيمته الثانية هذا الموسم.

وسيم



دخل
بديلا في الدقيقة 35
مكان زميله نياني

"بولاييه" يسجل أول أهدافه مع "ميتز"

افتتح اللاعب الدولي الجزائري فريد بولاييه عداده التهديفي مع فريقه ميتز الفرنسي في الموسم الكروي الجديد، حيث تمكن من التسجيل في رمي أنجيه في إطار الجولة التاسعة من الدوري الفرنسي "الليغ 1" في المباراة التي انتهت بهزيمة فريقه بنتيجة 3-2. ودخل بولاييه بديلا لإبراهيم نياني مبكرا في الدقيقة 35 من الشوط الأول بمباراة ضد نادي أنجيه وأعطى حيوية لخط هجوم ميتز وتمكن من تسجيل أول أهدافه مع فريقه في الدقيقة 59. وغاب بولاييه عن 6 مباريات لميتز في الدوري الفرنسي وأخرى ودية. ليعود أمام باريس سان جيرمان قبل أسبوعين ويشارك لمدة 24 دقيقة في المباراة التي خسرها فريقه 1-2، قبل أن يخوض 19 دقيقة ضد بريست التي انتصر خلالها بنتيجة الفريق بدهفين لواحد.

وسيم

فيما تواجه التشكيلة نجم بن عكنون وديا الجمعة المقبل

مفتاح وبوشريحة وبانوح يغادرون "النصرية"

كشفت مصادر مقربة من بيت نصر حسين داي أن الثاني أيمن وبوشريحة وحزمة بانوح قررا الرحيل بصفة رسمية عن الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، فيما يتواجد عزي وسياح في مفاوضات مع إدارة بوضراوية للحصول على أوراق تسريحه. وحسب ذات المصادر، فإن المدافع الأيمن وبوشريحة والمهاجم بانوح توصلا إلى اتفاق نهائي مع مسؤولي "النصرية" من أجل الحصول على أوراق تسريحهما خلال الساعات القليلة المقبلة، ليتلحقا بذلك بربيع مفتاح الذي غادر الفريق رسميا، هذا فيما أعرب الثنائي الآخر سياح وعزي عن رغبتهما في الرحيل أيضا وذلك بسبب الأوضاع التي يعيشها الفريق في ظل الأزمة المالية الخائفة وتأخر الإدارة في تسوية مستحقات اللاعبين العالقة منذ الموسم الماضي. وفي السياق ذاته، نجحت إدارة "النصرية" بقيادة بوضراوية، في إقناع عدد من الركائز بالبقاء والموافقة على تخفيض أجورهم، على غرار بن عباد وبيايا والعرفي، وكان الثلاثي قد هدد بالرحيل مؤخرا إلا أن مسؤولي الفريق اجتمعوا باللاعبين وعرفوا كيف يقتنعونهم بالبقاء.



"النصرية" تباشر ترحيل مغلوق بالعاصمة لمدة أسبوعين

وعلى صعيد متصل، دخلت أمس تشكيلة نصر حسين داي في الترحيل التحضيري المغلق تحسبا لبدء الموسم الكروي الجديد في الرابطة المحترفة الأولى 2021/2022، وذلك من خلال ضبط برنامج إعدادي بالجزائر العاصمة. المدرب الجديد كريم زاوي وبالتنسيق مع المسؤولين الجدد في الفريق، سابق الزمن من أجل وضع مخطط عمل فوري لمباشرة التحضيرات الجديدة للموسم الجديد، لاسيما وأن النادي تأخر كثيرا في مزاولته التدريبات بسبب المشاكل المالية والإدارية التي خلفتها الإدارة السابقة بقيادة الأخوة ولد زميرلي. وبرمج الطاقم الفني ترحيلا مستعجلا بالجزائر العاصمة، والذي انطلق أمس بصفة رسمية حيث سيقوم الفريق بفتح "بالم بيتش" وستدوم فترة التدريبات المغلقة طيلة 14 يوما كاملا، أين استدعى 27 لاعبا للالتحاق بمكان الترحيل، وسيعمل زاوي من خلال فترة الإعدادات على إعادة شحن لاعبيه من الناحية البدنية

وتجهيزهم قبل انطلاق البطولة في القسم الأول، هذا فيما ستخوض تشكيلة "النصرية" أول لقاء ودي بنجم بن عكنون مساء يوم الجمعة المقبل، وذلك بالملاعب البلدي بين عكنون، وبالإضافة إلى هذه المواجهة لا يزال الفريق يبحث عن فرقا يواجهها خلال فترة الترحيل، حيث من المنتظر أن تخوض "الملاح" ثلاثة لقاءات ودية أخرى للاحتكاك أكثر بالمنافسين وحسم التشكيلة التي ستبدأ الموسم. سفيان ع.

مؤكد أن الإستقدمات كانت بحسب الوضعية المالية.. براهمية:

"40 مليار سنتيم ميزانية العميد في الموسم المقبل"

كشف عمار براهمية رئيس مجلس إدارة مولودية الجزائر، أن شركة "سوناطراك" مالكة أغلبية أسهم "العميد"، اتفقت مع الإدارة على ضخ 40 مليار سنتيم خلال الموسم الكروي المقبل 2021-2022. وقال براهمية في تصريحاته للتلفزيون العمومي مساء أول أمس، أن المولودية تعاني أزمة مالية، وهو ما حل دون التعاقد مع أسماء كبيرة خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، مضيفا في تصريحاته "الإستقدمات كانت بحسب ميزانية الفريق، ولا نملك الأموال الأشخاص السابقين الذي تداولوا على المولودية أسوأ أو التصرف في الأموال وكان هناك تبذير وسوء التسيير والأمالا، وهذا غير مقبول على الإطلاق"، مضيفا بأن ميزانية "العميد" في الموسم المقبل ستكون 40 مليار سنتيم. وعلى صعيد آخر، هدد عمار براهمية تعرضه للضغط من أجل التعاقد مع بعض اللاعبين خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، مشيرا إلى أن لجنة الإستقدمات وحدها المسؤولة عن التعاقدات التي قامت بها إدارة "العميد"، وأبرز "نحن من قمنا بالإستقدمات وجيلنا اللاعبين الذين نرغب فيهم ولم يضغط علينا أي أحد"، ليضيف بأن التعاقد مع الحارس أسامة ليتيم كان تلبية لرغبة الأناصر. وبخصوص حرائق أكد الرجل الأول في بيت النادي العاصمي، أن الأخير موجود ضمن قائمة المسرحيين بطلب منه، فيما لم يستبعد التعاقد مع لاعب أخير قبل غلق باب الإستقدمات. كما أثنى المتحدث ذاته، على الطاقم الفني الجديد بقيادة المدرب التونسي بن يحي، مشيرا إلى أنه يعجبه في طريقة تفكيره، وهو الذي رفع التحدي من أجل التتويج بالألقاب في الموسم المقبل، بالرغم من أن براهمية سرح في الكثير من المناسبات أن طموحهم هو تكوين فريق وليس الألقاب، وواصل كلامه: "أنا أحب تفكير بن يحي، هو قال أنه سيلعب من أجل اللقب، كان يعلم بخصوص تصريحاتي في نهاية الموسم لأنه كان يتابع كل صغيرة وكبيرة، كان في نادي الترجي لذلك هو يعرف الضغط وتقاليد المولودية، قال بأن أجره سيكون مرتبطا بالألقاب وهذا شيء جيد بالنسبة لنا". سفيان ع.

يشرف اليوم على أول حصة تدريبية بتريص مستغانم

باكيثا يحل بالجزائر ويشرف في مهامه رسميا مع بلوزداد

انتظار، من المنتظر أن يباشر التقني البرازيلي باكيثا مهامه بصفة رسمية في قيادة العارضة الفنية للنادي البلوزدادي بداية من اليوم، حيث سيكون أمام مهمة التعرف على لاعبيه الجدد واكتشاف الأجواء في الجزائر، بداية من مكان إجراء الشطر الثاني من الإعدادات بمستغانم تحسبا لقدام الاستحقاقات المحلية والقارية. ولن يكون أمام باكيثا وقت كافي لمعاينة الفريق، بما أنه يبقى مجبرا على الشروع في مهامه منذ أول وهلة بما أن ترحيل مستغانم شارف على الانتهاء ببلوغ المرحلة الأخيرة من التحضيرات، حيث تبقت سوى أربعة أيام على نهايته في الـ 7 أكتوبر، وهو ما يجبره على المواصلة في نفس العمل الذي شرع فيه بختي ومساعديه، على أن يضع اللاعبين لبرنامج التحضير لى العودة إلى العاصمة لاستكمال التحضيرات لمواجهة الدور التمهيدي الثاني في رابطة أبطال إفريقيا أمام أسيك ميموزا الإفوارزي.

حل امس، المدرب البرازيلي ماركوس باكيثا بالجزائر، تمهيدا للشروع رسميا في مهامه لقيادة العارضة الفنية للفريق، خلفا للتقني الصربي زوران مانولوفيتش. وانتهى أمس مسلسل المدرب الجديد لشباب بلوزداد، بوصول باكيثا منتصف نهار امس في حدود الساعة الثانية عشر ونصف قادما من العاصمة الفرنسية باريس، رفقة مساعده أحمد بن قابلية، حيث توجه مباشرة صوب مقر الفريق بسعيد حمدين بالعاصمة لحسم الأمور الإدارية وترسيم التحاقه بالنادي العاصمي، بعد أن أمضى في وقت سابق على عقد ارتباطه بشباب بلوزداد عبر وثيقة إلكترونية. وبعد التحاقه أمس براض الوطن بعد طول

طاقم تحكيم جيبوتي لإدارة لقاء بلوزداد وأسيك ميموزا

عين الاتحاد الإفريقي لكرة القدم طاقم تحكيميا من جيبوتي، لإدارة مباراة ذهاب الدور التمهيدي الثاني بين أسيك ميموزا الإفوارزي وشباب بلوزداد المقرر إجراؤها في 16 أكتوبر المقبل في (الكوت ديفوار) على ملعب "روبرت شامبرو" بمدينة أبيجان، ابتداء من الساعة الثالثة زوالا بالتوقيت المحلي، هذا ويتكون الطاقم التحكيمي من: الحكم الرئيسي "سليمان أحمد جاما"، ومساعديه "أحمد عبد الرزاق" و"رشيد بوراح". سفيان ع.

إتحاد العاصمة "سوطارة" في ثالث لقاء ودي أمام الساوره

تخوض تشكيلة إتحاد العاصمة مساء اليوم، ثالث مباراة ودية لها ضمن استعداداتها للموسم الكروي المقبل من الرابطة المحترفة الأولى 2021-2022. وسيكون زملاء زيماموش أمام امتحان قوي أمام شبيبة الساوره بداية من الساعة السادسة بملعب عمر حمادي ببولوجين، في امتحان ودي قوي لأشبال المدرب الفرنسي دينيس لافان، حيث يكون الفرصة مواتية للطاقم الفني من أجل معاينة اللاعبين الوقوف على جاهزيتهم بعد مواجهتين وديتين أمام كل من واد مستغانم (0-0) وجمعية الشلف (2-2) خلال الترحيل الذي أجراه الفريق بمستغانم على مدار 10 أيام كاملة. ولم يظهر لاعبو الإتحاد مستوى راق في اللقاءين الماضيين أمام كل من مستغانم والشلف، الأمر الذي يجعلهم مطالبين بالانتفاضة اليوم أمام الساوره أملا في إقناع المدرب الفرنسي. ويعد يومين راحة منحهما الطاقم الفني للاعبين عقب ترحيل مستغانم والتدريبات الشاقة التي خضعت لها تشكيلة "سوطارة" على مدار 10 أيام كاملة، عاد زملاء كودري مساء أول أمس، إلى أجواء التحضيرات بملعب عمر حمادي ببولوجين، وذلك لمواصلة استعداداتهم لانطلاق الموسم الكروي المقبل المقرر في 22 أكتوبر.

أشيو يسابق الزمن لإنهاء قضية المسرحيين والمستقدمين

وعلى صعيد آخر، كشفت مصادر مقربة من بيت إتحاد العاصمة، أن المدير الرياضي حسين أشيو يسابق الزمن من أجل إنهاء قضية اللاعبين المسرحيين من صفوف الفريق، ويتعلق الأمر بالثنائي كمال بلعربي ومازير سولا اللذان تم تسريحهما بطلب من الطاقم الفني، غير أنهما يرفضان الرحيل ويصران على الحصول على مستحقاتهما المادية، وحسب ذات المصادر فإن أشيو يتواجد في مفاوضات مع اللاعبين من أجل إيجاد حل ودي لتسريح عقدهما بشكل ودي، حيث يأمل المدير الرياضي في إقناعهما بالرحيل من أجل استغلال إجازتهما لتدعيم صفوف الفريق بلاعبين آخرين قبل إغلاق ملف الإستقدمات بشكل نهائي. سفيان ع.

شبيبة القبائل بن ساحرة يلتحق رسميا بـ "الكناري" وأوكيل يقرر الرحيل

ألتحق اللاعب بلال بن ساحرة رسميا بنادي شبيبة القبائل، لمدة 3 مواسم قادما من الترجي التونسي. وانتهت إدارة "الكناري" برئاسة يزيد ياريشان، مساء أول أمس، إجراءات التعاقد مع اللاعب السابق لمولودية الجزائر، وذلك بعد مفاوضات ماراطونية مع الترجي. وتواجد بن ساحرة أول أمس، بفتح "هوليداي إن" بالعاصمة أين يجري النادي القبائلي ترحيله التحضيري استعدادا للموسم المقبل، حيث وقع على عقد رسمي لمدة 3 مواسم وتم تقديمه بعدها لوسائل الإعلام. إلى ذلك، أنهى عبد المالك أوكيل ارتباطه بشبيبة القبائل لينضم بذلك إلى قائمة اللاعبين المسرحيين خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وكشفت مصادر مقربة من بيت "الكناري" أن أوكيل أضر على مغادرة الفريق وقام بطلب أوراق تسريحه من ياريشان وذلك في ظل تخوفه من المنافسة على مكانة أساسية بعد تعاقد الإدارة مع كل من منصوري وبن ساحرة خلال الميركاتو الجاري.

