



الوزير سبقاً:

"الآن استوعبت
كلام رئيس
الجمهورية
عن العصابة،
والفأف ستتكل
بملعب تشاكر"

بن
سبعيني سفير
"مؤسسة أوريدو"
للمبادرات
الاجتماعية
والانسانية



يومية رياضية جزائرية

الإثنين 11 أكتوبر 2021 الموافق لـ 5 ربيع الأول 1443 هـ العدد: 314 الثمن: 30 دج



بطل أفريقيا لم يجد الأرضية المواتية بعد

منتخب دون ملعب

ترسيم إقالة مدير ملعب مصطفى تشاكر

الخضر
يصلون "نيامي"
دون بن سبعيني المصاب



وزير الشباب والرياضة سباق يتنقل رفقة الخضر إلى نيامي ويصرح

"الآن استوعبت كلام رئيس الجمهورية عن العصا بة، والظاف ستتكفل بملعب تشاكر"

أبدى وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سباق استيائه الشديد من الوضعية التي آل إليها ملعب تشاكر في البلدية، مؤكدا بأن العصا بة ليست أشخاصا فقط بل هي ثقافة. وقال سباق في تصريح له قبل تنقل المنتخب الوطني إلى النيجر: "الآن استوعبت مفهوم العصا بة التي تحدث عنها رئيس الجمهورية، فالعصا بة ليست أشخاصا فقط بل ثقافة وعقلية وبخصوص كارثة ملعب تشاكر قال وزير الشباب والرياضة أنه مستاء للوضع الذي آل إليه بلد بحجم الجزائر، مؤكدا في ذات السياق أن الضاف ستتكفل بملعب تشاكر من الآن فصاعدا، لإمتلاكها المتطلبات التي تمكنها من تجهيز الملعب.

"تلقى تقارير مفلوطة عن وضعية ملعب تشاكر"

أوضح وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سباق، أنه تلقى تقارير مفلوطة، عن وضعية ملعب "مصطفى تشاكر"، وتوعد الوزير بمحاسبة المسؤولين وصرح الوزير سباق، أمس الأحد: "قبل مباراة الخضر أمام النيجر، تلقيت تلميحات من خلال تقارير وصور بخصوص وضعية ملعب مصطفى تشاكر وأضاف وزير الشباب والرياضة: "الأسف التقارير التي تلقيتها كانت مفلوطة، ومخالفة للواقع الذي وقفنا عليه يوم المباراة وتابع الوزير عبد الرزاق سباق: "شيء مؤسف ما آلت إليه الرياضة الجزائرية، ونحن من جهتنا اتخذنا بعض القرارات العاجلة، وسنقوم بمحاسبة المسؤولين.

حميد

بطل أفريقيا لم يجد الأرضية المواتية بعد

منتخب دون ملعب

عاد جدل جودة المنشآت الرياضية في الجزائر إلى الواجهة من جديد بعدما وجه الثنائي رياض محرز وإسلام سليمان من المنتخب انتقادات لاذعة لملاعب احتضن مبارياتهم مع منتخب النيجر في إطار التصفيات المؤهلة لكأس العالم "موندياال قطر 2022" وقال نجم المنتخب رياض محرز إن أرضية ملعب مصطفى تشاكر في البلدية الجزائرية كانت سيئة رغم ترميمها في تاريخ سابق وأضاف في المؤتمر الصحفي بعد نهاية المباراة أن الصور التلفزيونية لا تظهر رداءتها، عكس اللاعب الذي ينشط فوق المستطيل الأخضر، ويكتشف مدى الإعاقة التي تعرضه بدوره، انتقد إسلام سليمان أرضية ملعب مصطفى تشاكر، قائلا "لا تساعد على إبراز أسلوب لعب زملائه الذي يعتمد على الكرات الأرضية والاستعراض الفني مدرب "الخضر" جمال بلماضي اكتفى بالصمت أثناء حديث اللاعبين بالمؤتمر الصحفي عن أرضية الملعب، مشددا على أنه تحدث بما فيه الكفاية عن ما سماه "النقطة السوداء" ولا يريد تكرار ما قاله وهذه ليست المرة الأولى التي يشتم فيها المنتخب الجزائري وإدارته الفنية من جودة أرضية الملاعب التي تحتضن مبارياته سواء في التصفيات الأفريقية أو الموندياال مطلع الشهر الماضي، انتقد المدير الفني للمنتخب الجزائري، حالة الملاعب الموجودة في بلاده ودعا إلى الاهتمام بها وقال بلماضي آنذاك في تصريح صحافي العام الماضي، كانت أرضية ملعب تشاكر مثالية والأشغال حسب معايير الفيفا، وأن تضاجنا بالوضعية الكارثية الموجودة عليها وأضاف "من العيب ألا توجد ببلد كالجزائر ملاعب صالحة للعب، التحجج بالحرارة والأوضاع المناخية لا يليق، عشت ودربت في قطر ودرجة الحرارة هناك 60 ولكن الملاعب جميلة جدا.

حميد

عقب تحطيمه الرقم القياسي لعبد الحفيظ تاسفوت

لاعبو الخضر يقيمون حفلا مصغرا على شرف سليمان

أقام لاعبو الخضر والطاقم الفني للمنتخب حفلا مصغرا على شرف إسلام سليمان، بعد الإنجاز المحقق بمناسبة مباراة النيجر وتحطيمه وكان "الظاف" قد هنت أهداف "الخضر" بمناسبة تحطيمه الرقم الذي كان بحوزة الدولي السابق عبد الحفيظ تاسفوت، كما لاقى مهاجم ليون الفرنسي إشادة كبيرة بعد توقيعه ثنائية في مباراة النيجر، وتربعه على عرش هدافي "الخضر" وشارك أفراد المنتخب الوطني من لاعبين وطاقم فني احتفاليته حيث حضروا مفاجأة لهداف الخضر إسلام سليمان، بمناسبة بلوغه الهدف 37، وانتزاعه لقب الهداف التاريخي لـ "الخضر" وحضرت بمناسبة الحفل المضاجئ، تورتة خاصة بسليمان، حيث حملت صورته، وهي المبادرة التي أسعدت اللاعبين كثيرا، في أجواء رائعة.



تصفيات موندياال-2022/النيجر-الجزائر

المنتخب الوطني يصل نيامي دون بن سبعيني المصاب

تنقل المنتخب الجزائري لكرة القدم ظهر أمس الأحد إلى نيامي، على متن طائرة خاصة، تحسبا لمقابلة العودة ضد النيجر المقررة ليوم الثلاثاء بملعب سييني-كونتشي 17:00، لحساب الجولة الرابعة (المجموعة الأولى) من تصفيات كأس العالم (قطر-2022) وتواجد قبيل الرحلة جميع اللاعبين بملعب "هواري بومدين" باستثناء المدافع رامي بن سبعيني (بجوروسيا مونشنغلايداخ/ألمانيا)، المسرح من قبل الطاقم الفني بسبب الإصابة. وكان الظهير الأيسر للمنتخب الوطني قد غاب عن المقابلة الأخيرة التي جرت يوم الجمعة بملعب "مصطفى تشاكر" (البلدية) والتي أسفرت عن فوز "الخضر" بنتيجة عريضة (6-1)، لحساب الجولة الثالثة من التصفيات. وسيعود ابن مدينة قسنطينة، الذي غاب عن الملاعب منذ تاريخ 7 سبتمبر المنصرم، تاريخ المقابلة التي تعادل فيها "الخضر" بمراكش (المغرب) مع منتخب بوركينا فاسو (1-1)، إلى ألمانيا من أجل مواصلة العلاج وسيرافق وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سباق، المنتخب الوطني في رحلته هذه بحضور المقابلة، بدعوة من نظيره النيجري سيكو دورو ادامو وفي مواجهة أخرى لحساب المجموعة الأولى، سيستقبل بوركينا فاسو منتخب جيبوتي بالملاعب الكبير بمراكش بعد مقابلات الجولة الثالثة، يتقاسم المنتخب الوطني ومنتخب بوركينا فاسو صدارة ترتيب المجموعة بسبع نقاط، ثم النيجر بـ 3 نقاط وجيبوتي بدون رصيد (0نقطة) ويتأهل الأول من كل مجموعة إلى الدور التصفيوي الثالث والأخير (مقابلات السد) المقرر لشهر مارس 2022.

حميد

تلقى دعوة من النيجر لمتابعة اللقاء وزير الشباب والرياضة يرافق الخضر إلى نيامي

تنقل وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سباق مع بعثة المنتخب الوطني إلى عاصمة النيجر نيامي من أجل متابعة لقاء الخضر والنيجر عن كثب خاصة في ظل أهمية اللقاء والظروف التي تشوب المواجهة. ورافق المنتخب الوطني في سفريته إلى النيجر وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سباق، الذي تلقى دعوة من نظيره من النيجر لمتابعة المباراة، بعدما تابع وزير الشباب والرياضة النيجري مباراة الذهاب بالجزائر وتنقلت عناصر المنتخب الوطني، من دون أن تدلي بأي تصريحات في مطار هواري بومدين، وهو الأمر الذي كان منتظرا، بعدما أكد بيان "الظاف" المتعلق بالتغطية الإعلامية لمباراتي النيجر، عدم إدلاء الناخب الوطني واللاعبين بأي تصريحات، خارج الندوات الصحفية والمنطقة المختلطة وكان بن سبعيني قد تنقل السبت إلى قسنطينة لزيارة عائلته، على أن يعود أمس الأحد إلى ألمانيا لمتابعة العلاج في ناديه بروسيا مونشنغلايداخ وخاض أشبال المدرب بلماضي أمس الأحد أول حصة تدريبية بنيامي، على أن يختتم تحضيراته لمباراة الثلاثاء، بخوض آخر حصة تدريبية أمس الإثنين.

حميد

"الفيفا" يخطط لتأجيل بطولة العالم للأندية

يتمكن الفيفا من جمع التمويل اللازم للحدث الذي يخطط لإقامته كل 4 سنوات، لذلك تم تمديد عمل نسخة البطولة بمشاركة 7 فرق لمدة عام آخر، وهي الفرق الفائزة ببطولات الدوريات القارية الست، إضافة إلى الفائز في الدوري المحلي من الدولة المضيفة

صاحب الشعبية الكبيرة في أوروبا وأجزاء من آسيا والأهلي الذي يؤازره الملايين في مصر والعالم العربي. وكان يُفترض أن تنطلق كأس العالم للأندية الموسع بمشاركة 24 فريقا لأول مرة في الصين، لكن تم تأجيله، لأن الوباء أدى إلى إعادة جدولة مسابقات المنتخبات الوطنية في جوان المنصرم. ولم

الأصلي في ديسمبر. وتنشط البطولة من 7 فرق لم تتحدد حتى الآن سوى 3 منها، هي تشلسي الإنجليزي بطل أوروبا، والأهلي المصري بطل إفريقيا، وأوكلاند سيتي النيوزيلندي ممثلا عن اتحاد أوقيانوسيا. ومن المتوقع أن يجذب كأس العالم للأندية قاعدة جماهيرية كبيرة، حيث تأهل تشلسي

البطولة، التي ستضم 7 فرق في ديسمبر المقبل، ثم تخلت جنوب إفريقيا عن محاولة لاستضافة البطولة بسبب الحاجة إلى تطعيم المزيد من مواطنيها وقالت المصادر لوكالة "أسوشيتد برس"، إن "الفيفا الآن، يستكشف فرص إقامة هذا الحدث في جاني أو فيزيري"، بدلا من الموعد

يعتزم الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، تأجيل منافسات كأس العالم للأندية حتى أوائل العام المقبل، بسبب تحديات عديدة مرتبطة بجائحة فيروس كورونا، حسب مصادر مطلعة من الهيئة المستيرة لكرة القدم العالمية. وأدت قيود مكافحة فيروس كورونا إلى انسحاب اليابان من تنظيم

حميد



المنتخب الوطني

"محور الدفاع" صدادع في رأس "بلماضي" و "بونجاح" مطالب بالاستفاقة

بسبب لعنة الإصابات التي تلاحقه، بدليل سيطرة منتخب بلماضي في الشوط الأول على وسط الميدان قبل أن يجري بلماضي التعديلات المناسبة في الشوط الثاني، وينتظر الجزائريون استعادة بن ناصر مستوياته المعروفة من أجل عودة التوازن لخط وسط المنتخب. بغداد بونجاح هو الآخر افتقد فعاليته الهجومية المعروفة مع المنتخب الجزائري، رغم مشاركاته العديدة وثقته المعروفة مع المنتخب الجزائري، حيث اكتفى منذ بداية التصفيات بتسجيل هدف واحد في ثلاث مباريات جاء عن طريق ضربة جزاء، من أصل 15 هدفا سجلها منتخب الجزائر أمام منتخبات جيبوتي وبور كينا فاسو والنيجر. وي طرح هذا الأمر أكثر من علامة استفهام حول تراجع مردود مهاجم السد القطري مع المنتخب الجزائري، مقارنة مثلا بمناقسه في خط الهجوم، إسلام سليمان، الذي حطم كل الأرقام رغم أن بونجاح ظل لفترة طويلة المهاجم الأساسي الأول في حسابات بلماضي، ما يستدعي من الأخير الاستفاقة خلال المواجهات القادمة للمحاربين.

المصاب كان تأخيره واضحا جدا، على اعتبار أن بديله عبد القادر بدران لم يكن في مستوى التطلعات خلال مباراة النيجر، وارتركب العديد من الهفوات، أبرزها في لحظة هدف منتخب النيجر الوحيد. وظهر على بدران عدم الانسجام مع ماندي، في وقت كان يرى كثير من المتابعين أن أحمد تويبة، نجم نادي فالفيك الهولندي، كان المرشح الأبرز للعب أساسيا، ماندي من جانبه بدأ متأثرا بوضعيته الحالية كبديل في نادي فياريال الإسباني، لأنه لا يشارك بانتظام مع الفريق ويقتضي أغلب وقته على دكة البدلاء. وظهر مدافع ريال بيتيس السابق في أسوأ نسخة له مع "محاربي الصحراء"، خاصة من الناحية البدنية بسبب معاناته من نقص المنافسة، وسيسعى بلماضي إلى تصحيح هذه الأخطاء قبل لقاء العودة مع النيجر ربما باستعادة خدمات جمال بن العمري. عامل آخر أثر كثيرا في مردود المنتخب الجزائري أمام النيجر، خاصة في المرحلة الأولى من المواجهة، وهو تراجع مستويات إسماعيل بن ناصر الذي لا يقدم، منذ فترة، مستوياته المعروفة

بعيدا عن الانتصار الأخير الذي حققه المنتخب الوطني لكرة القدم على حساب منافسه النيجري ووصله إلى المباراة الـ30 دون هزيمة، فإن لقاء النيجر كشف عن بعض الأخطاء التي يجب معالجتها في الاستحقاقات القادمة التي تنتظر محاربي الصحراء، إضافة إلى المردود الباهت لبعض العناصر الذي لم يرق للمستوى المطلوب خلال مباراة النيجر وعليه يستعد الناخب جمال بلماضي لإجراء بعض التغييرات على تشكيلته تحسبا للمقبل. أولى المشاكل التي يجب على بلماضي مراجعتها خلال المباريات المقبلة هي خط الدفاع، وعلى وجه التحديد قلبا للدفاع، لأن غياب جمال بن العمري



تفوق الدولي الجزائري رياض محرز على ميسي ونيمار في التمريرات الحاسمة في القرن 21

تفوق الدولي الجزائري رياض محرز على العديد من نجوم الساحرة المستديرة باستلاكه أعلى معدل من التمريرات الحاسمة في القرن الواحد والعشرين، والمقدر بـ0.49، متنافسة مع زميله في مانشستر سيتي ووسط ميدان منتخب بلجيكا كينغ دي بروين بحسب مرصد "يوب فوت". وتمير قائد "الخضر" في الترتيب المشكل من 20 لاعبا، على عدة أسماء بارزة في الكرة العالمية على غرار نجمي باريس سان جيرمان ليونيل ميسي، صاحب المركز العاشر بمعدل "0.33"، وكذلك البرازيلي نيمار داسيلفا، الذي جاء اسمه في المركز الرابع بمعدل "0.43". وكان رياض محرز اللاعب العربي الوحيد في هذه القائمة، ليؤكد مدى الجودة والإضافة التي يقدمها "المحاربين"، ما جعله مرشحا لدخول "التوب 3" لأفضل الهادفين في تاريخ المنتخب الجزائري، حيث بات يملك في رصيده 24 هدفا، كما أنه استطاع تسجيل 10 أهداف في آخر 10 مباريات لعبها "الخضر".

نجم المنتخب السنغالي سابقا الحاجي ضيوف،

"كأس العالم بدون الجزائر والسنغال لن يكون لأفريقيا مثل"

تحدث نجم المنتخب السنغالي سابقا الحاجي ضيوف، عن حظوظ منتخب بلاده في منافسة كأس أمم إفريقيا المقبلة و حول التصفيات المؤهلة إلى مونديال 2022 بقطر الذي يبقى هدف أسود التيرانغا والجزائر اللذان يعدان الممثلان الوحيدان على تمثيل أفريقيا على حد تعبيره. وقال الحاجي ضيوف في تصريحات نقلها موقع "ويو سبور" السنغالي على هامش مباراة منتخب بلاده ضد ناميبيا التي انتهت لصالح أسود التيرانغا بنتيجة أربعة أهداف مقابل واحد ردا على سؤال حول إمكانية فوز السنغال بالكان "الأمر يعتمد فقط على اللاعبين، هم موهوبون وقويون"، إضافة إلى ذلك إنهم جادون وعازمون ومركزون قبل كل شيء". وأكد ضيوف إن منتخب بلاده السنغال والجزائر سيكونان في طليعة المنتخبات المرشحة للتأهل إلى كأس العالم 2022، وقال في هذا الصدد: "نريد أن نلعب كأس العالم، إنها مهمة للغاية بالنسبة لنا اليوم، فكأس العالم بدون السنغال والجزائر، لن يكون لأفريقيا ممثلا"، وأضاف: "بالنسبة للسنغال يجب علينا الآن نضوز بجميع المباريات وبتناجح أفضل".

وسيم

تحسبا لمشاركة محلبو "الخضر" في بطولة كأس العرب

بلايلي، بونجاح، وين العمري مرشحون لتدعيم كتيبة "بوقرة"

يستعد المنتخب الجزائري للاعبين المحليين للمشاركة في بطولة كأس العرب التي تقام في قطر خلال الفترة الممتدة بين 30 نوفمبر و18 ديسمبر المقبل. وتحسبا لهذا الموعد، يخطط مجيد بوقرة مدرب المنتخب الجزائري للمحليين الاستفادة من بعض لاعبي المنتخب الأول، وذلك لدعم حظوظه في التنويع بلبق الدورة العربية بعد فوزه عام 2019 بلقب كأس الأمم الإفريقية واجمعت عدة مصادر مقربة من بيت "الخضر"، أن الرجل الأول على رأس العارضة الفنية مجيد بوقرة سيلجأ إلى لاعبي المنتخب الأول المحترفين في دوري نجوم قطر، ويتعلق الأمر بكل من نجمي نادي قطر، يوسف بلايلي وجمال بن العمري، ونجم نادي السد، بغداد بونجاح، وذلك بتوصية من جمال بلماضي الذي لا يريد أن يبقى هذا الثلاثي دون منافسة لفترة طويلة قبل المشاركة في كأس أمم إفريقيا بالكاميرون. ويتواجد المنتخب الجزائري للاعبين المحليين في المجموعة الرابعة إلى جانب منتخبات مصر ولبنان والسودان، وهي واحدة من أصعب مجموعات الكأس العربية التي تقام لأول مرة في ملاعب من فئة خمسة نجوم.

الماجيك سيجمع مع بلماضي لتدعيم قائمة الأسماء

أكد الماجيك في تصريحات خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده بعد المواجهة الودية أمام بنين بالجزائر، ردا على سؤال متعلق باللاعبين الذين سيتم اختيارهم من المنتخب الأول لتدعيم منتخب المحليين، "تم الاتفاق على أن يتم تدعيم المنتخب المحلي بلاعبين من المنتخب الأول". وأضاف: "سأعقد اجتماعا مع بلماضي من أجل تحديد تلك الأسماء". ويجدر التذكير إلى أن القائمة الأخيرة للمنتخب الجزائري المستعدة لمواجهة النيجر، ضمن منافسات تصفيات كأس العالم، ضمت 4 لاعبين ويشملون في الدوريات الخليجية، وهم ريس وهاب مبولحي وجمال بن العمري، بغداد بونجاح ويوسف بلايلي، كما ينشط عدة لاعبين مميزين آخرين في دوريات الخليج على غرار مليك عسلة وياسين براهيمي ومحمد بن يطو.

وسيم

تأهبا لمواجهة "النيجر" في لقاء العودة غدا

"بن سبعيي نني" يخرج من حسابات "بلماضي" ومشاركة "بن العمري" محل شك

إلى الملاعب. وحسب آخر المعطيات، سيلتحق خريج مدرسة أتلتيك بارادو بناديه بوروسيا مونشنغلادباخ بألمانيا لمواصلة العلاج، وعانى اللاعب من سلسلة من الإصابات العضلية خلال الموسم الحالي، وهو ما جعل وقت لعبه في "البوندسليغا" لا يتجاوز الـ135 دقيقة. ولم يشارك الظهير الأيسر الجزائري في أي مباراة مع ناديه الألماني منذ يوم 29 أوت الماضي، تاريخ مباراة اتحاد برلين، ضمن منافسات الجولة الثالثة من الدوري المحلي.

فارس لتويضة كما كان عليه الحال في لقاء الذهاب

وكما كان عليه الحال في لقاء الجولة الثالثة أمام النيجر، الجمعة الماضي، فإن مدافع نادي جنوى الإيطالي، محمد سليم فارس، سيكون المعني بتعويض رامي بن سبعيي في لقاء الجولة الرابعة من تصفيات إفريقيا لمونديال قطر 2022 أمام المنتخب ذاته، علما أن فارس قدم مستوى مقبولا في المباراة الماضية رغم غيابه لفترة طويلة عن صفوف الخضر استمرت نحو عام كامل.

مشاركة بن العمري تتعدد اليوم أو غدا

ويبقى الشك الوحيد مرتبطا بمشاركة مدافع نادي قطر، جمال بن العمري، في هذه المباراة، وهو الذي غاب عن لقاء الجمعة الماضي لمعاناته من الإصابات، وسيتم تحديد موقف بن العمري من المشاركة بنسبة كبيرة جدا يوم المباراة.

وسيم

تأكد غياب المدافع الدولي الجزائري بن سبعيي عن مباراة النيجر المقررة غدا الثلاثاء بنيامي لحساب الجولة الرابعة من تصفيات كأس العالم 2022، بسبب الإصابة، ولم يتمكن الظهير الأيسر القوي من استعادة جاهزيته البدنية رغم إصرار جمال بلماضي على حضوره إلى معسكر "الخضر"، بعد أن اكتفى بالتدريب بمفرده منذ انطلاق التبرص الجاري وعرفت المباراة الأولى التي جرت بملعب مصطفى تشاكر بالبلدية يوم الجمعة الماضي عدم مشاركة بن سبعيي أمام النيجر، والتي فاز بها "الخضر" بنتيجة 6-1، حيث ظهر محمد فارس، مركز جنوى الإيطالي، في مركز الظهير الأيسر.

لم ينتقل مع وفد "الخضر" وسيعود إلى ألمانيا لإستكمال برنامج العلاج

وفي سياق متصل، لم ينتقل ابن مدينة قسنطينة رفقة وفد "الخضر" إلى بنيامي، عاصمة النيجر، على متن رحلة خاصة استعدادا للقاء الغد الثلاثاء، وفضل الناخب الوطني جمال بلماضي، تسريجه للعودة إلى فريقه الألماني لإستكمال برنامج العلاج من أجل العودة سريعا.



مولودية الجزائر

هجوم "العميد"

يطمن بن يحيى قبل انطلاق الموسم

تمكّن الهجوم من تسجيل 13 هدفا في 5 مواجهات كاملة، ولعبت مولودية أول مباراة ضد شباب برج الكيفان وتمكنت من الفوز 1-0 بهدف شكيب بن يحيى، وفي المباراة الثانية تمكّن العميد من الفوز ب 4-1 ضد وداد مفتاح، سجل الأهداف كل من سامي فريوي، حايك وإيسو ثنائية. وفي الخرجة الثالثة فاز رفقاء القائد سامي فريوي على شباب تيجلابين بهدف جوزيف إيسو. في اللقاء الرابع تمكّنت مولودية من حسم المباراة ضد ضيفه اتحاد حجوط بنتيجة 3-0 من تسجيل إيسو، فتح الله والواحد الجديد إيزماني. وآخر مباراة خاضها أشبال المدرب بن يحيى كانت ضد الضيف تروجي القبة وانتهت بفوز أصحاب الأرض برباعية مقابل هدف وحيد. سفيان ع.