سطمبولي يقف على جاهزية لاعبيه أمام برج منايل

ومن جانب آخر، فازت شبيبة القبائل، على نادي شباب برج منايل بثنائية مقابل هدف وحيد، في المباراة التي احتضنها ملعب دالي براهم، مساء أول أمس، ضمن سلسلة المباريات الودية التي برمجها الطاقم الفني من أجل تحضير اللاعبين لمواجهة الجيش الملكي في كأس "الكاف"، وسمحت مواجهة برج منايل للمدرب هنري سطمبولي بمعاينة لاعبيه والوقوف على جاهزيتهم، بعدما أشرك جميع العناصر سواء القديمة والجديدة، في محاولة لإيجاد التوليفة المناسبة قبل ضبط تشكيلة الأساسية التي سيدخل بها المنافسة القارية.

لقاء ودي أمام إتحاد الحراش يوم الخميس

برمج الطاقم الفني لفريق شبيبة القبائل بقيادة التقني هنري إسطنبولي مباراة ودية أخرى ستجمعه بفريق إتحاد الحراش يوم الخميس المقبل بداية من الساعة الرابعة مساء، وذلك بملعب الفاتح نوفمبر بالمحمدية بالعاصمة. وسيكون اللقاء الودي فرصة متعددة للمدرب للتحقق أكثر على لاعبيه والوقوف على مدى جاهزية كل لاعب من الجانب البدني، وتجريب الوافدين الجدد في الفريق على غرار المستقدم حديثا بلال بن ساحرة، كما سيقف على التفاصيل التي دونها خلال اللقاء الودي السابق والذي جمع فريقه بنادي شباب برج منايل والتي فاز فيها بثلاثة أهداف لواحد. رياض خ.





المسار الافريقي للتنس
لأقل من 14 سنة

تتويج الجزائرية بعداش على حساب المغربية العقبلي

استطاعت الجزائرية ماريما بعداش التتويج بدورة المسار الافريقي لفئة أقل من 14 سنة (المرحلة الثانية) بالقاهرة، عقب فوزها أمس الأحد في النهائي على لاعبة التنس المغربية كنزة العقبلي، المصنفة رقم 2، بنتيجة 5-7، 6-2، 10-06 وأطاحت بعداش في الدور الأول باللاعبة المصرية رامي محمد خالد نور بنتيجة 6-0، 6-2 قبل الفوز على المغربية حداب كاميليا 6-0، 6-1 في الدور الثاني أما في الدور ربع النهائي، فقد تمكنت بعداش من الاطاحة بالمصرية حسام صلاح الدين غانة، المصنفة رقم واحد في الجدول بنتيجة 6-2، 7-5 وفي الدور نصف النهائي صباح أمس الأحد، استطاعت بعداش الفوز أمام اللاعبة التونسية شهد تورخاني بنتيجة 6-2، 6-2 وكانت بعداش قد توجت بالمرحلة الأولى لهذه المنافسة نهاية الاسبوع المنصرم بمصر عقب سيطرتها على جدول الالاث "فردى".

واج



البطولة العالمية للجيدو

المنتخب الوطني يشارك بثلاثة مصارعين في المنافسة

شد المنتخب الوطني للجيدو (أواسط) الرحال الى مدينة أولبيا الايطالية، للمشاركة في البطولة العالمية المقررة في الفترة الممتدة من 6 إلى 10 أكتوبر، حسب ما أعلنت عنه الاتحادية الجزائرية للجيدو أمس الاحد وسيشارك في البطولة العالمية للجيدو ثلاثة مصارعين جزائريين، ويتعلق الامر بكل من ديسي ميليسا (48 كغ)، عبد اللطيف المهدي بوبطرة (60 كغ) وأحمد رباحي (81 كغ) وسيشرف على المصارعين كل من المدربين الوطنيين جميل بوناب و صوريا حداد، رفقة طبيب الفريق فريد لطرش، تحت قيادة رئيس البعثة أحمد قبائلي، عضو فدرالي بالاتحادية الجزائرية للجيدو وستجرى عملية القرعة يوم الثلاثاء المقبل في تمام الساعة الثانية زوالا بالتوقيت الجزائري.

واج

القفز على الحواجز بوهرا

تتويج الفارس آيت لونيس بجائزة ثلاث نجوم



توج الفارس إبراهيم آيت لونيس من نادي أولاد فايت (الجزائر) بالجائزة الكبرى ثلاث نجوم ضمن الاسبوع الثاني من المسابقة الوطنية للقفز على الحواجز التي اختتمت مساء أمس السبت بميدان الفروسية "الفارس الوهراني" بوهرا وقطع الفارس آيت لونيس الذي كان ممطيا الفرس "شداد الدهام" المطاف بدون خطأ على حواجز علوها 1 متر و 40 سم فيما عاد المركز الثاني للفارس مسراتي علي من نادي نجم الشرق لتسنطينة على صهوة "شيلين دو كوس" والثالث لمسراتي محمد من نادي أكوادور بوهاريك (البلدية) على جواد "فلور دو بري وهاز الفارس سيد علي علالي من نادي الفروسية ليرج الكيفان (الجزائر) الذي كان ممطيا "دينار الدهام" بلقب الجائزة الكبرى نجمتين على علو 1 متر و 30 سم كما شهدت المنافسة الخاصة بالفئات الشابة تألق فرسان كل من الرقاب الوهراني وأولاد فايت وكذا أكوادور والمنتجة للبلدية عقب احتلالهم المراكز الأولى في أغلب السباقات لدى الأشبال و الأواسط وشكل هذا الموعد الرياضي فرصة لعناصر المنتخب الوطني أكبر من أجل التحضير الجيد تحسبا للألعاب المتوسطية التي ستحتضنها وهران بين 25 يونيو و5 جويلية 2022 وتعرف هذه التظاهرة الرياضية التي ينظمها على مدار ثلاثة أسابيع نادي "الفارس الوهراني" بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للفروسية مشاركة تزيد من 250 فارسا وفارسا من الأشبال والأواسط والأكابر يمثلون مختلف الأندية عبر الوطن

واج

مولودية

وهرا

"الجمراوة"

يتربصون بالشلف

ومحيياوي يعد

أيامه الأخيرة

تلقى المدرب الرئيس الجديد عز الدين آيت جودي، الضوء الأخضر للدخول بفريقه مولودية وهران، غمار تربيص معلق لمدة 10 أيام، لكن بمدينة الشلف وليس بتلمسان؛ بحجة التكاليف المالية الكبيرة للإقامة بمنطقة "اللاستي"، واستحالة الحصول على مباريات ودية تحضيرية، لعدم انطلاق أغلب الأندية الممثلة لولاية تلمسان في مختلف الأقسام، في أجواء التحضيرات ضمن الطاقم الفني الوهراني مقابلتين وديتين تحضيريتين في تربيص الشلف؛ الأولى أمام وادي سلي، ستلعب غدا عصرا، والثانية ضد أولمبي الشلف، يوم الثلاثاء القادم، تجري في نفس التوقيت، على ملعب "محمد بومزراق" بالشلف مما أراح المدرب آيت جودي؛ كون الوديتين ستسمحان له بأخذ نظرة أكثر قريبا ووضوحا على التعداد الذي بين يديه، والذي تجدد بنسبة تقوى 80٪، وقدرات المتدربين الجدد، والحسم بعد ذلك في بقاء بعضهم من عدمه، وإمكانية تعويضهم مادامت فترة الانتقالات الصيفية، لاتزال سارية المفعول وفي السياق، قرر لاعب الوسط قتيبة، الرحيل عن مولودية وهران، بعد انسداد الأفق أمامه على حد تعبيره، بعد تصميم رئيسه الطيب محياوي عليه، تخفيض راتبه الشهري، وقبض ثلاثة أشهر، والتنازل عن خمسة أخرى، مقابل استمراره داخل أسوار النادي الجمراوي، وهو ما رفضه اللاعب الواعد، الذي قرر سلك طريق من سبقوه بترك مولودية، والاستجابة لأحد العروض العديدة التي تلقاها، يتكتم عن ذكرها حاليا. وعكس قتيبة، فإن زميله شواوتي الذي ينشط في نفس الخط (الوسط)، تراجع عن قراره، ووافق على مقترح رئيسه بتخفيض أجره الشهري، مع العلم أن قتيبة وشواوتي من ضمن ستة لاعبين تلقوا نفس العرض من محياوي.

س.ب

كمحطة تجريبية قبل
الألعاب المتوسطية

وهرا تحتضن الأولمبياد المدرسية في مارس 2022

ستكون الأولمبياد المدرسية المقرر تنظيمها في مارس المقبل بوهرا، بمثابة محطة تجريبية لمنظمي ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022، حسبما أبرز ممثل وزارة الشباب والرياضة عامر منسول، بتلمسان وخلال افتتاح المجمع التقني الوطني ليحت سبل ووسائل تعميم وتطوير الممارسة الرياضية، تطرق المسؤول، للخارطة الجديدة للرياضة المدرسية، التي تهدف إلى وضع الأسس الأولى لتكوين، على أسس علمية، الرياضيين الذين سيشكلون الفرق الوطنية. ويندرج هذا اللقاء الذي جمع ممثلين عن وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية وأساتذة التربية البدنية وتقنيين من مختلف الاتحاديات، في إطار إعادة بعث الرياضة المدرسية والجامعية؛ تطبيقا لتوجيهات رئيس الجمهورية، حسبما أشار إلى ذلك ممثل وزارة الشباب والرياضة، عامر منسول، الذي حث المختصين على إثراء الخارطة الرياضية المدرسية وأشار رئيس الفيدرالية الوطنية للرياضة المدرسية عبد الحفيظ إيزم، إلى أن هذا اللقاء يهدف إلى مراجعة القانون التقني الداخلي للمنافسات الوطنية، ونظام الكشف عن المواهب الشابة، ومتابعتها، وتكوين أساتذة التربية البدنية وستتيح المناقشات بين مختلف الفاعلين الحاضرين، وضع برنامج لتطوير الأنشطة الرياضية المدرسية؛ من أجل التمثيل الجيد في المنافسات الرياضية الدولية، كما تمت الإشارة إليه.

س.ب



تحسبا لبطولة العالم للكوان كيدو (تقني)

13 مصارعا في دورة إعدادية بالسويدانية

جدد المنتخب الوطني للكوان كيدو، مواعده مع سلسلة التحضيرات حيث عكف 13 مصارعا في معسكر تقني بمركز تجمع وتحضير الفرق الوطنية بالسويدانية؛ استعدادا لبطولة العالم المقررة يومي 23 و24 أكتوبر الجاري برومانيا وفي هذا الشأن، قال المدرب الوطني لذات الاختصاص فريد موسلي: "دخلنا في أول تربيص إعدادي لمدة أربعة أيام (من 30 سبتمبر إلى 3 أكتوبر) لمونديال الكوان كيدو - تقني، عن بعد، التي ستنظم برومانيا يومي 23 و24 أكتوبر الجاري. وننوي من خلال مشاركتنا في هذا الموعد، الحصول على ثلاث ميداليات متنوعة". وأضاف: "المصارعون الجزائريون مستواهم متواضع عالميا في مسابقات التقني، عكس المنافسات؛ فمستواهم جيد إفريقيا وعالميا وقصد تقييم مستوى الرياضيين تحسبا للمونديال، ستقوم العناصر الوطنية (8 رجال و5 سيدات) بعرض تجربي عن بعد، تحت إشراف تقنيين تابعين للاتحادية الدولية للكوان كيدو، بمشاركة 30 بلدا مسجلين في الموعد الرياضي، حسب المدرب الوطني وأشار فريد موسلي إلى أن تربيص السويدانية يأتي بعد عام ونصف عام من توقف النشاطات الرياضية (مارس 2020)، وبالتالي هي مناسبة لإعادة تحفيز الرياضيين لاستئناف الرياضة، والعودة بقوة إلى أجواء المنافسات، وبطيبة الحال تقييم المستوى الفني لديهم وتم انتقاء أحسن الرياضيين وطنيا وقاريا يمثلون عدة أندية بولايات القطر الوطني، للمشاركة في مونديال الكوان كيدو (تقني)، بعد دخولهم في تجمع بالسويدانية، نظم منذ أسبوعين لهذا الغرض، حسب ذات التقني.

س.ب

قائمة أكثر 10 أندية شعبية على مستوى العالم في عام 2021

كشفت صحيفة "السن" البريطانية عن قائمة أكثر 10 أندية شعبية على مستوى العالم في عام 2021، وفقا لعدد متابعي النادي في منصات وسائل التواصل الاجتماعي وعروض الرعاية. وشهدت القائمة هيمنة إنجليزية بوجود 5 من أندية البريميرليغ في القائمة التي يتربع على عرش صدارتها ريال مدريد، وجاء من بعده برشلونة وصيفاً. وواصل مانشستر يونايتد مطاردته لقطبي الليغا في القائمة باحتلاله المركز الثالث، وحجز يوفنتوس وبايرن ميونيخ مقعديهما من الكالتشيو والبوندسليغا، وسجلت الليغ 1 حضورها بممثلها باريس سان جيرمان، وحافظ أرسنال على وجوده في القائمة رغم تراجع مستويات الفريق. وجاءت قائمة أكثر 10 أندية شعبية على مستوى العالم في عام 2021، وعدد المتابعين لكل نادٍ في منصات التواصل الاجتماعي على النحو الآتي:



1 ريال مدريد:

إنستغرام: 104 ملايين متابع.
فيسبوك: 111 مليون متابع.
تويتر: 38.6 مليون متابع.
يوتيوب: 6.82 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 140 مليون يورو سنويا من أديداس، ويمتد لعشر سنوات.



2 برشلونة:

إنستغرام: 101 مليون متابع.
فيسبوك: 103 ملايين متابع.
تويتر: 38.2 مليون متابع.
يوتيوب: 12.5 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 40 مليون يورو سنويا من ناايكي.



3 مانشستر يونايتد:

إنستغرام: 49.8 مليون متابع.
فيسبوك: 74 مليون متابع.
تويتر: 27.4 مليون متابع.
يوتيوب: 5.09 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 108 ملايين دولار سنويا من أديداس.