تعود تشكيلة مولودية الجزائر، اليوم إلى أجواء التدريبات مجدداً بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة عقب نهاية تربية عين البنيان استعداداً لانطلاق الموسم الكروي المقبل. وخاضت تشكيلة "العميد" مساء أول أمس، آخر لقاء ودي خلال التريص الثالث الذي برمجته الإدارة بالمركز الوطني للفندقة والإطعام بعين البنيان وذلك أمام تروجي القبة، حيث انتهى بفوز أصحاب الأرض برباعية مقابل هدف وحيد من تسجيل كل من رحمان، سعدو، بن يحيى وعبد الحفيظ. وأجمع الطاقم الفني بقيادة التقني التونسي، خالد بن يحيى على نجاح التريص الثالث، وذلك بعدما تمكّن من تطبيق برنامج المسطر وخوض 5 لقاءات ودية كاملة سمحت له بمعاينة التشكيلة والوقوف على جاهزية اللاعبين لانطلاق الموسم الكروي. ولعل النقطة الإيجابية هي تألق الخط الأمامي في اللقاءات الودية الخمسة التي خاضها زملاء حشود على مدار أسبوع كامل، وذلك بعدما



بلخخير

يندمج في التدريبات الجماعية ويريح باكيثا

يوصل فريق شباب بلوزداد تحضيرات الجدية التي يجريها بمعقله على ملعب 20 أوت بالعاصمة، تحسبا لمواجهة نادي أسيك ميموزا الإيفواري يوم الـ 16 أكتوبر الجاري، لحساب الدور التمهيدي الثاني من منافسة رابطة أبطال إفريقيا. الحصة التدريبية الثانية لنادي "العقبة" بعد العودة من فترة الراحة عقب انتهاء تريص مستغانم التحضيري، جرت وسط أجواء حماسية وسط اللاعبين، وتركيز عالي من الطاقم الفني بقيادة التقني ماركوس باكيثا، حيث خاضت المجموعة التدريبات في الفترة الصباحية ليوم أمس، وعرفت مشاركة أربعة لاعبين من فريق الريف مع الأكابر، ويتعلق الأمر بكل من الحارسين "شكري رميلي" و"عماد حمداش" إضافة إلى المدافع المحوري "حو شقراني" ومتوسط الميدان "عبد الحميد منديل". كما عرفت حصة الأملس عودة الجناح الطائر محمد بلخخير إلى التدريبات الجماعية. وهو الذي غاب عن تريص مستغانم والعديد من الحصص التدريبية بسبب الإصابة التي جاءت في توقيت حساس. حيث يسعى المتألق في الموسم الفارط إلى فرض نفسه من جديد مع طاقم فني تغبّر مقارنّة بما كان عليه الحال سابقا. إلى ذلك، من المنتظر أن يلتحق رياضي المنتخب الوطني المحلي بتدريبات نادي العقبة بداية من الحصة الصباحية التي ستجري بملعب 20 أوت بالعاصمة، حيث سيضم إلى بقية المجموعة كل من حارس المرمرى غاليا مرياح، والمدافعين شعيب كداد وأحمد آيت عبد السلام بالإضافة إلى متوسطي الميدان زكريا دراوي وحسام الدين مريزيق، وذلك بعد استفادتهم من يوم راحة عقب مشاركتهم بالمواجهة الودية التي جمعت منتخب المحليين ضد منتخب البنيان عشية أول أمس. سفيان ع.

انسحاب جماعي لأعضاء "الديركتوار" من إدارة "النصرية"

قرر أعضاء الإدارة المؤقتة لتسيير نصر حسين داي، برئاسة سفيان بوضراوية الانسحاب نهائيا من محيط الفريق، بسبب الأوضاع التي وصفها بالخطيرة، وهو ما سيؤزم وضعية الفريق قبل 10 أيام فقط على انطلاق الموسم الكروي الجديد للرابطة المحترفة الأولى. وأكد بوضراوية في تصريحات لمقربيه أنه منسحب بشكل نهائي، وأوضح ذات المتحدث أن أفراد عائلته تلقوا تهديدات خطيرة من بعض المجهولين، مضيفا أن بعض الأطراف تريد أن تسيير الفريق من خارج الشارع وهذا الأمر غير مقبول تماما، وواصل ذات المتحدث أنه قبل بمساعدة "النصرية" في ظل الظروف الحساسة، التي يمر بها الفريق بل انطلاق الموسم المقبل، لكن البعض لا يقدر هذه التضحيات واتهم بوضراوية بعض الأطراف بمحاولة فرض لاعبين عليهم في فئة الريف بالقوة، وأبرز: "الأشخاص اللذين يريدون فرض اللاعبين بقوة كان من الواجب أن يتقدموا لتسيير النصرية، وبعدها يفعلوا مايجلو لهم داخل أسوار الفريق"، مشيرا بأنهم ندموا كثيرا وأخطؤوا باستلام زمام الأمور. وحذا المساهمان محمد داب وكمال سعودي حدو رئيس الإدارة المؤقتة، مؤكدا أن انسحابهما من تسيير الفريق لتضادي المزيد من المشاكل والصراعات مع أطراف محسوبة على أنصار نصر حسين داي، داعين لمن هو قادر على رئاسة النادي لتولي المسؤولية بدلا عنهم.

إسماعيل قانا يشرع في غربة تعداد الريف
وعلى صعيد آخر، شرع المدرب إسماعيل قانا في عملية غربة تعداد الريف تحسبا للموسم المقبل، ودخل حوالي 40 لاعبا بين القدامى والجديد لصف الريف في تريص مغلّق يدوم 3 أيام في "يالم بيتش" تحسبا للموسم الكروي الجديد، ويشرف الطاقم الفني بقيادة إسماعيل قانا شخصيا على عملية انتقاء اللاعبين اللذين سيمثلون فئة الريف الموسم القادم. و سيعلن هذا الأخير على القائمة النهائية بعد نهاية التريص. سفيان ع.

العريفي يعود إلى تدريبات بعد غياب طويل

إدارة "الكناري" تحل أزمة سفرية المغرب

أنهت إدارة شبيبة القبائل، مشكلة السفر نحو المغرب لمواجهة نادي الجيش الملكي المحلي، يوم السبت القادم، في ذهاب الدور التمهيدي الثاني لمنافسة كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. وكشفت مصادر مقربة من بيت "الكناري"، أن إدارة ياريشان أنهت ترتيبات سفرية المغرب، وذلك بعد المشاكل التي واجهتها لضبط برنامج الرحلة لمواجهة الجيش الملكي، بسبب توقيف الرحلات بين الجزائر والمغرب، وأكدت ذات المصادر أن وفد النادي القبائلي سيتنقل يوم الأربعاء المقبل، عبر رحلة من مطار هواري بومدين إلى باريس ثم من باريس إلى المغرب. من جانب آخر، استأنفت تشكيلة الكناري أمس، تحضيراتها للسفريات التي ستقودها لمواجهة المضيف الجيش الملكي المغربي، يوم السبت القادم في ذهاب الدوري التمهيدي الثاني من منافسة كأس الكاف، وذلك بعد استفادة اللاعبين من يومين راحة عقب الفوز في اللقاء الودي الأخير أمام اتحاد الحراش في ختام التريص الصيفي الذي أقيم بالعاصمة، وقرر الطاقم الفني للشبيبة نقل التدريبات إلى ملعب "عزازقة" من أجل مواصلة التحضير بعيدا عن ضغط الانتصار مع اقتراب العد التنازلي لسفريات المغرب، هذا وشهدت التدريبات التحاق اللاعب عمار العرفي، الذي تدرّب لأول مرة رفقة زملائه بعدما غاب عن تريص تيكجدة والعاصمة بسبب الإصابة التي أجربته على الخضوع إلى عملية جراحية. رياض خ.

سرار يفتد وجود صراعات داخلية في الوفاق طاقم تحكيم سنيغالي لإدارة لقاء سطيف ونواديبو الموريتاني

عينت الاتحادية الإفريقية لكرة القدم، طاقم تحكيم سنيغالي لإدارة لقاء وفاق سطيف أمام مستضيفه نواديبو الموريتاني، يوم الأحد المقبل لحساب الدور التمهيدي الثاني لرابطة أبطال إفريقيا. وكشفت الصفحة الرسمية لـ "النسر الأسود"، أمس، على صفحتها الرسمية أن طاقم تحكيم سنيغالي سيدبر المواجهة القادمة أمام نواديبو يوم الأحد 17 أكتوبر 2021 بالملعب الأولمبي بالعاصمة نواكشوط على الساعة 14:00 بتوقيت موريتانيا و 15:00 بتوقيت الجزائر، بقيادة الحكم الرئيسي عيسى سي، ومواطنيه الحاجي مالك سامبا مساعد أول وجبريل كامارا مساعدا ثاني، فيما سيكون مفات ندياي حكما رابعا.



سرار: "لدينا الأفكار وعيننا أننا لسنا دي ملياردار"

من جانب آخر، نزل رئيس مجلس إدارة وفاق سطيف ضيفا على التلفزيون الجزائري سهر أول أمس حيث أن أهم النقاط التي تحدث عنها المعني خلال الحصة هي تأكيده أنه لا توجد صراعات داخلية بين أعضاء الإدارة وكذلك كل عضو لديه مهامه الخاص، كما تحدث أيضا عن الضائقة المالية التي يعاني منها الفريق وأكد أن المفاوضات مع شركة جيكا للإسمنت تسير في الطريق الصحيح لتجديد العقد، كما أكد أيضا أن هناك مفاوضات مع بعض الممولين لكن لا شيء رسمي حتى يتم إضفاء العقود، كما تحدث أيضا عن الاستقدمات التي قام بها الفريق والتي اعتبرها سرار انتدابا نوعية وفي مستوى الفريق، كما أكد أيضا أن اللاعب قندوسي لن يحول قبل الميركاتو الصيفي القادم بطلب من المدرب نبيل الكوكي، وواصل حديثه وأكد أن الفريق سيكون مهيكلا هذا العام عكس الموسم الفارط، و ختم حديثه بجملة صنعت الحدث في مواقع التواصل الاجتماعي لدى أنصار الوفاق حيث قال: "نحن في وفاق سطيف نملك الفكر في كرة القدم وفي الجانب الاستثماري لكننا للأسف لسنا دي ملياردار"

اسحاق طكوك

التشكيلة تختتم تريص الشلف

غالي معسكر يكشف نقائص "الحمراوة" وعمل كبير ينتظر آيت جردوي

اختتمت أمس، تشكيلة مولودية وهران تربيها بالشلف استعدادا لانطلاق البطولة المحترفة الأولى في 22 أكتوبر الجاري، وذلك بمواجهتين وديتين أمام إلى معسكر واتحاد العاصمة بملعب محمد بومرزاق. وخاضت تشكيلة "الحمراوة" صبيحة أمس، لقاء ودي هو الخامس من نوعه، أمام غالي معسكر الناشط في القسم الثاني هواة، وهي المباراة التي انتهت بهزيمة مولودية بثلاثية مقابل هدف وحيد، حيث قرر الطاقم الفني بقيادة عزى الدين آيت جودي منح الفرصة لتشكيلة الثانية من أجل معاينة اللاعبين والوقوف على إمكانياتهم، حيث دون العديد من النقاط السلبية بخصوص جاهزية بعض العناصر قبل 10 أيام فقط على انطلاق الموسم الكروي المقبل هذا فيما خاضت التشكيلة الأساسية مواجهة ودية أمام اتحاد العاصمة مساء، في آخر مباراة ودية للفريق خلال تريص الشلف قبل أن يشد الحمراوة رحالها نحو وهران، أين من المنتظر أن يستفيد اللاعبين من يوم راحة قبل أن يعودوا إلى أجواء التحضيرات مجددا بملعب أحمد زيانة في ظل ضيق الوقت مقارنة بالعمل الكبير الذي ينتظر آيت جودي لتحضير التشكيلة الأساسية وتصحيح الأخطاء والنقائص قبل انطلاق البطولة الوطنية في 22 أكتوبر الجاري بمواجهة شباب قسنطينة في الجولة الافتتاحية. على صعيد آخر، تتجه إدارة مولودية وهران لضخ عقود ثلاث لاعبين ما بين جسد وقدامى من تشكيلة الموسم الفارط وذلك في ظل عدم اقتناع الطاقم الفني بما قدموه منذ بداية التحضيرات وبالأخص في المباريات الودية. ويكون المدرب آيت جودي قد منح الضوء الأخضر لرئيس مجلس الإدارة محياوي الطيب لضخ عقود هؤلاء اللاعبين مقابل حسم صفقة لاعبين جديدين قبل أيام قليلة من غلق سوق التحويلات الصيفية. رياض خ.



المسابقة الوطنية للقفز على الحواجز بوهران



تتويج الفارس فهد مصباح بجائزة ثلاث نجوم

توج الفارس فهد مصباح من نادي إسطنبول وهران بالجائزة الكبرى ثلاث نجوم ضمن الأسبوع الثالث والأخير من المسابقة الوطنية للقفز على الحواجز التي أقيمت بميدان الفروسية "الفارس الوهراني" بوهران و تألق في هذه المسابقة التي اختتمت مساء السبت الفارس الدولي فهد مصباح من نادي إسطنبول وهران اثر احتلاله المركزين الأول والثالث بخيلين مختلفين و حقق مصباح المرتبة الأولى في اختبار ثلاث نجوم على علو 1 متر و 40 سم ممتطيا "فينوك" و المركز الثالث على صهوة "دجزي" فيما عاد المركز الثاني للفارس عادل مهوب ممتطيا "كارفور" من نادي مبريط حسن مهوب من بوفاريك وفي الجائزة الكبرى الخاصة بالإناث التي عرفت مشاركة 15 فارسة من 10 أندية على علو 1 متر و 5 سم، احتلت الفارسة تريمان رميلي من نادي الركاب الوهراني المرتبة الأولى متقدمة على كل من منال قرومي من نادي الفارس الوهراني و شقيقتها نهاد رميلي من الركاب الوهراني للتذكير، فقد عرف الأسبوعان الأول والثاني من هذه المسابقة هيمنة فرسان الركاب الوهراني على المنافسات باحتلالهم عدة منصات التتويج وتصدرهم جدول الترتيب العام وتميزت هذه التظاهرة التي شملت على مدار ثلاثة أسابيع إجراء أكثر من 40 مسابقة في مختلف الأصناف بتنظيم "محكم" ومستوى "جيد" وتابع مجرياتها عدد كبير من العائلات وهواة رياضة الفروسية بوهران كما شكل هذا الموعد الرياضي فرصة لعناصر المنتخب الوطني (أكابر) من أجل التحضير لتمثيل الجزائر في مختلف المسابقات الرياضية القارية والدولية المقبلة وعرفت هذه التظاهرة التي نظمتها نادي "الفارس الوهراني" للفروسية بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للفروسية تحت شعار "الفروسية موروث لخدمة الألعاب المتوسطية"، في إطار التحضيرات الخاصة بألعاب البحر المتوسط المقررة صائفة 2022 بوهران، مشاركة أزيد من 250 فارس من الأشبال والأواسط والأكابر يمثلون مختلف الأندية عبر الوطن.

بطولة العالم للبادمينتون بالدائماتك/رجال



المنتخب الوطني حاضر بأربعة لاعبين

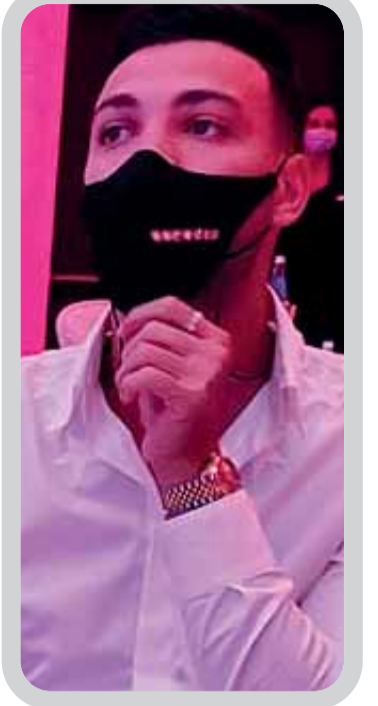
تشارك الجزائر بأربعة لاعبين في البطولة العالمية للبادمينتون (حسب الفرق رجال) بالدائماتك التي انطلقت فعاليات السبوت وتواصل الى غاية 19 أكتوبر، حسب ما علمته "واج" أمس الأحد من الاتحادية الجزائرية للأختصاص ويدخل المنتخب الجزائري المتشكل من الرباعي صبري مدال، كسيلا معمر، عادل حاتم وعبد الرحيم بلعربي، الإثنين المنافسة ضد المنتخب التايواني، بعد ان وقعته القرعة ضمن المجموعة التي تضم كذلك اندونيسيا والصين تايبيه وقال محمد علي دبایش مدير التطوير والتكوين في الاتحادية الجزائرية للبادمينتون: "دخل الرباعي تربصا تحضيريا تحسبا للمشاركة في هذه البطولة منذ أكثر من شهرين بفرنسا، وتم التحضير بشكل مكثف كما يشارك المنتخب الوطني لذات الاختصاص (رجال وسيدات) في البطولة الأفريقية المقامة بأوغندا في الفترة من 21 إلى 29 أكتوبر ب 11 لاعبا من بينهم 5 سيدات (ليندا مازري، هالة بوكساني، شيباح ياسمين، مونيبي سيليا و امينة معمر)، حيث يتواجدون حاليا في تربص بالمركز الوطني لتجمع وتحضير الفرق الوطنية بسويدانية (الجزائر) اما بالنسبة للرجال فسيشارك كل من عرباوي سيف الدين وشفون عبد العزيز، بالإضافة الى الرباعي المذكور سابقا والمتواجد حاليا في الدائماتك للمشاركة في بطولة العالم، اذ سيتواجد يوم 18 أكتوبر بأوغندا بعد انتهاء منافساته.

واج

الخضمر يصلون إلى نيامي ويختتمون تحضيراتهم اليوم بملاعب "الجنرال سيني كونتشي"

انطلق أشبال المدرب جمال بلماضي تحضيراتهم للمواجهة الثانية التي تجمعهم بمنتخب النيجر هذا الثلاثاء في نيامي لحساب الجولة الرابعة من تصفيات مونديال قطر وخصص الناخب الوطني أول حصة تدريبية بعد الفوز العريض على النيجر، بنسبة كبيرة للإسترجاع، كما تم التركيز كذلك مع عدة لاعبين على الجانب التكتيكي وانتقل بلماضي مباشرة إلى التحضير لمباراة الثلاثاء، إدراكا منه بصعوبة المهمة، خاصة وأن "الخضمر" سيواجهون المنافس بالإضافة إلى ظروف أخرى كالحراة و نوعية أرضية الميدان ووصول المنتخب الوطني ظهيرة أمس الأحد إلى نيامي، تحسبا للمباراة المرتقبة، حيث أجرى أول حصة تدريبية هناك، على أن يختتم تحضيراته اليوم الإثنين بإجراء آخر حصة تدريبية على أرضية ميدان ملعب الجنرال سيني كونتشي مسرح المواجهة المرتقبة.

س.ب



رامي بن سبعيني سفير مؤسسة "أوريدو"

عقدت أمس مؤسسة أوريدو عقد شراكة مع الدولي الجزائري رامي بن سبعيني ونظمت أمس مؤسسة أوريدو حفلا بالمركز الدولي للمؤتمرات لإعلان عقد الشراكة بينها وبين الظهير الأيسر للخضمر وقال المدير العام لمؤسسة أوريدو بسام يوسف: "باسمي وباسم أوريدو الجزائر نعلن عن عقد شراكة بين أوريدو وأحد الوجوه الرياضية المعروفة ألا وهو رامي بحيث سيكون سفير أوريدو في عدة مبادرات اجتماعية وإنسانية".

س.ب



وزير الشباب والرياضة سباق يرسم إقالة مدير ملعب تشاكر

أصدر وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سباق، وبشكل رسمي، قرارا يقضي بإقالة كمال نصري مدير ملعب الشهيد "مصطفى تشاكر" بالبلدية وكان محاربو الصحراء، دون استثناء، قد عبروا عن إمتعاضهم مما راوه في مدينة الورد، وعلى رأسهم القائد رياض محرز والذي وصف الأرضية بغير الصالحة تماما للعب كرة القدم وسيكون هذا القرار المنطقي، والذي توقعه الجميع، بعد الفضيحة التي عاشها المنتخب الوطني لكرة القدم، والذي وجد نفسه يلعب فوق أرضية ميدان كارثية، خلال المواجهة الأخيرة أمام النيجر في ذات السياق كشف وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سباق، أنه تلقى تقارير مغلوطة، عن وضعية ملعب "مصطفى تشاكر"، وتوعد الوزير بمحاسبة المسؤولين وقال الوزير سباق، أمس الأحد في مطار هواري بومدين، تلقيت تطمينات من خلال تقارير وصور بخصوص وضعية ملعب مصطفى تشاكر وأضاف وزير الشباب والرياضة: "لأسف التقارير التي تلقيتها كانت مغلوطة، ومخالفة للواقع الذي قفنا عليه يوم المباراة" وختم الوزير عبد الرزاق سباق: "شيء مؤسف ما آلت إليه الرياضة الجزائرية، ونحن من جهتنا اتخذنا بعض القرارات العاجلة، وستقوم بمحاسبة المسؤولين".

س.ب

الكاف

تكشف عن تواريخ مباريات الأندية الجزائري في المنافسات الأفريقية

أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم، أمس، عن تواريخ ومواقيت مباريات الأندية الجزائرية في ذهاب الدور الثاني من عمر منافستي رابطة الأبطال وكأس "الكاف" وسيخوض شباب بلوزداد وفاق سطيف منافسة رابطة أبطال إفريقيا، فيما سيلعب شبيبتنا القبائل والساورة كأس "الكاف" وتشكل الجدول كالتالي، مع تنظيم المقابلات بملاعب الأندية المذكورة أولا، بالتوقيت الجزائري.

رابطة أبطال إفريقيا

في ال16 من أكتوبر الحالي على الساعة الرابعة عصرا
أسيك ميموزا الإفوارى - شباب بلوزداد
في ال17 من أكتوبر الحالي على الساعة الثالثة بعد الظهر
نادي نوادي الموريتاني - وفاق سطيف

كأس "الكاف"

في ال16 من أكتوبر الحالي على الساعة الخامسة مساء
نادي كونكوردي الموريتاني - شبيبة الساورة
في ال16 من أكتوبر الحالي على الساعة السابعة مساء
الجيش الملكي المغربي - شبيبة القبائل
وحيد

بسبب مبابي . . . سان جيرمان يطالب بمعاقبة ريال مدريد

أكد البرازيلي ليوناردو، المدير الرياضي لباريس سان جيرمان الفرنسي، أن ناديه لا يزال متمسكا بتجديد عقد المهاجم الفرنسي كيليان مبابي، موضعا أن الأخير لاعب مثالي في التشكيلة الباريسية. وبنته عقد كيليان مبابي مع باريس سان جيرمان في جوان 2022، وفشلت كل محاولات تجديد عقده خلال الفترة الماضية، وتؤكد العديد من التقارير الصحفية أنه سينتقل إلى ريال مدريد الإسباني في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع عملاق الدوري الفرنسي. وقال ليوناردو في تصريحات عبر صحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية: "فكرتنا هي تمديد عقد مبابي و لم يتغير شيء في خططنا. كيليان جوهرة، إنه مثالي بشكل لا يصدق، ونحن لم نخطط لمستقبل باريس سان جيرمان بدون مبابي". وحول رغبة ريال مدريد في ضم كيليان مبابي، أوضح ليوناردو: "ريال مدريد أظهر عدم احترامه لنا.. مبابي ليس لاعبا عاديا، إنه أحد أفضل اللاعبين في العالم". تحدث مدرب ريال (مدريد) ورنيسه ولاعبه عن كيليان، هذا جزء من خطتهم، لا يوجد هناك احترام". وأضاف: "لقد أنكروا ذلك، لكنني اعتقد أن ريال مدريد يعمل على التعاقد مع مبابي كلاعب حر منذ فترة طويلة.. منذ عامين كانوا يتحدثون علنا عن مبابي، يجب أن تكون هناك عقوبة". وتطرق ليوناردو للحديث عن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، والذي انضم إلى باريس سان جيرمان الصيف الماضي كلاعب حر بعد نهاية عقده مع برشلونة الإسباني. وقال ليوناردو: "ميسي كان مقتنعا بالبقاء في برشلونة.. افتتحنا محادثات رسمية بمجرد أن أعلن برشلونة أن ميسي سيغادر، وكان ذلك رائعا لأن الأمر مثل مفاجأة للجميع. ميسي مع مبابي ونيمار ثلاثي رائع". وأنهى بقوله: "كل التعاقدات التي قمنا بها كانت مع لاعبين أحرار. رواتب هؤلاء اللاعبين كانت مرتفعة جدا بالفعل، وكان اللاعب الوحيد الذي أنفقنا عليه المال هو أشرف حكيمي، وبعد ذلك هناك نونو مينديز، إنه موهبة رائعة".