4 يوفنتوس:

إنستغرام: 51 مليون متابع.
فيسبوك: 44 مليون متابع.
تويتر: 9.5 ملايين متابع.
يوتيوب: 3.5 ملايين متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 26 مليون دولار سنويا من أديداس.



5 باريس سان جيرمان:

إنستغرام: 51 مليون متابع.
فيسبوك: 45 مليون متابع.
تويتر: 10.3 ملايين متابع.
يوتيوب: 5.78 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 23 مليون دولار سنويا من ناايكي.



6 تشيلسي:

إنستغرام: 30 مليون متابع.
فيسبوك: 49 مليون متابع.
تويتر: 18 مليون متابع.
يوتيوب: 3.23 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 43 مليون دولار سنويا من أديداس.



7 ليفربول:

إنستغرام: 32.9 مليون متابع.
فيسبوك: 37 مليون متابع.
تويتر: 18 مليون متابع.
يوتيوب: 6.06 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 36 مليون دولار سنويا من ناايكي.



8 بايرن ميونيخ:

إنستغرام: 28.8 مليون متابع.
فيسبوك: 53 مليون متابع.
تويتر: 5.6 مليون متابع.
يوتيوب: 2.29 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 68 مليون دولار سنويا من أديداس.



9 مانشستر سيتي:

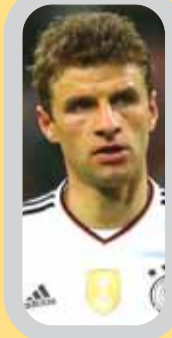
إنستغرام: 24.4 مليون متابع.
فيسبوك: 40 مليون متابع.
تويتر: 10 ملايين متابع.
يوتيوب: 3.3 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 65 مليون جنيه إسترليني سنويا من بوما.



10 أرسنال:

إنستغرام: 20.1 مليون متابع.
فيسبوك: 37 مليون متابع.
تويتر: 18 مليون متابع.
يوتيوب: 2.43 مليون متابع.
تفاصيل عقد الرعاية: 43 مليون دولار سنويا من بوما.

وكالات



فليك يستدعي مولر وتير شتيغن لقائمة ألمانيا في تصفيات قطر 2022

أعلن هانز فليك، مدرب منتخب ألمانيا، القائمة المستدعاة لمواجهة رومانيا ومقدونيا الشمالية في تصفيات أوروبا المؤهلة لكأس العالم قطر 2022، والتي شهدت العديد من التغييرات مثل استبعاد ماتس هوميلز مدافع بروسيا دورتموند، وغياب إيلكاي غونندوغان لاعب وسط مانشستر سيتي، وروبن غوسينز مدافع أتلانتا، ومحمود داود نجم وسط دورتموند، بسبب الإصابة. ويحتاج المنتخب الألماني إلى فوزين لحسم تأهله إلى مونديال كأس العالم قطر 2022، إذ يتصدر المجموعة العاشرة بفارق 4 نقاط عن أقرب منافسيه، ومن الممكن أن يحقق المهمة في حال فوزه على رومانيا في الثامن من أكتوبر الحالي، ثم على مضيفه منتخب مقدونيا الشمالية بعد 3 أيام. وشهدت القائمة عودة توماس مولر ومارك أندريه تيرشتيغن وماتياس غينتر، واستدعاء جمال موسيالا وفلوريان فيرتز. وعلل فليك استبعاد هوميلز بحاجته إلى الراحة بسبب معاناته من مشاكل في الركبة، قائلا: "جميعنا يعرف إمكاناته عندما يكون جاهزا بنسبة 100%، وأضاف: "نريد التأهل بأسرع وقت ممكن".

وكالات

ماوريسيو بوكيتينو مدرب باريس سان جيرمان:

"لا يوجد حارس أساسي لسان جيرمان"

رفض ماوريسيو بوكيتينو، مدرب باريس سان جيرمان، تصنيف حارسه مرمي الفريق، كيلور نافاس وجيانلويجي دوناروما. وقال بوكيتينو، خلال مؤتمر صحفي: "لا يوجد تسلسل هرمي معين في حراسة المرمى، لكن بالتأكيد هناك حارس سيشارك أكثر من زميله، والقرار يتحدد قبل المباراة بيوم أو صباحا، حسب ظروف كل مواجهة". وأضاف: "خوان بيرنات يحتاج لوقت، قبل أن يكون جاهزا للمشاركة في المباريات.. أما برسنيل كيميبي فيشعر بأنه في حالة بدنية مميزة، لقد تحدثت معه أمس، وأبلغني أنه كلما شارك باستمرار يشعر بأنه أفضل بدنيا وفنيا". وتابع: "اعتقد أن 5 أيام بين مباراتي الدوري ودوري الأبطال فترة كافية للاستشفاء، كما يعتمد الأمر أيضا على تقارير الجهاز المعاون بشأن حالة كل لاعب" وبخصوص ارتفاع المعدل التهديفي للاعب الوسط، إدريسا غايتنا، أوضح المدرب الأرجنتيني: "فلسفتي هي منح حرية الانطلاق للاعب الوسط لدخول منطقة الجزاء، وتعزيز الأدوار الهجومية رفقة لاعبي الخط الأمامي، خاصة أن لاعبي الوسط يكون لديهم طاقة وحماس كبير". وواصل بوكيتينو: "ماركو فيراتي يجيد جميع مهام لاعب الوسط، دفاعا وهجوما، لذا أميل للاعتماد عليه بشكل كبير، واستقدنا من قدراته كثيرا أمام مانشستر سيتي، سواء بمهامه الهجومية في مباراة الموسم الماضي، أو الدفاعية في المواجهة الأخيرة" وأضاف: "بالطبع أي مهاجم مثل نيمار، يسعى بشكل أكبر لتسجيل الأهداف وصناعة الفرص، وأنا راض عن أدائه مع الفريق، وسعيد بالتزامه التام بأدواره الدفاعية، لمساعدة الفريق على تحقيق التوازن المطلوب". وبخصوص سيرجيو راموس، قال مدرب سان جيرمان: "أي لاعب مصاب يجد صعوبة كبيرة في الاندماج مع زملائه، والمشاركة في تحضيرهم، خاصة أنه يغيب عن التدريبات الجماعية والمباريات، لكنه كان قائدا لريال مدريد، وأثق في أنه سيتأقلم سريعا مع باقي زملائه في باريس".

وكالات

نيس يصعد بريست بثنائية في الدوري الفرنسي

تقدم فريق نيس للمركز الثالث بجدول ترتيب الدوري الفرنسي، بفوزه على ضيفه بريست (2-1)، في المرحلة التاسعة التي شهدت تعادل مونبلييه مع ضيفه ستراسبورغ (1-1). وفي المباراة الأولى، تقدم جان كلير توديبو وميلين بارد بهدفين لنيس في الدقيقتين 45 و61 ورد فرانك اونورا بالهدف الوحيد لبريست في الدقيقة الأخيرة. ورفع نيس رصيده إلى 16 نقطة في المركز الثالث وتوقف رصيده بريست عند 4 نقاط في المركز قبل الأخير.

وكالات

عشر. وعلى ملعب قونيا سبور، سجله فاتح أكسوي في الدقيقة 48، وتعادل قونيا سبور بهدف سجله جوليريم في الدقيقة 87. ورفع قونيا سبور رصيده إلى 14 نقطة في المركز الخامس بفارق الأهداف أمام هاتج قرا جمر ك صاحب المركز السادس وبفارق الأهداف أيضا أمام الأانيا سبور صاحب المركز السابع.

وكالات



طرابزون يتصدر الدوري التركي.. وبشكتاش يواصل مطاردته

اعتلى فريق طرابزون سبور صدارة الدوري التركي الممتاز بفوزه على مضيفه قيصري سبور (2-1)، في الجولة الثامنة من المسابقة. وواصل بشكتاش مطاردته لطرابزون في الصدارة بفوزه على ضيفه سيفاسبور (2-1)، وفي مباريات أخرى فاز جيرسونيسبور على مضيفه جوزتبي (1-0) وتعادل قونيا سبور مع ضيفه الأانيا سبور (1-1). ورفع طرابزون رصيده في الصدارة إلى 18 نقطة وتوقف رصيده قيصري عند 11 نقطة في المركز العاشر. وسجل اليوناني أناستاسيوس باكاسيتاس هدفي طرابزون في الدقيقتين 12 و60 وتكفل امره باشان بالهدف الوحيد لقيصري في الدقيقة 41. وعلى استاد فودافون يارك، سجل غوفين يالشين هدفي الفوز لبشكتاش في الدقيقتين 32 و69 وجاء الهدف الوحيد لسيفاسبور بنيران صديقة وسجله رضوان يلماز بالخطأ في مرماه في الدقيقة 54. الفوز رفع رصيده بشكتاش إلى 17 نقطة في المركز الثاني بفارق نقطة واحدة خلف طرابزون المتصدر وتوقف رصيده سيفاسبور عند تسع نقاط في المركز الثاني

سواريز

يوجه رسالة مبطنة لكومان

وجه لويس سواريز مهاجم أتلتيكو مدريد، رسالة مبطنة لكومان المدير الفني لبرشلونة، بعدما سجل في شباك الفريق الكتالوني، مساء أول أمس، فسي إظهار منافسات الجولة الثامنة من

الليغا. وسجل سواريز صاحب الـ34 عاما الهدف الثاني لأتلتيكو مدريد في المباراة في الدقيقة (44)، وظهر رونالد كومان في المدرجات غاضبا بسبب النتيجة السلبية. ورفض سواريز الاحتفال بالهدف، لكنه أشار بيده إلى الهاتف، في محاولة منه للتذكير بالمكالمة الشهيرة التي أجراها كومان معه فور توبه القيادة الفنية للبلوجرانا، ليبلغه بأنه خارج حساباته. وانضم سواريز لبرشلونة في صيف 2014، قبل أن يرحل في صيف 2020، بعد قرار إدارة برشلونة بتخفيض الرواتب، وساهم لويس في موسمه الأول مع الأتلتي في تتويج الفريق بلقب الليغا.

سواريز يضيف برشلونة لقائمة ضحاياه.. ويرفض الاحتفال

رفض الأوروغوياني لويس سواريز، مهاجم أتلتيكو مدريد، مساء أول أمس، الاحتفال بهدفه في شباك برشلونة. وأنهى أتلتيكو مدريد الشوط الأول من مواجهته أمام برشلونة، متقدما بهدفين دون رد، على ملعب واند متروبوليتانو، ضمن مباريات الجولة الثامنة لليغا. وتقدم توماس ليمار بالهدف الأول لأتلتيكو مدريد، بينما أضاف سواريز الهدف الثاني. ويحسب شبكة "أويتا" للإحصائيات، فإن سواريز سجل ضد جميع الخصوم الـ31 الذين واجههم في الليغا، بإجمالي 172 هدفا، وكان برشلونة آخر ضحاياه في المسابقة. ولم يظهر سواريز أي مظاهر احتفال عقب تسجيله هدف فريقه الثاني، تقديرا للفترة التي قضاها داخل برشلونة، وتحقيقه العديد من الإنجازات مع الفريق الكتالوني. والتف لاعبو أتلتيكو مدريد حول سواريز للاحتفال معه، لكنه حافظ على هدوءه احتراما لجمهير النادي الكتالوني. وانضم سواريز لبرشلونة في صيف 2014، قبل أن يرحل في صيف 2020، بعد قرار إدارة برشلونة بتخفيض الرواتب. وساهم سواريز في موسمه الأول مع الأتلتي في تتويج الفريق بلقب الليغا.



رونالدو وراء اقتراب كافاني من ريال مدريد

كشف تقرير صحفي إسباني، أول أمس، عن مدى صحة الأنباء المتعلقة بإمكانية انتقال الأوروغوياني إدينسون كافاني، نجم مانشستر يونايتد، إلى ريال مدريد في جانفي المقبل. وكانت أنباء قد ترددت عن إمكانية رحيل كافاني عن أولد ترافورد في الشتاء المقبل، وانتقاله لريال مدريد، خاصة بعد انضمام البرتغالي كريستيانو رونالدو إلى الشياطين الحمر ومشاركته بشكل أساسي. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن مصادر مقربة من كافاني أكدت إمكانية انتقال المهاجم الأوروغوياني لريال مدريد في يناير المقبل. وأضافت الصحيفة، أن انضمام رونالدو إلى ريال مدريد وضمان مشاركته أساسيا، هو ما جعل كافاني يفكر في خوض تجربة جديدة خارج أولد ترافورد. ويعتمد ريال مدريد على الفرنسي كريم بنزيما بشكل أساسي في هجومه، في ظل تدني مستوى الشانلي لوكا يوفيتش وماريانو دياز.

رايولا يعرض نجم مانشستر يونايتد على ريال مدريد

كشف تقرير صحفي إنجليزي، أول أمس، عن آخر المستجدات المتعلقة بمستقبل الفرنسي بول بوجبا، نجم وسط مانشستر يونايتد، ويأتي عقد بوجبا صاحب الـ28 عاما في أولد ترافورد بنهاية الموسم الجاري، ولا يوجد اتفاق بشأن التجديد حتى الآن. وبحسب صحيفة "صن" البريطانية، فقد عرض مينو رايولا، وكيل بوجبا، نجم مانشستر يونايتد على إدارة ريال مدريد، للتعاقد معه في الموسم المقبل. وأضافت أن رايولا يحاول نقل نجم وسط مانشستر يونايتد إلى ريال مدريد، وبناء على رغبة بوجبا الذي يرغب في اللعب بسانتياغو برنابيو. وأشارت إلى أن اسم بوجبا ارتبط أيضا بالانتقال إلى برشلونة، لكن النادي الكتالوني يريد تخفيض الأجور في الموسم الجديد، وسيكون من الصعب عليه تحمل راتب النجم الفرنسي. ويعد باريس سان جيرمان أيضا من الفرق التي ستكون مهتمة بالحصول على خدمات بوجبا في الصيف، بعد أن حاول النادي الفرنسي ضمّه في الميركاتو الصيفي الأخير. ومع ذلك، فإن ريال مدريد يعد الأقرب للفوز بخدمات نجم مانشستر يونايتد، بناء على رغبة اللاعب نفسه.