6 نجوم تخلي عنهم ريال مدريد فنجحوا خارجيه

بعد نادي ريال مدريد الإسباني أحد أكبر وأنجح أندية كرة القدم حول العالم، واشتهر على مدار تاريخه بالاعتماد على النجوم والأساطير. واشتهر ريال مدريد بنجومه المميزين أصحاب المهارات والقدرات المذهلة، سواء من ناشئيه، أو اللاعبين الذي يدفع أموالا طائلة مقابل ضمهم. لكن في الوقت ذاته فإن هناك الكثير من النجوم الذين أخطقوا في التألق مع ريال مدريد لسبب أو لآخر، رغم توهجهم خارجه.

سامويل إيتو

بعد المهاجم الكاميروني السابق سامويل إيتو أحد أبرز سفراء كرة القدم الأفريقية، نظرا لما حققه من إنجازات في عدة أندية أوروبية كبيرة، أبرزها برشلونة الإسباني وانتر ميلان الإيطالي وتشيلسي الإنجليزي. وكان إيتو (40 عاما) بدأ مشواره احترافه الأوروبي بالانضمام إلى أكاديمية ريال مدريد عام 1996، وخرج معارا لنادي ليجانيس وإسبانيول، وفشل في حجز مكانه مع الفريق الأول ليرحل إلى مايوركا ومنه إلى برشلونة. إيتو فشل في المساهمة في أي هدف خلال 7 مباريات لعبها مع الفريق الأول لريال مدريد، قبل أن يكتب تاريخا مشرفا مع الغريم برشلونة، حيث شارك في 199 مباراة سجل خلالها 130 هدفا وصنع 40، وحقق 8 ألقاب. وفي فترته مع مايوركا (2000-2004) والتي توسطت وجوده في ريال مدريد وانتقاله إلى برشلونة، بدأ إيتو مبكرا مشواره الانتقام من النادي الملكي وإثبات خطأه بالتخلي عنه، حيث سجل هدفين في الفوز (0-4) على الريال في إياب نصف نهائي كأس إسبانيا (2002-2003)، قبل أن يواصل مسلسل الانتقام بتوجهه مع البارسا.

أريين روبن

بعد تألقه مع تشيلسي بين عامي 2004 و2007، انضم النجم الهولندي المعتزل إلى ريال مدريد مقابل 35 مليون يورو. وسرعان ما رحل روبن إلى بايرن ميونخ في 2009، في ظل إجراء النادي الملكي حملة تعاقدات ضخمة شملت عدة نجوم أبرزهم كريستيانو رونالدو وكريم بنزيما وبيكرادو كاكسا وغيرهم. وبعد فشله في كتابة التاريخ مع ريال مدريد، تمكن روبن من أن يصبح أحد أبرز أساطير بايرن ميونخ نظرا لما حققه مع الفريق البافاري على مدار 10 سنوات.

ويسلي شنايدر

في عام 2007 أيضا ضم ريال مدريد نجما هولنديا واعداه هو ويسلي شنايدر قادما من أياكس أمستردام الهولندي مقابل 27 مليون يورو، وهي أعلى قيمة انتقال طوال مسيرته الحافلة. وفي سيناريو مشابه لما حدث مع روبن، رحل شنايدر إلى إنتر ميلان الإيطالي مقابل 15 مليون يورو، وهناك حقق النجاح الذي لم يتمكن من تحقيقه بقميص "الميريغي".

خوان ماتا

انضم لاعب الوسط الإسباني وهو بعمر 15 عاما إلى أكاديمية ريال مدريد عام 2003 بعد نشأته في نادي ريال أوفيدو، وتدرج في الفئات السنية حتى وصل إلى الفريق الرديف "كاستيا" عام 2006. تزامن وصول ماتا إلى رديف ريال مدريد مع هبوطه إلى دوري الدرجة الثالثة الإسباني، وخطة النادي الملكي للتخلي عن عدد كبير من ناشئيه الموهوبين. وكان ماتا من بين اللاعبين الذين تخلى عنهم ريال مدريد في تلك الفترة، ورحل إلى فالنسيا في صفقة مجانية، وجذب أنظار عدة أندية أوروبية كبيرة بتألقه مع "الخفافيش". وبعد 4 مواسم مع فالنسيا، انتقل خوان ماتا (33 عاما) إلى تشيلسي مقابل 27.6 مليون يورو، ومنه إلى مانشستر يونايتد في 2014 مقابل 44.7 مليون يورو.

ماركوس أونسو

في قصة مشابهة، نشأ الظهير الإسباني في أكاديمية ريال مدريد وتدرج بها وصولا إلى الفريق الأول، الذي خاض معه مباراة وحيدة قبل رحيله إلى بولتون واندررز الإنجليزي مقابل 2.4 مليون يورو عام 2010. كذلك لم يتمكن أونسو من تحقيق النجاح المنشود مع بولتون، وانتقل إلى فيورنتينا الإيطالي مجانا في صيف 2013، وأعير لفترة قصيرة إلى ستدرلاند الإنجليزي تائق أونسو مع فيورنتينا وستدرلاند فتح له أبواب الانتقال إلى ناد أكبر، وهو تشيلسي الإنجليزي الذي تعاقد معه في صيف 2016 مقابل 23 مليون يورو. يذكر أن ماركوس أونسو هو حفيد النجم صاحب نفس الاسم، الذي لعب لريال مدريد في الخمسينات وستينات القرن الماضي، فيما كان والده -له نفس الاسم أيضا- لاعبا في صفوف برشلونة وأتلتيكو مدريد في الثمانينات.

ثيو هيرنانديز

انضم الظهير الفرنسي إلى ريال مدريد في صيف 2017 قادما من الغريم أتلتيكو مدريد مقابل 24 مليون يورو، ولكنه فشل في حجز مكان بالتشكيل الأساسي، ليرحل معارا إلى ريال سوسيداد الإسباني. ويات باب العودة مقلقا أمام ثيو (24 عاما) بعدما دفع ريال مدريد 48 مليون يورو لشراء فيرلاند ميندي من أولمبيك ليون الفرنسي، ليوافق اللاعب الفرنسي الشاب على الانتقال إلى ميلان الإيطالي مقابل 21.5. وظهر ثيو هيرنانديز بشكل أفضل مع ميلان، حيث خاض معه 90 مباراة منذ 2019 حتى الآن، سجل خلالها 16 هدفا وصنع 17، بعدم قدم 3 تمريرات حاسمة فقط ولم يسجل خلال 23 مباراة مع ريال مدريد.

وكالات



نظريات المؤامرة تربك خطط التطعيم بين لاعببي إنجلترا

قال مدرب منتخب إنجلترا غاريث ساوثغيت إن بعض اللاعبين لم يحصلوا على لقاح كوفيد-19 بسبب التأثر بنظريات المؤامرة المنتشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وذكرت وسائل إعلام بريطانية الشهر الماضي أن 7 أندية فقط من إجمالي 20 ناديا بالدوري الإنجليزي الممتاز حصل أكثر من نصف لاعبيها على التطعيم. وقال ساوثغيت إنه ليس متأكد من عدد لاعبي المنتخب الذين نالوا تطعيما كاملا ضد الفيروس الذي تسبب في وفاة أكثر من 5 ملايين شخص حول العالم. وأبلغ الصحفيين أن "معظم اللاعبين انتظروا وقتا طويلا، وكثير منهم أصيبوا بالفيروس، وربما شعروا بأن لديهم أجساما مضادة بالفعل". وأضاف أنه "في هذه الأعمار ربما يتأثر بعضهم بنظريات المؤامرة عبر قراءة ما يثار في مواقع التواصل الاجتماعي، ويمنكنني أن أرى بعض الارتباك". ويتفهم ساوثغيت سبب عدم رغبة اللاعبين في التحدث عن التطعيم، وتابع "كما قلت دائما لا أرى طريقة أفضل من التطعيم لتخطي الوباء، لديهم أسبابهم للرفض، لكنني لم أسمع منهم عن حل أفضل، إنها مسألة معقدة لذا ربما يمانع الناس قليلا في الحديث عنها". وتتصدر إنجلترا مجموعتها بتصفيات كأس العالم برصيد 16 نقطة من 6 مباريات، قبل مواجهة أندورا خارج أرضها اليوم السبت، ثم تلحق المجر في ملعب ويمبلي الثلاثاء المقبل.

النجم البرتغالي روي كوستا يتولى رئاسة بنفيكا



اختار أعضاء بنفيكا البرتغالي النجم الدولي السابق روي كوستا ليكون رئيسا جديدا للنادي، وذلك لخلفه لويس فيليبي فييرا الذي ألقى القبض عليه في جويلية المنقضي. وقال النادي البرتغالي إن كوستا (49 عاما) فاز

بشكل مريح في الانتخابات لولاية مدتها أربعة أعوام، بحصوله على 84.48 بالمائة من الأصوات، مقابل 12.24 بالمائة فقط لمنافسه فرانسيسكو بينيتيز، كاشفا أن أكثر من 40 ألفا من أعضائه قد شاركوا في التصويت، وهي نسبة قياسية. وسيستلم كوستا رئاسة النادي الذي بدأ فيه ابن العاصمة تشبونة مسيرته الكروية مع الفريق الأول عام 1990، وأنهى فيه أيضا مشواره الكروي عام 2008، بعدما مر بفيورنتينا (1994-2001) وميلان (2001-2006) الإيطاليين. وكان الدولي السابق الذي دافع عن ألوان البرتغال في 94 مباراة، يشغل منصب نائب الرئيس وتولى منصب الرئيس بشكل مؤقت عندما استقال فييرا بعد اعتقاله ووضع قيد الإقامة الجبرية. وتم إيقاف فييرا بعدما فتحت النيابة العامة البرتغالية تحقيقا في احتمال خيانة الأمانة، احتياله متفاهم، تزوير، احتيال ضريبي وتبييض الأموال. وترأس فييرا (72 عاما) النادي طيلة 18 عاما في فترة قياسية من حيث مدتها، وقد أحرز الفريق تحت قيادته سبعة ألقاب في الدوري البرتغالي وتعاقب من الصعوبات المالية التي سببتها الفضائح السابقة. واحتل بنفيكا المركز الثالث في الدوري البرتغالي الموسم الماضي وفشل بالتالي في إحراز أي لقب للموسم الثاني تواليا.

وكالات

رونالدو طموحا مستمر حتى كأس العالم

علق كريستيانو رونالدو، نجم البرتغال، على فوز منتخب بلاده (0-3) على قطر، في الجولة السابعة من المجموعة الأولى للتصفيات الأوروبية المؤهلة إلى كأس العالم 2022. ونجح رونالدو في تسجيل الهدف الأول لمنتخب البرتغال، ليصل إلى 112 هدفا، في مسيرته مع برازيل أوروبا. ونشر رونالدو، على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، صورة له من المباراة، وكتب عليها: "نفس الضخ كما هو الحال دائما عند تمثيل بلدي وارتداء الواننا. اختيار آخر.. بروفة أخرى. نستمر معا في الطموح وفي الحلم وفي المسار الثابت الذي حددناه، أن نكون حاضرين في كأس العالم التاريخي في قطر عام 2022". يذكر أن منتخب البرتغال يحتل المركز الثاني في المجموعة الأولى برصيد 13 نقطة، خلف صربيا صاحبة الصدارة بفارق نقطة واحدة.