أتلتيكو يستخدم ميسي لقهر برشلونة

تردد اسم الأرجنتيني ليونيل ميسي، أسطورة برشلونة السابق، بقوة خلال مواجهة الفريق الكتالوني مع أتلتيكو مدريد. فخلال مباراة أتلتيكو وبرشلونة، التي انتهت بفوز الروخييلانكوس (2-0) أول أمس، على ملعب واند متروبوليتانو، خرجت هتافات مدوية من المدرجات باسم ميسي، وفي الأغل، فإن هذه الهتافات مصدرها جمهور أتلتيكو مدريد، الذي أراد السخرية من برشلونة، بالإشارة إلى سقوط الفريق بعد رحيل ميسي. ويعد أتلتيكو مدريد ثاني أكثر فريق في الليغا استقبالا للأهداف بأقدام ميسي، الذي كان متخصصا في حسم مواجهات البارسا مع الأتلتي. ويدير برشلونة بموسم سني للغاية على الصعيدين المحلي والقاري، بعد أشهر قليلة من رحيل البرغوث الأرجنتيني. وانضم ميسي إلى باريس سان جيرمان هذا الصيف، في صفقة انتقال حر، بعد انتهاء عقده مع برشلونة.

بيريز يرحب بتحقيق رغبة مودريتش

أفاد تقرير صحفي إسباني، أول أمس، بإمكانية استمرار لوكا مودريتش، نجم ريال مدريد، في صفوف الميرنغي حتى سن الأربعين. وكان مودريتش صاحب الـ36 عاما، قد جدد تعاقد مع ريال مدريد خلال الأشهر الماضية لمدة موسم، لينتهي في صيف 2022. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن مودريتش يهدف لاعتراف كرة القدم في ريال مدريد. وأضافت أن مودريتش يثق في قدرته على اللعب في أعلى مستوى حتى بعد صيف 2022، بفضل الأداء الذي يقدمه هذا الموسم. وأوضحت الصحيفة، أنه بناء على الحالة البدنية لمودريتش، فإنه يريد اللعب موسمين أو 3 آخرين حتى يقترب من سن الأربعين. وأشارت إلى أنه على الرغم من أن الوقت ما زال مبكرا على التفكير في تمديد عقد مودريتش، إلا أن فلورنتينو بيريز رئيس ريال مدريد، منفتح على بقاء اللاعب لفترة أطول وتحقيق رغبته في الاعتزال بقميص الميرنغي.



ليمار يكسر عقده

التهديفة مع أتلتيكو مدريد

حقق توماس ليمار لاعب أتلتيكو مدريد، رقما مميذا، خلال مواجهة برشلونة، مساء أول أمس، في إطار منافسات الجولة الثامنة من الدوري الإسباني "الليغا". وسجل توماس ليمار هدف التقدم لأتلتيكو مدريد في شباك برشلونة بحلول الدقيقة 23. ويحسب شبكة "سكاواكا" للإحصائيات، فإن ليمار سجل هدفين حتى الآن في أول 5 مباريات له مع أتلتيكو مدريد خلال الموسم الجاري، أكثر مما سجله في الموسمين الماضيين معا حيث وقع على هدف وحيد. وانتقل توماس ليمار من موناكو الفرنسي إلى أتلتيكو مدريد في صيف عام 2018، وتوج مع الروخييلانكوس بلقب الدوري الإسباني في الموسم الماضي. ويتقدم أتلتيكو مدريد على برشلونة في الشوط الأول بهدفين دون رد، حيث أضاف النجم لويس سواريز الهدف الثاني لكتيبة المدرب سيموني في الدقيقة 44.



نزاع بيكيه وبوسكيتس يكشف شرح غرفة برشلونة

شهد ملعب واند متروبوليتانو، معقل أتلتيكو مدريد، لحظة مثيرة بين الثنائي جيرارد بيكيه وسيرجيو بوسكيتس، لاعبي برشلونة عقب هدف الأتلتي الأول. وتقدم توماس ليمار للروخييلانكوس في الدقيقة 23، وعقب الهدف وضع أن الأمور لا تسير بشكل جيد داخل غرفة ملابس البرسا. ونقلت الكاميرات وقوع حالة من العتاب بين الثنائي بيكيه وبوسكيتس، وتحميل كل منهما مسؤولية الهدف للأخر، في لحظة أخذت شوان معدودة. ويصر برشلونة حاليا بفكرة من التراجع على صعيد النتائج على المستويين المحلي والقاري.

كومان ينفجر غضبا أمام أتلتيكو مدريد

التقطت كاميرات مباراة أتلتيكو مدريد وبرشلونة لحظة مثيرة للوهلة لرونالد كومان، المدير الفني للفريق الكتالوني، خلال متابعتها اللقاء من مدرجات ملعب واند متروبوليتانو. ويحسب كومان عقوبة الإيقاف مباراتين، بعد طرده في مباراة قادش قبل الماضية في الليغا. وعقب هدف أتلتيكو الأول الذي سجله الفرنسي توماس ليمار، وضع على كومان الانفعال في المدرجات، حيث تواصل مع مساعديه عبر الهاتف، ويبدو عليه الغضب من عدم تنفيذ لاعبيه للتعليمات. ويصر برشلونة حاليا بفكرة من التراجع على صعيد النتائج على المستويين المحلي والقاري. جدير بالذكر أن الشوط الأول انتهى بتقدم أتلتيكو مدريد، بهدفين دون رد من توقيع ليمار وسواريز، بينما واصل برشلونة الظهور بمستوى سيء للغاية.



ديمبلي يبلغ لابورتا بقراره النهائي

كشف تقرير صحفي إسباني، عن تطور جديد بشأن مستقبل الفرنسي عثمان ديمبلي، نجم برشلونة، خلال الموسم المقبل. وينتهي عقد ديمبلي مع برشلونة في صيف 2022، ولم يوقع اللاعب الفرنسي حتى الآن على عقد جديد مع البارسا. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن خوان لابورتا، رئيس برشلونة، تحدث مؤخرا بشكل شخصي مع ديمبلي، لمعرفة موقف اللاعب من التجديد، بعيدا عن المفاوضات الجارية مع الوكلاء. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى أن اللاعب الفرنسي أبلغ لابورتا بأنه قرر الاستمرار في "كامب نو". وكان آخر اجتماع بين مسؤولي برشلونة ووكلاء ديمبلي منذ 10 أيام، لكن إدارة البارسا كانت تخشى أن يتم إغراء اللاعب بمكافأة توقيع لانتقال إلى ناد آخر مجانبا. وذكرت أن اللاعب الفرنسي يحظى باهتمام من مانشستر يونايتد وليفربول في الموسم الحالي.

يايا توريه يعرض نفسه على برشلونة

عرض الإفريقي يايا توريه، نجم برشلونة السابق، خدماته على البارسا، في ظل الظروف الصعبة التي يعاني منها النادي هذا الموسم. ويعاني برشلونة من تراجع كبير على صعيد النتائج، سواء على الصعيد القاري أو المحلي، في أول موسم بعد رحيل الأرجنتيني ليونيل ميسي. وكتب توريه عبر حسابه على "تويتر": "قد يكون هذا وقتا عصيبا بالنسبة للنادي، لكنني أعتقد أن نادي برشلونة قوي". وأضاف: "سأكون دائما متاحا للنادي إذا احتاجوا لي في أي وقت، لأن قلبي دائما مع النادي والناس والمشجعين". وتابع يايا: "الفترة التي قضيتها في برشلونة أحد أفضل الذكريات في مسيرتي الكروية، قرر النادي الوثوق بي عندما كنت لا أزال لاعب كرة قدم شابا ولم أكن قد أثبت نفسي بعد في بطولات الدوري الكبرى، ولهذا السبب سأظل دائما ممتنا إلى الأبد للنادي على ما فعله من أجلي".





دورتموند يتقدم لوصافة البوندسليغا

تقدم بوروسيا دورتموند لوصافة الدوري الألماني، بفوزه على ضيفه أوغسبورغ 1/2. أول أمس، في المرحلة السابعة من البوندسليغا. ومنى فولفسبورغ المتصدر السابق للبوندسليغا، بهزيمة مفاجئة على أرضه أمام بوروسيا مونشنغلادباخ 1/3. وفي باقي المباريات فاز فرايبورغ على مضيفه هيرتا برلين 1/2، وشتوتجارت على هوفنهايم 1/3. ورفع دورتموند رصيده إلى 15 نقطة في المركز الثاني متأخرا بفارق نقطة واحدة عن المتصدر بايرن ميونخ الذي يستضيف انترآخت فرانكفورت غدا الأحد... وتوقف رصيد أوغسبورغ عند خمس نقاط في المركز الخامس عشر. وتقدم رافاييل جيريرو بهدف من ضربة جزاء لدورتموند في الدقيقة العاشرة ثم تعادل أندي زيكييري لأوغسبورغ في الدقيقة 35 وتكفل جوليان براندت بهدف الفوز لدورتموند في الدقيقة 51. وعلى ملعب فولكسفاغن آرينا، تقدم بريل إمبولو بهدف لغلادباخ في الدقيقة الخامسة وبعد دقيقتين فقط أضاف زميله جونا هوفمان الهدف الثاني ورد لوكا فالدميت بهدف لفولفسبورغ في الدقيقة 25. وفي الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع للمباراة أحرز جوزيف سكالني الهدف الثالث لغلادباخ. الفوز رفع رصيد غلادباخ إلى عشر نقاط في المركز الثامن وتوقف رصيد فولفسبورغ عند 13 نقطة في المركز الخامس. وفي برلين تقدم فيليب لينهاتر بهدف لفرايبورغ في الدقيقة 17 ثم أدرك كزيستوف بياتييك التعادل لهيرتا في الدقيقة 70 لكن بعد ثمان دقائق فقط أحرز نيلس بيترسن هدف الفوز لفرايبورغ. ورفع فرايبورغ رصيده إلى 15 نقطة في المركز الثالث وتوقف رصيد هيرتا برلين عند ست نقاط في المركز الثالث عشر. وعلى ملعب مرسيدس بنز، سجل مارك-أوليفيه كيمب وكونستانتينوس ماهروبانوس وروبرتو ماسيمو ثلاثة أهداف لشتوتجارت في الدقائق 19 و60 و81 وتكفل ياكوب برون لارسن بهدف هوفنهايم الوحيد في الدقيقة 84. الفوز رفع رصيد شتوتجارت إلى ثمان نقاط في المركز الحادي عشر بفارق الأهداف خلف هوفنهايم صاحب المركز العاشر.

رويس يحمل راية بوروسيا دورتموند بين عظماء الدوري الألماني

حمل النجم الألماني "الأنيق" مارك رويس، راية ناديه بوروسيا دورتموند في سجل تاريخ عظماء الدوري الألماني الممتاز. عقب تألقه في مباراة فريقه أمام أوغسبورغ، ظهر أمس. وصنع رويس هدف بوروسيا دورتموند الثاني، الذي تكفل بتسجيله جوليان براندت، بعد تمريرة ذهبية من النجم بوروسيا دورتموند "الأشقر" رويس. ودون مارك رويس اسمه بحبر من ذهب في تاريخ نادي بوروسيا دورتموند، بعد أن أصبح أول لاعب من صفوف الفريق يسجل إلى 100 هدف ويصنع مثلهم لياقي زملائه طوال مسيرته مع "الجراد الأصفر" في مسابقة الدوري الألماني. ولم يكتف "الرجل الزجاجي" بالوقوف على قمة نجوم بوروسيا دورتموند عبر التاريخ، ليسجل نفسه كواحد من أفضل صناع اللعب في تاريخ البوندسليغا. بات مارك رويس، صاحب الـ32 عاما، ثالث لاعب يتخطى الـ100 تمريرة حاسمة (أسست) في الدوري الألماني، بعد توماس مولر، نجم بايرن ميونخ، صاحب الـ176 تمريرة حاسمة، والفرنسي فرانك ريبيري، نجم بايرن ميونخ الأسبق، ذو الـ132 تمريرة حاسمة انتهت بهدف. ويعد مارك رويس واحد من النجوم الذين قرروا الوفاء لأنديةهم؛ برفض كل العروض التي قمت له؛ لمغادرة "أسود الفيسفاليا" وهو في أوج عطاءه، ليشارك أساطير ك توتي ملك روما، وجيرارد قائد ليبربول، وفيليب لام ظهير بايرن ميونخ. وكان رويس قد قاد بوروسيا دورتموند إلى الفوز على أوغسبورغ، بهدفين لواحد، ظهر أول أمس، في المباراة التي أقيمت على ملعب سيجنال إيدونا بارك، لحساب الجولة السابعة من الدوري الألماني الممتاز.

بايرن ميونخ

يقرب من تجديد عقد سيرجي غنابري

أفادت تقارير صحفية، أن نادي بايرن ميونخ الألماني يقرب من التجديد للاعبه سيرجي غنابري بعقد طويل الأمد، والمفاوضات في مراحل متقدمة. غنابري انضم إلى بايرن ميونخ في صيف 2017، وخلال الموسم الماضي أصبح لاعبا أساسيا للفريق الألماني وعنصرًا مؤثرا في منظومة العملاق البافاري. فابريزيو رومانو الصحفي الإيطالي الموثوق، أكد أنه من المقرر أن يتوصل بايرن ميونخ إلى اتفاق مع سيرجي غنابري لتمديد عقده بصفحة جديدة طويلة الأمد. وأشار رومانو إلى أن الجناح الألماني على استعداد لقبول عرض بايرن ميونخ والتوقيع قريبا مع زيادة الراتب، والمفاوضات في المراحل النهائية، يتبقى فقط صياغة العقود. عقد سيرجي غنابري الحالي مع بايرن ميونخ مستمر حتى يونيو 2023، ويريد النادي الألماني أن يخلق الأبواب في وجه جميع الأندية التي ترغب في التعاقد معه. غنابري خاض مع بايرن ميونخ 136 مباراة وسجل 51 هدفا وصنع 33 بجمع المسابقات.