وكالات



برشلونة

يهدد ديمبيلي بالرحمان من اللعب طوال الموسم

ذكرت صحيفة سبورت الإسبانية أن برشلونة يمارس ضغط كبير على عثمان ديمبيلي لإجباره على تجديد عقده الذي سينتهي عقب نهاية الموسم الحالي. وتعرض عثمان ديمبيلي لإصابة في بطولة يورو 2020 رفقة منتخب بلاده فرنسا، وأمضى طوال الفترة الماضية يتعافى من هذه الإصابة، وبات الآن قريباً من العودة للمشاركة في المباريات. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أنه رغم اقتراب عودة ديمبيلي إلى الملاعب، إلى أن إدارة النادي تهدد النجم الفرنسي بحرمانه من اللعب واستبعاده من الفريق الأول إن لم يجدد عقده في أقرب وقت ممكن. وأضاف التقرير أن برشلونة يدرك تماماً أهمية عثمان ديمبيلي الرياضية، بالإضافة يقدمها في ظل معاناة الفريق هجوماً الوقت ذاته، لا يريد أن يسمح للاعب القادم. ويمر برشلونة بمعضلة حقيقية في مفاوضات تجديد عقد ديمبيلي، فمن جهة ما زال النادي يعاني من ارتفاع في فاتورة أجور اللاعبين، وبالتالي لا يمكنه تلبية مطالب اللاعب المالية، ومن جهة أخرى هناك أندية عديدة مستعدة لمنح المهاجم الفرنسي راتباً مرتفعاً في حال كان لاعباً حراً في الصيف. وكيل أعمال ديمبيلي قام بالمماطلة في مفاوضات تجديد العقد طوال العام الماضي ليكون له الكلمة العليا في المفاوضات، فهو يدرك أن برشلونة لا يريد خسارة اللاعب مجاناً بعد أن دفع ما يقارب 120 مليون يورو للتعاقد معه. كما أن هذا يتيح له فرصة للاستماع لعروض الأندية الأخرى. الشيء الوحيد الذي يعطي بصيص من الأمل لبرشلونة هو أن عثمان ديمبيلي سعيد في النادي بالوقت الراهن، ويريد الاستمرار، لكن هذا لن يكون كافياً إن لم يتم التوصل لاتفاق بخصوص تجديد العقد. ولهذا السبب تحاول الإدارة الضغط على اللاعب بورقة الحرمان من المشاركة.

التي يمكن أن هذا الموسم، لكن في بالرحيل مجاناً في الصيف

ثنائي اليونان

وتوتنهام على رادار برشلونة

يستهدف برشلونة تدعيم صفوفه بعد بدايته الضعيفة هذا الموسم، ويضع عينه على 4 لاعبين من أجل ضمهم في الميركاتو الشتوي المقبل. وبحسب صحيفة "سبورت" الإسبانية، يرغب رونالد كومان مدرب برشلونة، في التعاقد مع دوني فان دي بيك، متوسط ميدان مانشستر يونايتد. ويعاني اللاعب البالغ من العمر 24 عاماً لحجز مكان له في التشكيل الأساسي للشياطين الحمر، ولم تتحسن الأمور مع بداية الموسم الجاري. وشارك الهولندي دوني فان دي بيك أساسياً في مباراة واحدة من أصل 7 مواجهات خاضها مانشستر يونايتد في البريميرليغ حتى الآن. ومن شأن الانتقال إلى برشلونة، أن يمنح فان دي بيك فرصة ثانية لإعادة اكتشاف نفسه، وتقديم مستوى مميز كالذي قدمه رفقة أياكس. كما يهتم كومان أيضاً بضم تانجي ندومبيلي متوسط ميدان توتنهام، والذي وصل إلى الفريق اللندني مقابل 55 مليون إسترليني في عام 2019. وعلى الرغم من تقديم ندومبيلي صاحب الـ 24 عاماً مستويات جيدة مع توتنهام الموسم الماضي، إلا أنه طلب الرحيل في الصيف الماضي. وتم عرض خدمات متوسط ميدان توتنهام هوتسبير على برشلونة بالفعل، إلا أن الأخير لم يتمكن من ضمه للآزمة المالية التي يمر بها. وهناك اسمين آخرين يرغب برشلونة في ضمهما من الدوري الإيطالي، خاصة أنه يمكن التعاقد معهما بالمجان الصيف المقبل أو الاستفادة من موقفهما في الميركاتو الشتوي المقبل، وهما مارسيلو برونوفيتش من إنتر إضافة إلى فرانك ميسي من ميلان.



تشافي

كل الاحتمالات واردة بشأن برشلونة

فتح الإسباني تشافي هيرنانديز، أسطورة برشلونة والمدير الفني للسد القطري، الباب أمام إمكانية تدريب الفريق الكتالوني في المستقبل. وارتبط اسم تشافي بتولي قيادة برشلونة، خلفاً للمدير الفني الهولندي رونالد كومان، الذي تراجعت



النتائج تحت قيادته في الفترة الأخيرة. وقال تشافي في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، "أي عرض سيتم تقييمه ومن ثم سأقرر". وأضاف: "لا أعلم أين سيكون مستقبلي، لكن كل الاحتمالات واردة". وسبق أن أكد خوان لابورتا، رئيس برشلونة، أن رونالد كومان مستمر في منصبه، دون أن يوضح لفترة وجيزة أم لنهاية الموسم الجاري. ويحتل برشلونة المركز التاسع في ترتيب الليغا برصيد 12 نقطة من 7 مباريات، وله مواجهة مؤجلة، بينما يتذلل بلوجرانا المجموعة الخامسة في دوري أبطال أوروبا بعد خسارته في أول جولتين.

برشلونة يتوصل لاتفاق مع بيدري

كشف تقرير صحفي إسباني، اليوم السبت، عن توصل برشلونة لاتفاق مع نجمه الشاب بيدري جونزاليس، لتجديد عقده. وقدم بيدري مستويات مميزة مع برشلونة في موسمها الأول، وكان عنصرًا أساسياً مع الفريق ومنتخب إسبانيا الأول والأوليمبي في اليورو والأولمبياد. وترشح بيدري صاحب الـ 18 عاماً للفوز بالكرة الذهبية هذا العام، الأمر الذي شجع برشلونة على مفاوضاته على تجديد عقده. ويحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن بيدري وافق على تجديد عقده مع برشلونة، وسيوقع على عقد جديد مدته 5 سنوات، وكان خوان لابورتا، رئيس برشلونة، قد تحدث أسس عن مستقبل أنسو فاتي وبيدري، وأكد أن المفاوضات تسير على الطريق الصحيح. كما أكد رئيس برشلونة أنه من المتوقع حدوث تطورات خلال هذا الأسبوع بشأن مستقبل الثنائي أنسو فاتي وبيدري. جدير بالذكر، أن بيدري انضم لبرشلونة مطلع الموسم الماضي، قادماً من لاس بالماس.

يوفيتش يجد طريق الرحيل عن ريال مدريد في جانفي

تستمر معاناة المهاجم الصربي لوكا يوفيتش في ريال مدريد منذ انتقاله إلى النادي في صيف 2019، فحتى الآن لم ينجح في إثبات نفسه كلاعب مهم في الفريق، الأمر الذي جعله يجلس على دكة البدلاء في معظم المباريات. وما زاد معاناة لوكا يوفيتش في النادي الملكي هو تألق كريم بن زيمة الملمت في الموسم الأخيرة، مما جعل مهمته صعبة جداً بالحصول على مركز أساسي سواء تحت قيادة زين الدين زيدان أو من بعده كارلو أنشيلوتي. وذكرت صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت الإيطالية أن إنتر ميلان يفكر جديداً



بخيار التعاقد مع المهاجم الصربي خلال فترة الانتقالات الصيفية القادمة، وهذا الأمر سيلقى ترحيباً من ريال مدريد واللاعب نفسه الذي يبحث عن فرصة جديدة. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن لوكا يوفيتش يملك جميع الخصائص التي تجعل إنتر ميلان معجباً به لتدعيم خط الهجوم، فهو يملك بنية جسدية قوية وقادر على تسجيل الأهداف في جميع الأوضاع في حال استعاد مستواه الحقيقي. بالإضافة إلى ذلك سعره ليس مرتفعاً مقارنةً بباقي المهاجمين المميزين. وأضاف التقرير أن توجه إنتر ميلان للتوقيع مع يوفيتش متوقع على التخليص من أليكسيس سانثيز الذي لم يعد له أي دور في الفريق ويتحصل على راتب مرتفع جداً.

سواريز ترشيح لجائزة الكرة الذهبية

يرى الأوروغوياني لويس سواريز، مهاجم أتلتيكو مدريد الإسباني، أن ترشيحه لجائزة الكرة الذهبية "بالون دور"، مجاملة له. وأعلنت مجلة "فرانس فوتبول"، القائمة النهائية للمرشحين لجائزة الكرة الذهبية، ومن بينهم سواريز. وأفاد سواريز في تصريحات نشرتها وكالة الأنباء الإسبانية، "جميع الأوروغويانيين يجب أن يشعروا بالفخر، لأنه في مثل عمري يمكنني الاستمرار في قمة كرة القدم". وأضاف: "بالنسبة لي على المستوى الشخصي، إنها مجاملة كبيرة جداً، لكنني لن أتوقف عن العمل". وشدد سواريز: "يمكن للمرء أن يواصل القتال من أجل القتال هناك، أتليكو مدريد يمنحني إمكانية الاستمرار في أن أكون في قمة لعبة كرة القدم العالمية لمواصلتنا التنافس". يذكر أن سواريز قاد أتلتيكو مدريد للفوز بلقب الدوري الإسباني "الليجا" في الموسم الماضي، بعدما رحل عن برشلونة.

برشلونة يتنافس الصعداء بشأن نجمه

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن الأمريكي سيرجينو دست، ظهير أيمن برشلونة، لا يعاني من أي إصابات، وجاهز للمشاركة مع منتخب بلاده في تصفيات المونديال. وشارك دست، في فوز منتخب أمريكا على حساب جامايكا، بهدفين دون رد، أمس الجمعة، ضمن تصفيات أمريكا الشمالية والبحر الكاريبي المؤهلة لكأس العالم، ولم يكمل المباراة بسبب انزعاج عضلي. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن الفحوصات التي خضع لها دست، أظهرت عدم معاناته من أي إصابة في مؤخرة فخذه، وهي المنطقة التي شعر فيها بعدم الراحة خلال مواجهة جامايكا. وبالتالي، بات دست جاهزاً للمشاركة في مباراتي بنما وكوستاريكا، بالإضافة لمباريات فريقه برشلونة عقب فترة التوقف الدولي. وتعد هذه الأخبار بمثابة فال خير للهولندي رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، الذي يفقد العديد من نجومه بسبب الإصابة، مثل سيرجيو أغويرو وعثمان ديمبيلي وجوردي ألبا.



ليفاندوفسكي

يتحول للخطوة «ب» في بايرن ميونخ

يعد النجم الدولي البولندي روبرت ليفاندوفسكي واحداً من أبرز اللاعبين في العالم في الوقت الحالي، لكن التفكير في المستقبل لم يمنع إدارة البايفاري من البحث في إمكانية رحيل اللاعب عن ملعب الأليانز أرينا في ميونخ. وينتهي عقد ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ في جوان 2023، ما يعني مع انتهاء الموسم الحالي سوف يتبقى له عام فقط في عقده مع النادي، لكن إدارة بايرن ميونخ لم تتحرك حتى الآن من أجل التفاوض للحفاظ على اللاعب. بحسب صحيفة «بيلد» الألمانية، فإن إدارة بايرن ميونخ تمنى النقص بالتعاقد مع المهاجم الدولي النرويجي إيرلينغ هالاند عقب نهاية الموسم الجاري. مسؤولي البايفاري يتوون التحدث مع ميتوراويولا وكيل اللاعب على أمل الاقتناع ببقاء هالاند في الدوري الألماني وتحقق جميع مطالب اللاعب المالية وضمه من دورتموند بنهاية الموسم الجاري. في حال نجاح بايرن ميونخ في ضم هالاند، فسوف يتحرك البايفاري لتتخلص من ليفاندوفسكي عقب نهاية الموسم الحالي وذلك قبل عام فقط من نهاية عقده. يذكر أن ليفاندوفسكي أفضل لاعب في العالم 2020 سجل خلال الموسم الماضي، 48 هدفاً في 40 مباراة، مع بايرن ميونخ لكنه يبلغ من العمر حالياً 33 عاماً. ويدعم بايرن ميونخ فكرة ضم هالاند (21 عاماً) فقط والذي سجل 7 أهداف في الدوري الألماني هذا الموسم، وصنع 3 أهداف، كما سجل هدفاً في دوري أبطال أوروبا.