كولن يفاقم أزمة فورت في البوندسليغا

انتصر كولن على جرويتير فورت (3-1) في اللقاء الذي احتضنه ملعب (راين إينرجي ستاديون)، في افتتاحية الجولة السابعة من الدوري الألماني لكرة القدم "البوندسليغا". وتقدم الضيوف عن طريق ماركو ميرهورفر في (7)، لكن أصحاب الأرض قلبوا الطاولة وسجلوا 3 أهداف، عن طريق سيباستيان أندرسون في (50) وإلياس السخيري في (55 و90). وبانتصاره، رفع كولن رصيده إلى النقطتين 12، محتلا المركز السادس في جدول الترتيب مؤقتا، بفارق الأهداف عن صاحبي المركزين الرابع والخامس، بوروسيا دورتموند وفرايبورغ. وهذا، بينما توقف رصيد فورت عند نقطة واحدة، حصدها من تعادل وحيد و6 خسارات.

لايبزيغ

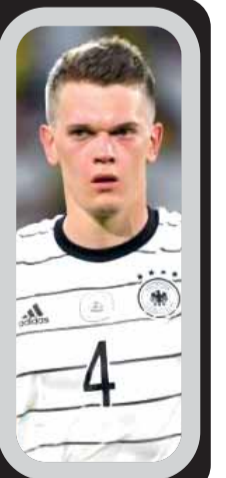
ينتزع فوزا ثمينًا من أنياب بوخوم

حقق لايبزيغ أول أمس، فوزا ثمينًا على بوخوم بثلاثية نظيفة في الجولة السابعة من الدوري الألماني. سجل المهاجم البرتغالي أندريه سيلفا الهدف الأول بالدقيقة (69) من المباراة التي أقيمت على ملعب (ريد بول آرينا)، معقل لايبزيغ. وأضاف لاعب الوسط الفرنسي كريستوفر كونكو الهدف الثاني لأصحاب الأرض (73). وسجل كونكو هدفه الثاني والثالث للفريق (78). ليحقق فوزه الثاني على التوالي بعد الفوز على هيرتا برلين بسداسية نظيفة. بينما تعد هذه المباراة الخامسة لبوخوم دون تحقيق الفوز. وبهذه النتيجة ارتفع رصيد لايبزيغ إلى 10 نقاط في المركز السابع، بينما تجعد رصيد بوخوم عند 4 نقاط في المركز الـ17 وقبل الأخير. ويتصدر بايرن ميونخ البطولة برصيد 16 نقطة بفارق نقطة عن دورتموند صاحب المركز الثاني.



مدافع ألمانيا يعلق على أبناء اقترابه من برشلونة

أوضح ماتياس جيتتر، مدافع بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني، موقفه من التقارير التي تربطه بالانتقال إلى برشلونة مستقبلا. وأبرزت شبكة "سكاي سبورتنج" الألمانية تصريحات صاحب الـ27 عاما، الذي شغل عما إذا كان قلما من الوضع الراهن للبارسا في حال انتقاله، فأجاب: "ليس من المفترض أن أقيم وضع برشلونة". وأضاف: "لا أجد في ذلك احتراما لمونشنغلادباخ، حيث لا يمكنني التحدث عن هذه التكهنات وأنا أرثدي هذا القميص". وفيما يتعلق بمستقبله مع غلادباخ، قال: "في الحقيقة، لم يقدم لي النادي عرضا من أجل تجديد التعاقد، فأنا على علم بالأوضاع الصعبة التي تعيشها جميع الأندية بسبب جائحة كورونا.. لذا يجب أن تنتظر لترى ما سيحدث". ويتهني عقد الدولي الألماني مع مونشنغلادباخ، الصيف المقبل. وفي ختام تصريحاته، أكد جيتتر تحليه بالهدوء، مشيرا إلى إمكانية استمراره في ملعب بوروسيا بارك لفترة أطول، عبر التوقيع على عقد جديد.



سقوط جديد لفولفسبورغ في البوندسليغا

منى فريق فولفسبورغ المتصدر السابق للبوندسليغا، بهزيمة غير متوقعة على أرضه (ملعب فولكسفاغن آرينا) أمام بوروسيا مونشنغلادباخ، بنتيجة 1-3. الفوز رفع رصيد غلادباخ إلى عشر نقاط في المركز الثامن وتوقف رصيد فولفسبورغ عند 13 نقطة في المركز الخامس. تقدم السويسري بريل إمبولو بهدف لغلادباخ في الدقيقة الخامسة وبعد دقيقتين فقط أضاف زميله جونا هوفمان الهدف الثاني ورد لوكا فالدميت بهدف لفولفسبورغ في الدقيقة 25. وفي الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع للمباراة أحرز اللاعب جوزيف سكالني الهدف الثالث لغلادباخ.

فيرنر الأفضل في تشيلسي خلال ولاية توخيل

حقق تشيلسي فوزًا مهمًا على حساب ضيفه ساوثهامبتون، بنتيجة (3-1)، مساء أول أمس، على ملعب ستامفورد بريدج، ضمن مباريات الجولة السابعة من البريميرليغ. ونجح الألماني تيمو فيرنر، في تسجيل الهدف الثاني للبلوز بالدقيقة 84، وعندما كانت النتيجة تشير إلى التعادل 1-1، قبل أن يضيف بن شيلويل الهدف الثالث وقتل المباراة. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن تيمو فيرنر ساهم في 8 أهداف بالبريميرليغ، منذ أن تولى مواطنه توماس توخيل قيادة البلوز في منتصف الموسم الماضي، كأكثر لاعبي الفريق اللندني مساهمة بأهداف في المسابقة خلال تلك الفترة. أما شبكة "سكاي سبورتنس"، فقد أشارت إلى أن الثنائي فيرنر وبن شيلويل هما اللاعبان رقم 11 و 12 اللذان يسجلان بتميز تشيلسي في البريميرليغ هذا الموسم، من أصل 15 هدفًا.



توماس توخيل يكشف حقيقة خلافه مع مهاجم تشيلسي

أصر مدرب تشيلسي توماس توخيل على أنه ليس لديه مشاكل مع المهاجم تيمو فيرنر، الذي شجعه على القتال من أجل حجز مكانه في التشكيلة الأساسية للبلوز. بعد أن عانى أمام المرمى الموسم الماضي، عانى فيرنر هذا الموسم أيضًا بعد وصول روميلو لوكاكو. لقد بدأ مرتين فقط في الدوري الإنجليزي الممتاز حتى الآن ولم يشارك حتى الآن في دوري أبطال أوروبا. كما تم الكشف حصريًا لـ 90 دقيقة في أوائل سبتمبر، أن فيرنر حذر من ترك قلب الدفاع تستمر وهو مستعد للتفكير في مغادرة ستامفورد بريدج الصيف المقبل إذا لم يتحسن مركزه. عندما سئل عن مشاعره بشأن الموقف، شرع توخيل في دفاع عاطفي عن استخدامه لفيرنر وأصر على أنه لا يوجد شيء يدعو أي شخص إلى القلق بشأنه. قال توخيل في تصريحات صحفية: "لقد حصل فيرنر على بعض الوقت للعب". وتابع: "لقد كان على أرض الملعب ضد أستون فيلا، وتوتنهام، مانشستر سيتي، لقد قام بالكثير من العمل، والكثير من الركن السريع. لقد كانت مباراة غير ممتنة له ضد سيتي واعتقد أنه لم يكن هناك مكان له أمام يوفنتوس. كانت نوع اللعبة التي يصعب فيها استخدام سرعته. وفشل اللاعب الألماني تيمو فيرنر في تقديم الأداء المنتظر منه مع تشيلسي وذلك بعد تألقه مع ناديه السابق لايبزيغ.

تاوونسن

يوضح سبب احتفاله على طريقة رونالدو بعد هدفه في مانشستر يونايتد

كشف لاعب وسط الفريق الأول لكرة القدم بنادي إيفرتون، أندروس تاوونسن، عن سبب احتفاله على طريقة كريستيانو رونالدو، بعد هدفه في مرمى مانشستر يونايتد اليوم في الجولة السابعة من بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز. ونجح

تاوونسن في تسجيل هدف التعادل في شباك مانشستر يونايتد، في المباراة التي انتهت بالتعادل الإيجابي 1-1 على ملعب "أولد ترافورد" واحتفل الإنجليزي على طريقة البرتغالي بعد أهدافه. وعلق لاعب إيفرتون على الأمر بعد المباراة في تصريحات لشبكة "BT Sport" البريطانية، وقال: "لم يكن قلة احترام، ورونالدو مثلي الأعلى، لقد كبرت وأنا أشاهده، قضيت ساعات في التدريبات أحاول تنفيذ حركاته". وتابع: "ربما كان على أن احتفل بترك الطريقة لوقت أطول لأن الاحتفال لم يكن رائعًا قليلًا". وأتم تصريحاته: "إنه لشرف كبير بالنسبة لي أن أشارك اللاعب مع كريستيانو رونالدو".



فرنانديز ينضم لأساطير البريميرليغ في قائمة تاريخية

أنهى مانشستر يونايتد الشوط الأول من مواجهة ضيفه إيفرتون، متقدماً بهدف دون رد، على ملعب أولد ترافورد ضمن الجولة السابعة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل هدف يونايتد أنتوني مارسيال في الدقيقة 43، بتسديدة قوية من داخل منطقة الجزاء، بعد تمريرة حاسمة من برونو فرنانديز. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات، سجل مارسيال هدفه الخامس في البريميرليغ أمام إيفرتون، وهو أكثر فريق هز شباكه في المسابقة مناصفة مع ساوثهامبتون. وأحرز مارسيال 4 أهداف في مرمى كل من، تشيلسي ونيوكاسل وشيفيلد يونايتد وواتفورد. أما فرنانديز، فقد ساهم في 50 هدفًا في البريميرليغ، خلال 58 مباراة خاضها في المسابقة حتى الآن، مسجلاً 30 هدفًا وصانعًا لـ 20. ولم يسهم في تسجيل هدفًا، في عدد مباريات أقل في البريميرليغ، سوى أندري كول (43 مباراة) وألان شيرر (54)، وإيبريك كاتوتونا (54).

ليدز يحقق انتصاره الأول في البريميرليغ

احتفل ليدز يونايتد بأول انتصار له في الدوري الإنجليزي هذا الموسم، بعد أن قاده هدف ديجو يورينتيني في الشوط الأول للشوطين صفر على واتفورد بستاند أيلاند رود أول أمس. وكان رد فعل المدافع الإسباني يورينتيني أسرع من الجميع والتقط كرة ضالة داخل منطقة الجزاء بعد ركلة ركنية في الدقيقة 18 ووضعها في مرمى الحارس بن فوستر من مسافة قريبة. واقتصد واتفورد الشراسة وفشل في تهديد منافسه، رغم أنه اعتقد أنه أدرك التعادل على نحو مفاجئ عندما فشل إيلان ميليبه حارس ليدز في التعامل مع ركلة ركنية لتنتهي الكرة في الشباك، لكن الهدف أُلقي بسبب وجود مخالفة. وكان فوستر مخطوفاً في النجاة من خطأ ارتكبه في الدقائق الأخيرة عندما أبعد الدفاع محاولة تايلر روبرتس من على خط المرمى. واقترب لاعبا ليدز ماتيو كليف وستيوارت دالاس من التسجيل، وطالب دانييل جيمس بإحساب ركلة جزاء لكن الحكم أشار باستمرار اللعب. وارتقى فريق المدرب مارسيلو بيلسا، الذي تألق معه مرة أخرى الجناح رايفينيا، إلى المركز 16 برصيد ست نقاط، ويتفوق عليه واتفورد بنقطة واحدة بعد سبع مباريات.

نورويتش يحصد نقطته

الأولى في البريميرليغ

حصد نورويتش سيتي أول نقطة بالدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم أمام ضيفه بيرنلي، بعد مواجهة يدنية قوية انتهت بتعادل سلبي، أول أمس ليبقى الفريقان بدون انتصار حتى الآن. وهذه المباراة رقم 400 للمدرب شون داوك مع بيرنلي، لكن فريقه عجز عن هز الشباك في لقاء شهد 7 بطاقات صفراء، منها 5 لأصحاب الضيافة. ورفض الحكم مطالبات بيرنلي بالحصول على ركلة جزاء، حين بدأ أن الحارس تيم كرول عرقل ماتي فيديرا، لكن لم يظهر الفريقان فاعلية كبيرة في الهجوم. وتخلص نورويتش من سلسلة من 16 هزيمة بالدوري منذ موسم 2019-2020، لكنه يبقى في القاع كما يظل بيرنلي في منطقة الهبوط في المركز 18 بـ 3 نقاط فقط.

الإحباط يسيطر على

سولسكاير بعد التعادل أمام إيفرتون

أعرب أولي جونار سولسكاير، مدرب مانشستر يونايتد، عن خيبة أملة بعد التعادل مع إيفرتون (1-1)، أول أمس على ملعب أولد ترافورد، ضمن لقاءات الجولة السابعة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال سولسكاير في تصريحات عقب المباراة لشبكة بي تي سبورتنغ: "جزء من المباراة كان جيداً، بدأنا بصورة جيدة وسجلنا هدفاً رائعاً". وأضاف: "في الشوط الثاني، اقتصدنا الشغف لتسجيل الهدف الثاني الذي كان مهماً للغاية. تحصلنا على ركلة ركنية بعدها بـ 5 ثوان استقبلنا هدفاً، وهو أمر محبط". وتابع: "لم يكن دفاعنا متفكراً، وكان لدينا العدد الكافي من اللاعبين خلف الكرة، لكننا لم نتعامل بصورة جيدة مع الالتحامات".