ليفاندوفسكي؛ دوري الأبطال حلمي الدائم

تحدث النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم بايرن ميونخ عن ترشحه لجائزة البالون دور التي تمنح لأفضل لاعب في العالم عام 2021. وأعلنت مجلة «فرانس فوتبول» عن قائمة تضم 30 مرشحاً، من بينهم روبرت ليفاندوفسكي، على أن يتم الإعلان عن الفائز يوم 29 نوفمبر المقبل. وقال ليفاندوفسكي في تصريحات نقلتها صحيفة «بيلد» الألمانية: «ليس مهماً ما فزت به، لكن الأهم هو ما ستفوز به. أعلم مدى صعوبة العمل من أجل تحقيق اللقب الثاني، ولهذا السبب كل بطولة تعني لي الكثير». وأضاف: «كان حلمي دائماً الفوز بدوري أبطال أوروبا. كرة القدم ليست رياضة فردية، وأنا أعرف مدى أهمية التعاون بين المهاجم والضيق، وعندما يلعب الضيق بشكل جيد، يكون من الأسهل بالنسبة لي كمهاجم القيام بعمل». وختم ليفاندوفسكي: «أحاول دائماً بذل قصارى جهدي، لأنني أريد أن أثبت نفسي على أرض الملعب، تريد أن تثبت أننا الأفضل وأنها نستطيع الفوز باللقب المقبل».

بايرن ميونخ

يرفض إدارة ظهره لهالاند

ما زال مستقبل النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، غامضاً في ظل احتمال رحيله عن النادي الألماني، بنهاية الموسم الحالي. وفي هذا الصدد أفاد موقع «سبورت 1»، بأن بايرن ميونخ لا يزال داخل سباق التعاقد مع هالاند، الذي يحظى أيضاً باهتمام العديد من كبار أندية أوروبا، أمثال ريال مدريد ومانشستر سيتي ومانشستر يونايتد. وأشار الموقع إلى أن النادي البايفاري، يرفض إدارة ظهره لمهاجم الفريق التقليدي، رغم صعوبة تلبية مطالبه المالية. ورغم ذلك، فإن تحرك بايرن ميونخ سيؤدي إلى تعاقد النادي مع هالاند، حيث لا يريد النادي ضرب استقرار الفريق، يجمع الثاني في أن واحد. أما إذا غادر صاحب الـ33 عاماً بنهاية عقده، فإن بايرن ميونخ قد يفكر في ضم هالاند، ما لم يرحل قبلها إلى ناد آخر.



فرانكفورت

يكشف عن عدد مشجعيه أمام أولمبياكوس

أعلن نادي آينتراخت فرانكفورت الألماني، أنه يمكنه استقبال 35 ألف مشجع، خلال مباراته المقررة أمام ضيفه أولمبياكوس اليوناني، ضمن منافسات الدوري الأوروبي. وذكر النادي أن السلطات الصحية المحلية، وافقت على حضور هذا العدد من المشجعين، الذي يتضمن 5 آلاف أو 1750 مشجعاً، يمكن حضورهم فقط بتقديماً ما يثبت سلبية نتيجة فحص «بي.سي.آر»، قبل أقل من 48 ساعة، للتأكد من خلوه من عدوى فيروس كورونا المستجد. أما باقي المشجعين، فيجب عليهم تقديم ما يثبت تناول اللقاح المضاد لفيروس كورونا، أو تعافيتهم من العدوى، من أجل حضور المباراة المقررة في 21 أكتوبر الجاري. تجدر الإشارة إلى أنه تم السماح بحضور 25 ألف مشجع فقط، في مباراة آينتراخت فرانكفورت أمام فنربخسه التركي، في افتتاح منافسات دور المجموعات، خلال سبتمبر الماضي.

فليك؛ سمنح فيرنر ما يحتاجه

شد المدير الفني للمنتخب الألماني، هانز فليك، أزر مهاجم المانشافت تيمو فيرنر، بعد ظهوره غير الموفق خلال الفوز على رومانيا (2-1)، ضمن التصفيات الأوروبية المؤهلة لكأس العالم 2022. وقال فليك عن فيرنر: «هو مهاجم يستطيع إحراز الأهداف، ويعرف كيفية القيام بذلك، وسيحصل لدينا على المشاركات التي يحتاج إليها، وسيحظى بالدعم، وهذا بالضبط أهم شيء بالنسبة لأي مهاجم». وأشار إلى شعوره بأن قلب الهجوم، فيرنر، كان يتواجد بشكل أكثر من اللازم على نفس الخط مع الجناحين، ليروي ساني وسيرجي جنابري، وهو الأمر الذي كان يحدث انهداما في الفرص، عندما ترتد الكرة إلى الخلف قليلاً. وأضاف: «علينا أن نتدرب بشكل أفضل على هذه المسارات والأليات». يذكر أن فيرنر، مهاجم تشيلسي الإنجليزي، سجل أهدافاً في أول ثلاث مباريات خاضها المنتخب الألماني تحت قيادة فليك. لكنه خرج خالي الوفاض لأول مرة، في المباراة الرابعة أمس أمام المنتخب الروماني. وكان فليك قد أعرب خلال الأيام الماضية، عن دعمه بشكل متكرر لفيرنر خلال التدريبات، ومن المتوقع أن يواصل الاعتماد عليه في مباراة مقدونيا الشمالية، المقررة في سبوتن اليوم الاثنين.



نجم البايرن الأسبق يفند أسباب اعتراضه على صفقة سايبترز

انتقد ديتمر هامان، نجم بايرن ميونخ ولقبيربول الأسبق، تعاقد النادي الألماني مع لاعب الوسط النمساوي مارسيل سايبترز، من لايبزيغ الصيف الماضي. ورغم امتلاكه نحو 5 لاعبين في خط الوسط، إلا أن بايرن قرر التحرك نحو الدولي النمساوي، الذي اضطر لايبزيغ لبيعه بدلاً من تركه مجاناً بنهاية الموسم. وقال هامان، في تصريحات أبرزتها صحيفة «سبورت بيلد»: «يجب أن أقولها بصراحة، لم أكن لأوقع مع سايبترز، إلا في حال مغادرة كوريتين تولىسو، وهذا ما فاجأني». وأضاف: «إنه غير متضبط تماماً، ويبقى السؤال حول المركز الأفضل والأنسب له، فإذا لعب كلاعب محوري في الوسط، فربما لن يسجل أهدافاً كافية، وإذا اعتمدت عليه كارتكاز دفاعي، فهو لا يتمتع بالهدوء الكافي للتواجد به، وأراه متحمساً ومندفعاً». واختتم هامان: «ليس من السهل أن تأتي إلى بايرن وأنت لاعب متمرس، ثم تتحول إلى بديل في فريقك الجديد، فهو لم يعتد ذلك في آخر 5 أو 6 سنوات، وهذا وضع ليس سهلاً، ولهذا أترقب بحماس ما سيقع في غضون الأسابيع القليلة المقبلة».

شكوك حول مشاركة نوير أمام مقدونيا الشمالية



غاب حارس المرمى مانويل نوير عن تدريب المنتخب الألماني السبت لتحويم الشكوك حول لحاقه بالمواجهة أمام مقدونيا الشمالية في تصفيات كأس العالم 2022. وغاب نوير «35 عاماً» عن المباراة التي فاز فيها منتخب ألمانيا على نظيره الروماني 2-1 في هامبورغ مساء الجمعة، نتيجة الإصابة في العضلة الخامية. وغاب الحارس الدولي عن تدريبات الماكينات السبت ولم يتحدد بعد إمكانية لحاقه بمواجهة مقدونيا الشمالية اليوم الاثنين. وشارك مارك أندري تير شتيغن مكان نوير أمام رومانيا، وقد يشارك حارس برشلونة مجدداً أمام مقدونيا الشمالية حال عدم تعافي نوير. وكان بيرند لينو هو الحارس الوحيد الذي شارك في تدريبات المنتخب الألماني اليوم السبت وانضم له حارس هامبورغ دانييل هوير فرنانديز.

خطوة واحدة تفصل غنابري عن تجديد عقده

قال الخبير في سوق الانتقالات فابريزو رومانو، إن بايرن ميونخ بات قريب جداً من حسم مستقبل المهاجم الألماني سيرج غنابري. وكتب رومانو عبر حسابه الرسمي على تويتر: «من المتوقع أن يوقع سيرج غنابري على عقد مع بايرن ميونخ قريباً، الاتفاق الشفهي في المراحل النهائية». وأضاف: «التوقيع على الأوراق مسألة وقت فقط، وغنابري على استعداد لقبول عرض التجديد». وخاض صاحب الـ26 عاماً مع البايرن، 136 مباراة بكل المسابقات وسجل 52 هدفاً وصنع 33، وينتهي عقده الحالي في صيف 2023.

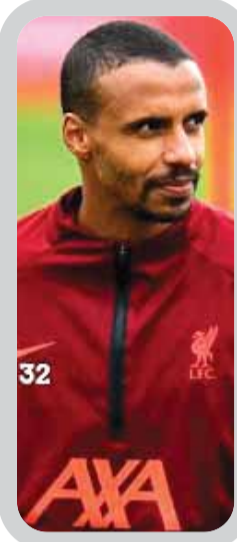


انجلترا تكتسح أندورا بخمسة في مباراة مثيرة بتصفيات كأس العالم

اكتسح منتخب إنجلترا نظيره أندورا بخمسة أهداف دون رد، في المواجهة التي جمعت بينهما أول أمس ضمن منافسات التصفيات الأوروبية المؤهلة لنهايات كأس العالم 2022. منتخب إنجلترا واجه نظيره أندورا في الجولة السابعة للمجموعة التاسعة من تصفيات أوروبا المؤهلة لكأس العالم 2022 في قطر. انطلقت المباراة بين المنتخبين في تمام الساعة العاشرة إلا ربع مساء بتوقيت مكة المكرمة، التاسعة الأربعة بتوقيت القاهرة. دخل منتخب إنجلترا مباراة أمام أندورا، بهدف واحد وهو الانتصار، وذلك من أجل مواصلة تصدره لجدول ترتيب المجموعة التاسعة بالتصفيات. قبل مباراة اليوم خاض منتخب إنجلترا 6 مباريات بالمجموعة التاسعة بالتصفيات الأوروبية المؤهلة للمونديال، حققت الفوز في 5 لقاءات وتعادت في مباراة واحدة. طموح إنجلترا ورجبتها في الانتصار ظهرت منذ الدقيقة الأولى، حيث سجل أول الأهداف للأسود الثلاثة، بنجامين تشايلويل، في الدقيقة 17. وفي الدقيقة 40 نجح بوكايو ساكا من تسجيل ثاني أهداف منتخب إنجلترا، لينتهي الشوط الأول بتفوق الضيوف بهدفين دون رد. وفي الشوط الثاني واصل الإنجليزي تفوقهم، إذ حاول المنتخب تسجيل أهداف أخرى، وسط غياب واضح لمدافعات أندورا. نجح الإنجليزي في تسجيل 3 أهداف دفعة واحدة عن طريق كل من: تامي أبراهام، جيمس براوس، وجاك غريليش، في الدقائق 59، 79 و 86 على الترتيب. انتهت المباراة بفوز إنجلترا بخمسة أهداف دون رد، ليصل بذلك للنقطة في صدارة جدول ترتيب المجموعة. فيما يتوقف رصيد أندورا عند النقطة في المركز.

ماتيب

يحذر فريق الدوري الإنجليزي؛ ليفربول يستطيع التغلب على الجميع



وجه جويل ماتيب مدافع فريق ليفربول تحذيرا قويا إلى باقي المنافسين في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز، بتأكيد على أنهم يستطيعون هزيمة أي خصم مهما كان. ويحتل ليفربول حاليا المركز الثاني في جدول الدوري الإنجليزي برصيد 15 نقطة، بفارق نقطة واحدة عن تشيلسي المتصدر. وفاز ليفربول بقيادة بورجن كلوب في أربع مباريات في الموسم الحالي من الدوري الإنجليزي، وتعادل في ثلاث، ولم يخسر في أي لقاء حتى الآن. وقال جويل ماتيب في تصريحات نشرتها صحيفة "ميرور" الإنجليزية:

"أعتقد أننا في حالة جيدة ولا يجب أن نخاف من أي فريق، لكن علينا أن نلعب كرة القدم بنسبة 100٪. وأضاف: "سيكون موسما قويا ومثيرا للاهتمام ولدينا فريق جيد حقا، إذا لعبنا بمستوى 100٪، فيمكننا التغلب على الجميع". وواصل: "يبدو الأمر أشبه بكرة القدم عندما يكون الجمهور هناك، إنه يمنحنا قوة إضافية، أمر رائع أن نعود إلى ملعبنا ونلعب مباريات الدوري الإنجليزي ونحاول تحقيق أقصى استفادة من عودة جماهيرنا".