فرديناند؛ أفتهم إحباط رونالدو بعد تعادل مانشستر يونايتد مع إيفرتون

كشفت تقارير صحفية إنجليزية أن كريستيانو رونالدو نجم فريق مانشستر يونايتد بدأ غضبياً بشدة بعد انتهاء مباراة أول أمس ضد إيفرتون، في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز. وتلقى الفريقان في إطار منافسات الجولة السابعة من الدوري الإنجليزي في ملعب أولد ترافورد، حيث تعادلا بهدف لمتله. وشارك كريستيانو رونالدو كبديل حيث قرر المدرب أولي جونار سولشاير عدم الدفع به كأساسي، وقرر الاعتماد عليه في الدقيقة 57. ورغم ذلك، لم يتمكن رونالدو من تعديل النتيجة لصالح مانشستر يونايتد الذي أهدر نقطتين في النهاية على ملعبه وسط جماهير في كريستيانو رونالدو بدأ مزعجاً بمجرد

إطلاق صافرة نهاية أحداث الشوط الثاني والمباراة. وأوضحت أنه بمجرد أن أطلق الحكم صافرة النهاية، توجه رونالدو على الفور إلى النفق المؤدي لغرف الملابس حيث كان يتمتم لنفسه وهو يبدو في حالة من الإحباط. ونشرت الصحيفة تصريحات ريو فرديناند نجم السابق لفريق مانشستر يونايتد عن تلك اللقطة، حيث قال: "النتيجة مخيبة للأمل، أفتهم أننا كنا جميعاً نشعر بذلك، لقد سجل خمسة أهداف في خمسة مباريات، هو رجل في حالة جيدة وأراد مواصلة ذلك في مثل هذا اليوم". واختتم: "أفتهم إحباط رونالدو ويظهر في بعض الأحيان على هذا النحو، بول بوجبا توجه مباشرة إلى النفق من بعده، وربما يشعر كلاهما بخيبة أمل".

سترلينغ يواجه تحدياً خاصاً مع غوارديولا في مانشستر سيتي

عانى النجم الإنجليزي الدولي رحيم سترلينغ من ابتعاده عن المخططات الرئيسية للمدرب بييب غوارديولا في فريق مانشستر سيتي، حيث يعتبر اللاعب من الفئة الثانية في قائمة المدرب الكاتالوني. عانى سترلينغ من موسم معقد للغاية في 2021، وقد استعاد بعضاً من بريقه مع منتخب إنجلترا في كأس الأمم الأوروبية، ولكن بعد عودته إلى مانشستر وجد نفسه خلف الكثير من اللاعبين فقد تراجعت فرص سترلينغ في المشاركة في وجود لاعبين مثل بيرناردو سيلفا وفودين وفيران توريس ورياض محرز. بالإضافة إلى وصول جاك غريليش. أوضحت صحيفة التلغراف البريطانية بأن رحيم سترلينغ التقى بمدربه بييب غوارديولا قبل بضعة أسابيع في منتصف فترة الانتقالات الصيفية لمناقشة وضعه في الفريق. أوضحت الصحيفة أن المدرب الإسباني جعله يفهم بأنه واحد من اللاعبين الذين سيعتمد عليهم هذا الموسم، ولكن مع مرور الوقت وجد فرصاً قليلة للمشاركة بشكل أساسي مما جعل اللاعب الإنجليزي في التفكير في الانتقال في ظل وجود اهتمام من قبل برشلونة بخدمته. أضافت الصحيفة أن سترلينغ يريد أن يواصل الدفاع عن مكانه في مانشستر سيتي لأول فترة ممكنة، وسيحاول تغيير رأي المدرب بييب غوارديولا والقيام بعمل أفضل، لكن في نهاية الموسم وتحديداً في يونيو المقبل سيكون لدى لاعب ليزربول السابق عقد لمدة عام واحد فقط وسيفكر في القيام بنقطة تحول في مسيرته.



جوفنتوس

يواصل الانتصارات ويعبر تورينو بصعوبة في ديربي "ديلا مولي"



عاد جوفنتوس إلى سلسلة

الانتصارات بتحقيقه فوز خارج تواليها في الكالتشيو، وذلك بحسمه مواجهة المديرين مع مضيفه تورينو بشق الأضنى 1-0 في المرحلة السابعة من الدوري الإيطالي لكرة القدم. وبدأ البيوفي الموسم بطريقة سيئة بفضله في الخروج منتصرا لأربع مراحل متتالية، إلا أنه استفاق بعدها وحقق فوزين على التوالي ثم أضاف السبب الثالث تواليها في "سيرى"، بفضل الوافد الجديد مانويل لوكاتيلي الذي سجل هدف النقاط الثلاث في الدقيقة 86. وحقق جوفنتوس انتصار السبت على ضيفه الذي لم يذق طعم الفوز على جاره 15 مباراة متتالية (بينها واحدة في الكأس)، وتحديدًا منذ 26 أبريل 2015 (1-2)، إلى ذلك الذي حققه في منتصف الأسبوع على تشلسي الإنكليزي حامل اللقب 0-1 في مسابقة دوري أبطال أوروبا التي حقق فيها انتصاره الثاني في مباراتين. وبغياب مهاجميه الأرجنتيني باولو ديبالا والأسباني ألفارو موراتا للمباراة الثانية تواليها (غابا الأربعة عن مواجهة تشلسي) بسبب الإصابة، اعتمد أليغري مجدداً على بطل الفوز في لقاء دوري الأبطال فيديريكو كييزا الذي لعب بجانبه موييس كين في خط المقدمة بعدما كان الأخير بديلاً ضد النادي اللندني. وبعد ثلاث فرص ضائعة لكن والأميركي ويستون ماكيني في مستهل اللقاء، تراجع أداء جوفنتوس تدريجياً تاركا المبادرة لجاره الذي خاض اللقاء بغياب هدافه أندريا بيلوتي للإصابة. لكن محاولات "تورو" كانت خجولة باستثناء واحدة من تسديدة صاروخية بعيدة لرواندو ماندراغورا تائق الحارس البولندي فويتشيك تشيشتني في صدها (38)، ما أدى في نهاية المطاف إلى انتهاء الشوط الأول بالتعادل السلبي. وفي بداية الشوط الثاني لجأ أليغري إلى الكولومبي خوان كوادرادو بدلاً من كين، إلا أن شيئاً لم يتغير مع عجز للضيقين أمام المرمى حتى الدقيقة 86 حين حسم لوكاتيلي الفوز لجوفنتوس بتسديدة محكمة من مشارف المنطقة بعد تمريرة من كييزا، فارتدت الكرة من القائم الأيسر إلى الشباك ليسجل الهدف الثاني له بقميص "بيانكونيري" بعدما افتتح رصيده معه في المرحلة الماضية ضد سميدوريا (2-3). ورفع جوفنتوس رصيده إلى 11 نقطة في المركز الثامن مؤقتاً، فيما تجرد رصيد تورينو عند 8 نقاط بعد تلقيه الهزيمة الأولى في آخر أربع مراحل والثالثة هذا الموسم، وسيكون بانتظار فريق أليغري اختباراً شاقاً بعد النافذة الدولية المخصصة للمنتخبات، إذ سيتواجه في 17 الحالي على أرضه مع روما.

وكالات



ماسيميليانو أليغري مدرب فريق جوفنتوس؛

"قدمنا أفضل عروضنا هذا الموسم والفوز مستحق"

يرى ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لفريق جوفنتوس، أن البيانكونيري قد تطلب على تورينو اليوم يوحد من أفضل عروضه هذا الموسم حتى الآن. بعد أن حقق فوزاً قاتلاً 1-0 اليوم السبت، على ملعب "أولمبيكو دي تورينو"، ضمن مواجهات الجولة السابعة، من منافسات الدوري الإيطالي للموسم الحالي 2021-2022. وقال أليغري، خلال تصريحاته عقب المباراة: "كان في حالة ثبات شديد بعض الشيء في الشوط الأول، خاصة على الجانب الأيمن، وكان أداء كين أفضل في نهاية الشوط الأول، لكننا فقلنا الاستحواذ عدة مرات، وخسر تورينو شدته مع مرور الوقت وتحركنا أكثر. لذا كلما تحركنا أكثر كلما فقلنا المنافس النشط في النقاط المرجعية". وأضاف: "استقر لوكاتيلي بشكل جيد، يمكنه أن يتحسن كثيراً، لقد بدأ تغيير الحركات، لذا فإن التمريرات القصيرة والطويلة يحتاج فقط إلى تحسين مركزه، بعد التوقف عن الواجب الدولي، اكتشفنا الرغبة في الدفاع عندما احتجنا إلى الدفاع والهجوم عندما احتجنا إلى الهجوم". وتابع: "كان من المعيب للأمل عدم الفوز بمباراة بعد هذا الأداء الذي بعد الشوط الأول ضد ميلان، أشعر أنه أفضل ما لدينا في الموسم". وعن موييس كين قال: "بصرف النظر عن فقدان الكرة مرتين في وقت مبكر، فقد أدى بشكل جيد، إنه مدمر عندما يركض نحو المرمى، لكنه يعمل على أسلوبه، أول لمسة وسيطرة له". وأضاف: "إنها مسألة خبرة، دي ليخت لاعب جيد، على الرغم من أنه يبلغ من العمر 22 عاماً، ولا ننسى أنه جاء من نوع مختلف من كرة القدم، لذلك في إيطاليا يحتاج إلى تحسين قراءته للمواقف وعدوانيته في الدفاعات، إنه يقدم أداء جيد ولا يمكنه إلا أن يتحسن".

وكالات



روما يمدد تعاقد بيليفريني رسمياً حتى 2026 ويقطع الطريق على كبار أوروبا

أعلن نادي روما الإيطالي، أول أمس السبت، تمديد تعاقد قائد الفريق، لورنزو بيليفريني، حتى صيف 2026، ويقطع الطريق على كبار أوروبا، التي ترغب في ضم نجم خط الوسط المتألق مع فريق العاصمة الإيطالية. ووقع بيليفريني رسمياً على عقد يستمر بموجبه مع روما لمدة 5 مواسم مقبلة، مع إلغاء بند الشرط الجزائي الذي كان يتيح له الرحيل مقابل دفع 30 مليون يورو. وقال بيليفريني في تصريحات للموقع الرسمي لنادي روما بعد تمديد التعاقد: "لا يمكن أن تتناهي مشاعر عاطفة أعظم من هذه، حقاً فخور بأن الرؤساء وجوزيه قد أشعروني دوماً بهذه الأهمية". وتابع قائلاً: "أنا من جهتي سأسعى لرد الدين على الميدان كل يوم بتقديم 10 آلاف مما لدي، بهدف مواصلة التحسن دائماً من أجل الفوز". وخاض بيليفريني صاحب 25 عاماً، 9 مباريات هذا الموسم مع روما في مختلف المسابقات، وسجل 6 أهداف وصنع هدفين. وشارك لاعب الوسط الإيطالي الدولي في 161 مباراة مع روما، حيث أحرز 27 هدفاً، وقدم 36 تمريرة حاسمة.

وكالات

"ساليرنيتانا" يحقق فوزه الأول في "السيرى أ"

حقق فريق ساليرنيتانا فوزه الأول في الموسم الحالي من الدوري الإيطالي لكرة القدم، وتغلب على ضيفه جنوى (0-1)، في المرحلة السابعة. ويدين ساليرنيتانا بالفضل في هذا الفوز لمهاجمه البوسني ميلان ديوريتش الذي سجل هدف الحسم في الدقيقة 66. وذاق ساليرنيتانا طعم الفوز في دوري الدرجة الأولى لأول مرة منذ ماي 1999 بتغلبه على ضيفه جنوى 1-0. وبدأ ساليرنيتانا مغامرته الثالثة فقط في دوري الكبار بخسارة خمس مبارياته الست الأولى فيما تعادل في الأخرى، إلا أنه نجح السبت ويفضل هدف في الدقيقة 66 للبدل البوسني ميلان ديوريتش في الخروج منتصراً بمشاركة نجمه الفرنسي الجديد المخضرم فرانك ريبيري في المباراة بأكملها بعدما غاب ابن 38 عاماً عن المرحلة الماضية بسبب الإصابة. ويضوئه الأول على جنوى منذ تغلبه عليه 0-4 في فيفري 2005 في دوري الدرجة الثانية (تواجهها بعدها مرتين في الموسم التالي ضمن دوري الدرجة الثالثة وتعادلها ذهاباً وإياباً)، رفع ساليرنيتانا رصيده إلى 4 نقاط وترك المركز الأخير لصالح كالياري (3 نقاط) الذي تعادل الجمعة مع فينيسيا 1-1. وفي المقابل، منى جنوى بهزيمة رابعة للموسم مقابل فوز وتعادلين، ليتجمد رصيده عند 5 نقاط.

وكالات

هدف الدوري الإيطالي..

دجيكو

يعيد أمجاد رونالدو "الظاهرة" مع إنتر

قاد إيدين دجيكو فريقه إنتر ميلان لفوز مثير على ساسولو في عصر داره (1-2)، في سبع جولات الدوري الإيطالي. المهاجم البوسني المخضرم شارك كبديل في الشوط الثاني، لكنه نجح في هز شباك ساسولو من أول لمسة له بعدما كان الإنتر متأخراً بهدف دون رد. وأفادت شبكة "أوبتا" للإحصائيات بأن دجيكو أصبح أول لاعب يسجل 6 أهداف على الأقل في أول 7 مباريات يخوضها بموسمه الأول مع الإنتر، منذ أن فعلها البرازيلي رونالدو بموسم 1997-1998. واستطاع صاحب الـ35 عاماً الوصول لصدارة قائمة هدافي الكالتشيو برصيد 6 أهداف، متساوياً مع الإيطالي شيرو إيموبيلي مهاجم لانسو. وأشارت الشبكة ذاتها إلى نجاح الإنتر في تسجيل هدفين على الأقل في 12 مباراة متتالية بالدوري، ليحطم أطول سلسلة تهديفية له من هذا النوع، والتي حققها عام 1943.

وكالات

في عيد ميلاده الأربعين..

كانافارو يذكر إبراهيموفيتش بوعده قديم

هنا المدرب الإيطالي فابيو كانافارو زميله السابق في الملاعب السويدي زلاتان إبراهيموفيتش مهاجم ميلان بمناسبة احتفاله غداً بعيد ميلاده الأربعين. وقال كانافارو في تصريحات لصحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية: "أطيب التمنيات يا صديقي، أنت تبلغ من العمر 40 عاماً، لكن بجسم استثنائي وما زلت تخيف الكثير من المدافعين، لكن ليس أنا". وأضاف: "هل تتذكر عندما وصلت إلى يوفنتوس، ولم تتمكن من لمس الكرة في التدريبات معي ومع تورام؟ ذات يوم سألت "لكن متى سأستمتع باللعبة؟". وتابع مذكراً "إبرا" بوعده قديم ففذه له المدافع المتوج بكأس العالم 2006: "لقد كنت مضطرباً بنابولي، وقد وعدتكم بزيارتها، أعتقد أنه كان عام 2005، أخذتكم إلى نابولي حول الأزقة على دراجة نارية وكان من الصعب التعرف علينا، سأنتظركم في المنزل يا صديقي".

وكالات



حبيب نور محمدوف يشجع رونالدو من مدرجات أولد ترافورد

لكرة القدم البريمرليغ. ويرتبط حبيب بعلاقة صداقة برونالدو، وسبق أن الروسي على قميص "CR7" عندما كان لاعبا في فريق ريال مدريد، والتقى الثنائي أكثر من مرة والتقطا سويا صورا تذكارية في عدة مناسبات، كما أكد البطل الروسي في وقت سابق، أنه على تواصل دائم مع النجم البرتغالي. وأكد حبيب نورمحمدوف، في وقت سابق، خلال حوار مع إحدى القنوات الروسية في موقع "يوتيوب" أنه على تواصل دائم مع كريستيانو رونالدو، وكشف سبب رحيله عن إيطاليا، قائلا: "لن أكشف عن كل الرسائل التي كنا نتبادلها، لكنه أخبرني أنه يشعر بالملل في إيطاليا، وأنه يريد العودة إلى إنجلترا. أنا أفهمه، لأنني لست من محبي الدوري الإيطالي أيضا. يمكنني مشاهدة المباريات الإنجليزية من دون تبديل القناة، ويمكن لأي فريق أن يقدم مباراة رائعة هناك". وحول اعتقاده بأن رونالدو الأفضل، قال حبيب: "كريستيانو أكثر روعة.. ميسي أيضا لاعب جيد جدا، وهو أحد أفضل اللاعبين في التاريخ". وأضاف حبيب نورمحمدوف: "لكن إذا كان رونالدو وميسي متساويان في اللعبة، فإن كريستيانو أقوى في الكاريزما". وأكمل المقاتل الروسي تصريحاته حول صديقه رونالدو: "ميسي ظل في ذروته لمدة 12 عاما، وكريستيانو 17 عاما. لذا فإن رأيي الشخصي: كريستيانو أفضل بكثير". جدير بالذكر أن الأسطورة البرتغالية كريستيانو رونالدو صاحب الـ 36 عاما عاد بعد غياب دام 12 عاما، إلى ملعب مسرح الأحلام "أولد ترافورد" معقل مانشستر يونايتد في الميركاتو الصيف الماضي، قادما من نادي يوفنتوس الإيطالي، وخاض اليوم مباراته رقم 200 بقميص "الشياطين الحمر" أحرز خلالها 87 هدفا، منها 5 أهداف في الموسم الحالي خلال 6 مباريات حتى الآن، بواقع هدفين في دوري أبطال أوروبا، وثلاثة ضمن الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم.

لاعب إيفرتون يستفز رونالدو

وفي المباراة التي جمعت الشياطين الحمر بنادي إيفرتون يوم السبت الماضي على ملعب أولد ترافورد، استفز جناح فريق إيفرتون أندروس تاونساند جماهير فريق مانشستر يونايتد ونجمه الأول البرتغالي كريستيانو رونالدو، وذلك بسبب طريقة احتفاله بهدف التعادل الذي سجله في مرمى الحارس الإسباني ديفيد دي خيا، وكأنه يوجه رسالة غير مباشرة "للدون". وفي التفاصيل، تقدم فريق مانشستر يونايتد قبل نهاية الشوط الأول عن طريق المهاجم الفرنسي أنطوني مارسيال، وفي الشوط الثاني، ومن هجمة مرتدة سريعة لفريق إيفرتون، استلم الجناح أندروس تاونساند الكرة متضررا بحارس "يونايتد"، وسدد الكرة لتستقر في الشباك. لكن طريقة احتفاله بالهدف كانت مثيرة للجدل أمام جماهير "يونايتد"، إذ قرر تقليد الحركة التي يكررها كريستيانو رونالدو مع كل هدف يسجله، وهي القفز مع رفع اليدين في الهواء ثم انزاعها مع صرخة قوية، وكان لاعب إيفرتون يحاول استفزاز البرتغالي في ملعبه. كما انتشرت صورة وفيديو تظهران تقليد تاونساند حركة احتفال رونالدو المعتادة، وهو الذي سجل هدف التعادل الثاني في المباراة، وجذب فريضة البقاء خاسرا بعد هدف مارسيال، وهذه المرة الأولى التي يحتفل فيها لاعب منافس للبرتغالي بنفس الحركة خلال مباراة تجمعهما. المصدر: وكالات

رصدت الكاميرا البطل السابق لاتحاد "UFC" للضنون القتالية المختلطة "MMA" الروسي حبيب نورمحمدوف في ملعب أولد ترافورد، الذي حضر المباراة رقم 200 لصديقه المقرب، النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو بقميص فريق نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي. ونشر الحساب الرسمي لنادي مانشستر يونايتد على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" صورة للبطل الروسي وهو يحمل القميص رقم (7) الخاص برونالدو، مكتوب عليه اسم حبيب، في مدرجات ملعب "أولد ترافورد"، وعلق عليها بعبارة "مرحبا بك في ملعب أولد ترافورد يا حبيب". وأصيب حبيب نور محمدوف بخيبة أمل لجلوس صديقه كريستيانو رونالدو على دكة البدلاء حتى الدقيقة 58 من عمر المباراة، ومن نتيجتها التي انتهت بسقوط فريق "الشياطين الحمر" في عصر داره في فخ التعادل أمام ضيفه إيفرتون (1-1) يوم السبت الماضي، وذلك ضمن منافسات الجولة السابعة من الدوري الإنجليزي الممتاز



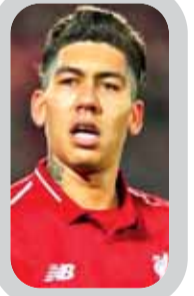
ستييفن جيرارد يوجه رسالة لماني وصلاح

قام أسطورة نادي ليفربول ستييفن جيرارد بتوجيه رسالة لثنائي الخط الهجومي في الفريق الأول لكرة القدم، محمد صلاح وساديو ماني، مع اقتربهما من رقمه في دوري أبطال أوروبا حيث يتصدر جيرارد قائمة ترتيب هدافي ليفربول التاريخيين في دوري أبطال أوروبا برصيد ثلاثين هدفا بينما يأتي محمد صلاح ثانيا برصيد تسعة وعشرين وساديو ماني برصيد عشرين هدفا حتى الآن ونشر حساب ليفربول على "إنستغرام" أرقام الثلاثي في دوري أبطال أوروبا، وعلق جيرارد، وطالب الثنائي المصري والسنگالي بتخطي عدد أهدافه، وكتب: "حطما هذا الرقم" ونجح محمد صلاح في تسجيل هدفين في مباراة ليفربول وبورنمو الماضية في الجولة الثانية من دور المجموعات في بطولة دوري أبطال أوروبا، وسجل ماني هدفا أيضا في نفس المواجهة.

الحساب الرسمي لنادي ليفربول

ليفربول يهنئ أليسون و فيرمينو بمناسبة عيد ميلادهما

قام نادي ليفربول الإنجليزي بتهنئة لاعبيه البرازيليين أليسون بيكر و روبرتو فيرمينو بعيد ميلادهما الذي يصادف يوم الثاني أكتوبر حيث أتم الحارس الدولي البرازيلي عامه التاسع والعشرين وانضم إلى الريدز قادما من إيه إس روما الإيطالي في موسم أثنين وتسعة عشر والذي توج خلاله الفريق بلقب دوري أبطال أوروبا في حين نجح الحاس مع الفريق بعدها في التتويج بألقاب كبرى مثل الدوري الإنجليزي الممتاز الذي غاب عن النادي منذ ثلاثين عاما كما وصل المهاجم البرازيلي فيرمينو إلى عامه الثلاثين ونجح في تسجيل الكثير من الأهداف رفقة الريدز وسطع بقوة منذ تكوينه الثلاثي الهجومي مع المصري محمد صلاح والسنگالي ساديو ماني وقد نشر الحساب الرسمي لليفربول على "تويتر" صورتين لثنائي فيرمينو وأليسون وكتب معهما: "نرسل أمنيات عيد الميلاد لثنين من البرازيليين للريدز". الحساب الرسمي لنادي ليفربول



الاتحاد الأوروبي يساند غلين كامارا بعد تعرضه للعنصرية

تعرض غلين كامارا لاعب نادي غلاسكو رينجرز الأسكتلندي إلى إساءات عنصرية من مشجعي سبارتا براغ التشيكي من الأطفال وهذا بعدما قرر الاتحاد الأوروبي لكرة القدم منع جماهير سبارتا براغ من حضور المباراة ضد رينجرز بالدوري الأوروبي يوم الخميس بعد حادثة عنصرية ضد أوريلين تشواميني لاعب موناكو واستثنى "يويفا" الأطفال دون الأربعة عشر عاما من القرار، سامحا لعشرة آلاف من تلاميذ المدارس وعدد من البالغين المرافقين لهم، لحضور المباراة التي انتهت بفوز سبارتا بهدف نظيف ليتفاجأ الإعلاميون الحاضرون في ملعب "ليتينا" بتوجيه الأطفال من مشجعي سبارتا براغ الذين حضروا المباراة عبارات عنصرية إلى كامارا كما أطلقوا صافرات الاستهجان على اللاعب الفنلندي مع كل لمسة، حتى بعد تعرضه للطرده في الدقيقة الرابعة والسبعين وقال مراسل كرة القدم الأسكتلندي جوردان كامبل، في تغريدة على موقع "تويتر": "كامارا، الذي تعرض للإذراء العنصري من قبل جماهير سلافا براغ التشيكي الموسم الماضي، يتعرض الآن لصيحات الاستهجان مع كل لمسة، يبدو أن أطفال المشجعين العنصريين عنصرين أيضا لاشكل مأساوي"، منتقدا يوييفا لسماحه لهم بدخول الملعب رغم واقعة العنصرية السابق ضد لاعب موناكو من جماهير الفريق ذاته وفي نفس السياق انتقد عامر أنور محامي كامارا سبارتا في بيان أصدره عقب الواقعة، وقال فيه: "كنت أمل عندما سمعت عن إغلاق ملعب سبارتا براغ أن كلا من غلين واللاعبين السود الآخرين، لن يضطروا إلى تحمل أي إساءة أو عنصرية ويمكنهم فقط ممارسة كرة القدم، يجب أن يكون مصدر إحراج للجانب التشيكي، على الرغم من حظر مشجعيه، إلا أنه لم يحدث فرق كبير في أن الملعب كان مليئا بعشرة آلاف طفل، وعدد كبير منهم أطلقوا صيحات الاستهجان على غلين ومع كل لمسة للاعب أسود آخر رينجرز". كما انتقد محامي الاتحاد الأوروبي لكرة القدم، وقال: "الليلة تظهر مرة أخرى أن براغ لديها مشكلة خطيرة مع العنصرية، وكالعادة لا يمكن رؤية يوييفا في أي مكان، ولا ينبغي أن يواجه أي لاعب هذا في عملهم وعلى المسرح الأوروبي" كما قال ستييفن جيرارد مدرب غلاسكو أن النادي تواصل مع يوييفا بشأن الحادث، وأضاف: "هناك مئات الآلاف، وربما أكثر من ذلك يشعرون بخيبة أمل وإحباط لأن هذه الأشياء تتكرر كثيرا ولاسف، فإن العقوبات لا تكفي. قلت سابقا إن هناك حاجة لتقديم المزيد، وهذه هي الطريقة الوحيدة لاستئصال هذا السلوك، لأن العقوبات لا تقترب مما يفترض أن تكون عليه من صرامة". كما رد النادي التشيكي على تلك الاتهامات، عبر بيان وطلب التوقف عن مهاجمة الأطفال، وأكد أن هؤلاء المشجعين الصغار "يتعرضون لهجوم غير مبرر" من مشجعي الفريق المنافس، مؤكدا "ضرورة احترام مشاعر أطفال في السادسة من العمر تتفاعل مع المباراة بطريقتهم الخاصة دون أن يكون لهم أي معرفة عن العنصرية، ولن نتدخل في الحرية الشخصية للأطفال".

وكالات



إبراهيموفيتش يحتفل بعيد ميلاده الـ 40

احتفل النجم السويدي المخضرم، زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم نادي ميلان الإيطالي، بعيد ميلاده الأربعين. وذكر موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، أن إبراهيموفيتش احتفل بعيد ميلاده، يوم الجمعة الماضي، بدلا من الأحد، وذلك حتى يتجنب تشتيت تركيز الفريق قبل مواجهة أتالانتا في الدوري الإيطالي الكالتشيو. وقام إبراهيموفيتش بكتابة رسالة شكر على أن يحضر الحفلة مسؤولو الأمن ببوابات النادي، وعمل الحادق، وسيدات النظافة، إلى جانب اللاعبين والجهاز الفني ومديري النادي. وقال المهاجم السويدي المخضرم، خلال الاحتفال بعيد ميلاده: "نحن عائلة، وهذا النادي موطني". يذكر أن إبراهيموفيتش يعاني حاليا من إصابة في وتر العرقوب، تعرقل خوضه للمباريات مع ميلان، ومن المتوقع أن يعود إلى الملاعب عقب فترة التوقف الدولي المقبلة. وبعد بلوغه سن الأربعين، خطط زلاتان إبراهيموفيتش لقرار حاسم بشأن مستقبله في الملاعب. وينتهي عقد إبراهيموفيتش مع ميلان الصيف المقبل، إلا أن المهاجم السويدي عانى من إصابة في وتر العرقوب عرقلت بدايته مع الروسونيري هذا الموسم. ووفقا لموقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، فإن إبراهيموفيتش يرفض اعتزال كرة القدم هذا الموسم، رغم مشكلة الإصابات، حيث يرى أنه سينجح في إدارة نفسه على المستوى البدني. كما أشار الموقع الإيطالي إلى أن إبراهيموفيتش يخطط لتجديد عقده مع ميلان لموسم آخر، حتى يتمكن من خوض كأس العالم مع منتخب السويد في قطر الموسم المقبل. وأوضح أن المهاجم السويدي ينوي الاعتزال بعد الموسم المقبل، ثم سيتحول إلى مجال التدريب، لكنه سيحصل على بعض الوقت للتفكير جيدا في هذه الخطوة.





ممارسة مرضى الضغط الدموي للرياضة

عندما تكون الدورة الدموية ضعيفة بحيث لا تصل كميات الدم الكافية إلى الدماغ تصبح ممارسة بعض التمارين الرياضية معقدة وصعبة على المصابين بانخفاض ضغط الدم بالرغم من أن الرياضة تظل عاملا أساسيا لمراقبة انخفاض ضغط الدم وهو ما يجعل اختيار تمارين رياضية بعينها مهم جدا وهو بمثابة قواعد الحماية التي يجب تطبيقها. ويضطر خبراء الصحة ذلك بأن انخفاض ضغط الدم يجعل بعض الحركات الرياضية صعبة وتسبب في الشعور بالدوار والغثيان وياضطراب في البصر والضعف والأغماء أيضا، وليس من السهل على المصابين بانخفاض ضغط الدم ممارسة تمارين حركية من بينها التمارين التي تعتمد على خفض الرأس. ويقول خبراء الصحة بأنه ليس على مرضى انخفاض ضغط الدم التخوف من ممارسة الرياضة لأنها تظل ضرورية لمساعدة الدورة الدموية على العمل بشكل صحيح ومنتظم. وينصح خبراء اللياقة البدنية الأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم باعتماد التمارين الرياضية التي تحفز نظام القلب والأوعية الدموية، وضغط الدم المرتفع، هو حالة يكون فيها ضغط الدم مرتفع وثابت في الكلى والعينين، وقد يكون قاتل. ويرافق هذا الارتفاع ظهور أعراض للحالة، إلا أن هناك بعض الأشخاص يعانون من الصداع، والدوخة، والطمس أي عدم رؤية الأشياء الأمامية بوضوح، بجانب حدوث اضطرابات في التوازن. غير أن عدم معالجة ضغط الدم المرتفع لفترة طويلة، قد يعزز من خطر الإصابة بسكتة دماغية، أو نوبة قلبية، وقصور في القلب، وتمدد الأوعية الدموية، وحدث ضرر في الكلى والعينين، وقد يكون قاتل. ويرجع الخبراء أن أعراض انخفاض ضغط الدم تنتج عن التغيير الفجائي لوضع الجسم وخصوصا عندما يوضع الرأس في مستوى منخفض مقارنة بالقلب مثل بعض وضعيات اليوغا لأن دوران الدم ليس قويا كما يلزم لإيصال كميات الدم الكافية إلى الدماغ وهو ما يخلق الشعور بالدوار والدوخة وتكمن الخطورة في الأغماء والإصابة جراء السقوط مثلا. وقلة ممارسة الرياضة، هي أحد عوامل الخطرة، التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة ومتعلقة بارتفاع ضغط الدم، بجانب الإصابة بأمراض أخرى مختلفة، ولحسن الحظ، من الممكن تقليل عامل الخطر هذا عن طريق التعامل الثابت معه، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم. غير أن تمارين اللياقة البدنية، قد تحتوي على العديد من الفوائد بجانب قدرتها على خفض ضغط الدم المرتفع. ومن فوائد اللياقة البدنية الإضافية تقوية نظام القلب والأوعية الدموية، تحسين الدورة الدموية، مما تساعد الجسم على استخدام الأكسجين بشكل أفضل، زيادة الطاقة حتى تتمكن من القيام بالعديد من الأنشطة دون تعب أو ضيق في التنفس، زيادة قدرة القلب، والرنجتين، وتقوية العضلات، وهذا يؤدي إلى تقوية الجسم. يجب استشارة طبيبك قبل البدء بالأنشطة البدنية، لاسيما وأن الطبيب يمكنه مساعدتك، لإيجاد خطة ملائمة لمستوى اللياقة البدنية لديك، ووضعك الجسدي، ويمكن تقسيم أنواع التمارين الرياضية المختلفة إلى ثلاثة أنواع أساسية التمدد أو الاستطالة البطيئة للعضلات، أي تمدد الذراعين والساقين، قبل وبعد ممارسة الرياضة، وهذا يساعد على إعداد العضلات للنشاط، ومنع إصابة وتمدد العضلات، غير أن حدوث تمديدات منتظمة، يزيد من مدى الحركات والمرونة. تمرين القلب والأوعية الدموية أو التمرين الهوائي، تتم باستخدام مجموعات عضلات كبيرة، وهذا النوع من الأنشطة الجسدية يقوي القلب والرنجتين، ويحسن قدرة الجسم على استخدام الأكسجين، غير أن ممارسة التمارين الرياضية الهوائية، تفيد بشكل أفضل في تقوية القلب، وتعود عليه بالفائدة، ومع مرور الوقت، يمكن للتمارين الرياضية الهوائية، أن تساعد على تقليل معدل ضربات القلب، وضغط الدم وتحسين التنفس. ولخفض ضغط الدم المرتفع يجب على الشخص المشي، الركض، القفز على الحبل، ركوب الدراجات، التزلج بأنواعه، تجديف، سباحة، تمارين هوائية مائية، كما يوصى بركوب الدراجات لخفض ضغط الدم، وبشكل عام، ومن أجل تحقيق أقصى قدر ممكن من الفوائد الصحية، يجب ممارسة التمارين الرياضية لمدة 20 أو 30 دقيقة، وعلى الأقل 3-4 مرات في الأسبوع، غير أن ممارسة الأنشطة الرياضية مرة كل يومين، تساعد على الحفاظ على جدول منتظم للتمارين الرياضية الهوائية، وتحسين ضغط الدم المرتفع.

الاسترجاع الجيد بعد التمارين الرياضية

الاسترجاع الجيد بعد التمارين الرياضية من دون شك أسئلة كثيرة تدور في ذهنك حول التخطيط للتدريب الذي تنوي القيام به خلال الأيام القليلة المقبلة كذلك الحركات أو التمارين التي ستؤديها خلال الحصة التدريبية، ولكن هناك سؤالاً أكثر أهمية كيف يمكن الاسترجاع بعد إجراء حصة تدريبية؟ أي رياضي بمعنى الكلمة يعرف أن التدريب هو مرحلة فقط من بناء الجسم وأن تناول الطعام بشكل صحيح هو جزء أساسي من كمال الأجسام. لإدارة النظام الغذائي الخاص بك، اليك بعض مبادئ التغذية الرياضية التي يجب اتباعها من أجل الاسترجاع بعد إجراء حصة تدريبية مبدأ الاسترجاع الهدف هو تعويض القيم الغذائية التي فقدتها عند ممارسة الرياضة، وتوفير اللبنة الأساسية اللازمة للجسم لبناء العضلات. من دون هذه التغذية، جسمك سوف يحلل أنسجة العضلات الخاصة بك للحصول على الطاقة اللازمة للاسترجاع، لتجنب هذا تحتاج إلى استهلاك ثلاثة مواد غذائية أساسية: البروتين يتكون من الأحماض الأمينية، اللبنة الأساسية لبناء الكتلة العضلية بكل بساطة، كلما تم استهلاك البروتين في أقرب وقت بعد ممارسة الرياضة يمكن الاسترجاع والتكيف مع الإجهاد من التدريب. العديد من الرياضيين الهواة لا يدركون أن الكربوهيدرات مهمة للاسترجاع وترميم العضلات، تحتاج الكربوهيدرات لاستعادة مستويات الجليكوجين المخزنة في العضلات الخاصة بك من دون تعويض فإن قدرتك على التدريب في أفضل مستوى ما لديكم ستكون محدودة في الأيام التالية لانخفاض مستويات الجليكوجين المخزنة بسرعة وبشكل كامل. كما أن الجهاز المناعي يحتاج أيضا نسب كربوهيدرات مقبولة للعمل بشكل صحيح. من دون الاسترجاع السليم، قد يمرض الرياضي وهذا يمكن أن يكون كارثيا خاصة بالنسبة لمن يحضر لمسابقة رياضية. أما الماء والأملاح المعدنية هامة للاسترجاع لأننا ننفقها مع التعرق أثناء ممارسة الرياضة أيضا، وبالتالي يجب أن يتم تعويضها لمساعدة العضلات وخلايا الجسم على أداء مهامها بفعالية. ومعظم الناس يعرفون أن جفاف الجسم ليس بالأمر الجيد، ولكن هل تعلم أن جفاف الجسم ونقص المياه بنسبة 2% يمكن أن تقلل قوتك بنسبة 20%. كيف نسترجع بشكل فعال؟ جلب هذه المواد الغذائية في الجسم في أسرع وقت ممكن ضروري إذا كان الوقت الفاصل بين الحصص التدريبية قصيرا (أكثر من 3 حصص في الأسبوع). المغذيات الصلبة تستغرق وقتا أطول للهضم، في حين يتم امتصاص المغذيات السائلة بشكل أسرع. البروتين شيك هو على الأرجح أفضل الطرق وأكثرها ملاءمة لبدء الاسترجاع. وعلى العكس، إذا كان لديك عدة أيام للاسترجاع (3 أيام أو أقل من التدريب في الأسبوع)، فإن الوقت يكون أقل أهمية بالنسبة لك، وتستطيع أن تتوجه أكثر إلى الطعام الصلب. اللحوم الخالية من الدهن جيدة في مثل هذه الحالة مثل الدجاج مع الكيتو والذي يعتبر مصدر ممتاز من البروتين والكربوهيدرات لوجبة المساء. اختاروا بعناية مصدر الكربوهيدرات التي تتناولونها بعد التدريب أثناء الاسترجاع، المغذيات ذات مؤشر نسبة سكر في الدم عالي، تمتص وتحرر بسرعة في الدم وهو يعني إعادة سريعة لمستويات مخزون الجليكوجين في العضلات. المعجنات البيضاء كالأرز الأبيض، المعكرونة أو الخبز الأبيض مثالية لهذا الهدف. في حين تجنبوا اختيار الأغذية الكاملة الغنية بالألياف في وجبة الاسترجاع، فهي ذات مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، بطيئة التمثيل الغذائي، على أن النظام الغذائي العام يجب أن يتضمن الألياف ولكن في وجبة الاسترجاع يجب اختيار أغذية أخرى ذات مؤشر نسبة سكر في الدم مرتفع لتأمين متطلبات الاسترجاع. ينبغي من الناحية المثالية أن يحتوي مصدر البروتين الخاص بك على أكبر عدد من الأحماض الأمينية (خاصة الأحماض الأمينية الأساسية)، مع امتصاص سريع. مصدر بروتين مع محتوى عالي من اللحوم الحمراء يؤدي إلى معدل امتصاص بطيء بالدجاج من دون جلد، الديك الرومي، الأسماك، الأسماك الغير زيتية، وفول الصويا والبيض. وجبة نموذجية بعد التدريب: ثلاث بيضات مسلوقة بيضاء مع شريحتين من الخبز الأبيض. بذلك يكون لديك: مصدر كربوهيدرات ذات مؤشر نسبة السكر في الدم عالي (الخبز)، بروتين خال من الدهون (البيض) والقليل من الملح في الخبز. إذا كنت كثير التعرق خلال التدريب الخاص بك، يمكنك إضافة قليل من الملح إلى البيض للمساعدة في تعويض الصوديوم المفقود من خلال العرق. فقط لا تنسى أن تشرب الماء بكميات جد كافية بعد التدريب. أغذية ومشروبات للاسترجاع بعد التدريب ماء جوز الهند في حين أن هناك العديد من المشروبات لمساعدتك على الاسترجاع بعد التدريب. ماء جوز الهند يثير الاهتمام بشكل خاص لأنه غني بشكل طبيعي بالأملاح المعدنية، ولا سيما البوتاسيوم التي يتم فقدها أثناء التعرق. هناك حوالي 200 ملغ من البوتاسيوم في 100 مل من ماء جوز الهند وهي منخفضة السعرات الحرارية، هذه المياه تعتبر مثالية أيضا للخلط مع مسحوق البروتين بعد التدريب البنجر إذا كنت لا تعرف حتى الآن، البنجر مفيد جدا للاسترجاع ومكافحة الالتهابات. فهو غني جدا بالنترات التي يتم تحويلها إلى النتريت وأكسيد النتريت، وهو مكون من شأنه تسريع الإصلاح والترميم وتحفيز الجسم على الايض. يمكنك أن تأكل البنجر فس شكل سلطة أو التمتع ببعض عصير البنجر الطازج لتعويض السوائل في نفس الوقت. تشير البحوث أن البطيخ يمكن أن يخفف الام العضلات التي تأتي التمارين من خلال تسريع التخلص من حمض اللبنيك فهو غني بحمض أميني جد مطلوب من الرياضيين السيترولين وهو موجود أيضا في الثوم والبصل كما يساعد على زيادة تدفق الدم في الجسم ويقلل من ظهور الالام في العضلات. تناول الجوز بعد التدريب هو وسيلة رائعة لكسب بضعة غرامات من البروتين والحصول على المغنيسيوم للاسترخاء وترميم العضلات من الاجهاد. في حين أن كل المكسرات مفيدة بشكل خاص الجوز لأنها تحتوي على الكثير من الأحماض الدهنية أوميغا 3 غير المشبعة فهي تحدد من الالتهابات، وتساعدك على التدريب بشكل أفضل.



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطابع: SAMPRAL
رقم الحساب البنكي: al salam bank algeria
03801603323071300789

الفاكس: 023-78-57-70
الهاتف: 0541-76-26-27

العنوان:
مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05-الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com

يومية رياضية جزائرية



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

Lozaty®

لوزتي

وداعاً لاحتقان الحلق والأنف

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

Throat Lozenges
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds
تأثير سريع
Instant Action



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



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