غضب أندية الدوري الإنجليزي بسبب الاستحواذ على نيوكاسل

كشفت تقارير صحفية أن أكبر أندية الدوري الإنجليزي الممتاز ستاء من الاستحواذ المدعوم من السعودية على نيوكاسل يونايتد. أعلن نادي نيوكاسل يوم الخميس أنهم الآن تحت ملكية جديدة، حيث وافق الدوري الإنجليزي الممتاز أخيرا على بيع مايك أشلي إلى كونسورتيوم بقيادة ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان. أفادت صحيفة ديلي ميل أن رئيس توتنهام دانيال ليفي حاول منع الكونسورتيوم من جلب راع مريح، لكن قبل له أن هذا السعي لا طائل من ورائه. وحاولت بشدة الأندية الإنجليزية الكبرى منع عملية الاستحواذ ومن أبرز هذه الأندية ليفربول، مانشستر يونايتد، آرسنال وتوتنهام. وقال توتنهام أن يكون رئيس المحرض في الضغط على الدوري الممتاز بعدم السماح بدخول السعوديين الرحلة الأولى. كانت هناك أيضا تقارير الليلية الماضية أن الأندية التسعة عشر الأخرى قد طالبت بعقد اجتماع لسؤال الدوري الإنجليزي الممتاز عن سبب توقيع صفقة الاستحواذ على نيوكاسل. لم يرد مالكو النادي الجدد وتم تسليم مفاتيح نادي سانت جيمس بارك أمس حيث بدأ العمل على تغيير النادي بهدف أن يكون بطلا لأوروبا. تصدر أماندا ستافيلي العملية وتحدثت إلى الموظفين داخل الملعب لأول مرة، وفازت بجولة من التصفيق بعد أن حددت رؤيتها للنادي.

مانشستر يونايتد يخطط لمكافأة ماغواير بعقد جديد مريح

يستعد نادي مانشستر يونايتد لإجراء محادثات بشأن تجديد عقد قائد الفريق هاري ماغواير، حسب ما ذكرت تقارير صحفية إنجليزية. أثبت اللاعب البالغ من العمر 28 عاما أنه رجل رئيسي في النادي منذ وصوله من ليستر في عام 2019 مقابل رسم قياسي عالمي لمدافع قدره 80 مليون جنيه إسترليني. ومن المقرر أن ينتهي العقد الحالي للاعب الإنجليزي مع مانشستر يونايتد في عام 2025، ورغم ذلك فإن إدارة النادي تسعى إلى مكافأته بعقد جديد ذو راتب مغري. وحسب صحيفة "ميرور" الإنجليزية، فإن مسؤولي مانشستر يونايتد يتطلعون إلى منح هاري ماغواير عقدا جديدا بشروط محسنة مقارنة بعقده الحالي. وأوضحت أن ماغواير هو واحد من عدة لاعبين يتطلع النادي إلى إعادة التفاوض معهم بشأن عقودهم، بما في ذلك لاعبي خط الوسط بول بوغبا وبرونو فرنانديز. وأفادت أنه من المقرر أن يعرض على ماغواير عقدا يجعله يتماشى مع التعاقدات الجديدة، ورافيل فاران وجادون سانشو. وأشارت إلى أن ذلك الأمر يعني أن هاري ماغواير سيصبح أحد أعلى اللاعبين أجرا في الأولد ترافورد، بمقتضى العقد الجديد المرتقب.



محاولة إيطالية لتخليص فان دي بيك من سجن مانشستر يونايتد

يعيش الهولندي دوني فان دي بيك، متوسط ميدان مانشستر يونايتد الإنجليزي، فترة صعبة داخل أولد ترافورد، حيث يعاني اللاعب بشدة من كثرة التواجد على مقاعد البدلاء في فريق النرويجي أولي جونار سوشاير. ويتجاهل سوشاير النجم الهولندي الذي كان يلعب في صفوف أياكس أمستردام الهولندي، قبل أن ينجح الشياطين الحمر في الحصول على توقيعهم، لكن حياة اللاعب الكروية تحولت رأسا على عقب بسبب غيابها عن المباريات في اليونان. وتقارير صحفية أفادت بأن هناك محاولات في إيطاليا لتخليص اللاعب من سجن مانشستر يونايتد، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، بجانب 2022، في ظل اهتمام يوفنتوس بالحصول على خدماته. وأشار الإعلامي نيكولو شيلا، من شبكة سكي إيطاليا، بأن فان دي بيك قد يرحل عن اليونان في يناير، وسط اهتمام من اليوفي بانتدابه، وتحديث المدير الرياضي للنادي الإيطالي بالفعل مع وكيل أعمال اللاعب في الأونة الأخيرة. وأوضح شيلا أن اليوفي يرغب في ضم اللاعب من اليونان بنظام الإعارة مع خيار الشراء في نهاية المطاف، مع العلم أن نيوكاسل يونايتد هو الآخر يربط الحصول على خدماته، بعد تحول ملكيته لصندوق الاستثمار السعودي.



توخيل؛ جورجينيو يستحق الكرة الذهبية

يرى توماس توخيل المدير الفني لفريق تشيلسي أن اللاعب جورجينيو يستحق الفوز بجائزة الكرة الذهبية، كأفضل لاعب في العالم، لعام 2021. وكانت مجلة "فرانس فوتبول" الشهيرة قد أعلنت مساء أمس قائمة المرشحين التي تضم 30 لاعبا، لتتبع جائزة الكرة الذهبية لهذا العام. وتواجد جورجينيو في تلك القائمة، رفقة أربعة لاعبين آخرين من تشيلسي، وهم: نغولو كانتي، سيزار أزبيليكويتا، ماسون مونت وروميلو لوكاكو. وقدم جورجينيو موسما رائعا حيث ساهم في الفوز ببطولتي دوري أبطال أوروبا والسوبر الأوروبي رفقة تشيلسي، وكأس أم أوروبا رفقة منتخب إيطاليا. وقال توخيل في تصريحات نشرتها صحيفة "ميرور" الإنجليزية: "جورجينيو يستحق الفوز بالكرة الذهبية، إنه لاعب ذكي للغاية ويسعدني أن أكون مدربه". وأضاف: "لديه رؤية عظيمة لكرة القدم، بالنسبة لي، الجوائز الفردية ليس لها أهمية كبيرة، فمن المستحيل إجراء مقارنة حقيقية بين عدة لاعبين من مراكز مختلفة". واختم: "أود أن يفوز أحد لاعبي فريقنا بالجائزة لأنني أعرف تأثير ذلك، جورجينيو شخص رائع ولاعب ممتاز، لكن بشكل عام ليس هذا هو الشيء الأكثر أهمية".

نيوكاسل يستهدف رباعي مانشستر يونائيد في جانفي

يسعى نادي نيوكاسل يونايتد إلى استعراض نفسه في موسم الانتقالات المقبل بعدما أصبح أغنى ناد في العالم، حيث بات مدعوما من قبل المملكة العربية السعودية. ونجح صندوق الاستثمار السعودي في الاستحواذ على أسهم نيوكاسل يونايتد بشكل رسمي مساء الخميس الماضي، مقابل 300 مليون جنيه إسترليني. ويتطلع نيوكاسل يونايتد بقيادة الملاك الجدد إلى إبرام صفقات عديدة والتعاقد مع لاعبين ذوي مستوى عال من أجل تدعيم صفوف الفريق، والمنافسة على الألقاب على المدى البعيد. وذكرت شبكة "Manchester Evening News" الإنجليزية أن أربعة من لاعبي مانشستر يونايتد يتواجدون على رادار نيوكاسل يونايتد في موسم الانتقالات الشتوي المقبل. وأوضحت أن أول لاعبي مانشستر يونايتد هو أنطوني مارسيال، الذي ارتبط أكثر من مرة بخطوة الرحيل عن الشياطين الحمر بعد تراجع دوره وتذبذب مستواه. وأشارت إلى أن هناك كذلك المهاجم جيسي ليتجارد الذي تألق في النصف الثاني من الموسم الماضي على سبيل الإعارة في صفوف وست هام. وأفادت أن أهداف نيوكاسل من مانشستر يونايتد لا تقتصر على الهجوم فقط، حيث هناك كذلك المدافع أريك بايلي، ولاعب الوسط المتنبؤ دوني فان دي بيك.

السماح لنيوكاسل بإنفاق 200 مليون إسترليني على الانتقالات

ذكرت تقارير صحفية إنجليزية، أن نادي نيوكاسل يونايتد، يستهدف التعاقد مع مهاجم باريس سان جيرمان، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وبدأت مرحلة جديدة في تاريخ نادي نيوكاسل يونايتد الإنجليزي، بعد الاستحواذ على ملكيته كاملة من جانب اتحاد تقدمه صندوق الاستثمارات العامة السعودي. وأعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز بيع نيوكاسل بنسبة 100٪ إلى مجموعة مكونة من صندوق الاستثمارات العامة السعودي وشركة بي.سي.بي كابيتال بارتنرز وار. بي سبورتنس أند ميديا. وبحسب صحيفة "ديلي ميل"، فإن إدارة نيوكاسل تستهدف ضم المهاجم الأرجنتيني ماورو إيكاردي، من أجل تدعيم صفوف الفريق في الفترة المقبلة. وأشارت الصحيفة إلى أنه سيكون بإمكان الإدارة الجديدة لنادي نيوكاسل إنفاق أكثر من 200 مليون إسترليني لتعزير صفوف الفريق خلال السنوات الثلاث المقبلة، دون انتهاك قواعد اللعب النظيف. وكانت تقارير صحفية قد أكدت وجود اهتمام من قبل إدارة نيوكاسل الجديدة بضم الأوروغواي إديسون كافاني، مهاجم مانشستر يونايتد، بالإضافة إلى الولايزي غاريت بيل جناح ريال مدريد، والبرازيلي فيليب كوتينيو جناح برشلونة. ويحتل نادي نيوكاسل المركز 19 (قبل الأخير) في ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز بالموسم الجاري، بعد 7 جولات برصيد 3 نقاط.



ستيفانو بيولي مدرب اسي ميلان :

"عقدي مع ميلان لا ينتهي أبدا"

علق ستيفانو بيولي، المدير الفني لميلان، على انتهاء عقده مع الروسونيري في الموسم الحالي. وهناك بند في عقد بيولي يسمح لميلان بتمديد بقاء المدرب الإيطالي لموسم آخر، لكن الروسونيري لم يفعله بعد. وقال بيولي، في تصريحات أبرزها موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي: "التعاقد مع مايك مايتان؟ عندما نلعب ضد منافس أوروبي، نشاهد عادة 4 أو 5 مباريات مع الجهاز الفني للتعرف على الفريق الآخر". وأضاف: "في تلك المباريات، أعجبني مايك. رأيت الطريقة التي كان يتحدث بها إلى زملائه في الفريق عندما لعبوا في سان سيرو. تابعناه رفقة الكشافة في النادي، وأكدنا الانطباع الجيد الذي حصلنا عليه". وتابع: "توقيع عقد أولي مع ميلان لعدة أشهر فقط؟ لم أشعر قط بأنني مدرب مؤقت، لأنني كنت دائما أثق في غازيديس". وواصل: "قبل مباراة جنوى، أخبر جازيديس اللاعبين أن الجميع يخضع للتقسيم، وأن النادي سيستخدم قراره في نهاية الموسم. وقال لهم ألا يتقوا بوسائل الإعلام لأنهم لم يقرروا أي شيء بعد". وأكمل: "لم أشعر أبدا أنني سأغادر ميلان، ولا حتى عندما قرأت أشياء عن التعاقد مع المدرب الألماني (رالف رانجنيك)". وأردف: "انتهاء عقدي في نهاية الموسم الحالي؟ أرى أن عقدي مع ميلان لا ينتهي أبدا. لدي علاقة تكاملية مع مالديني ومسارا وغازيديس. أنا بخير في النادي ولدينا جميعا نفس الطموحات". وختم: "لا أشعر بأنني مختلف عما كنت عليه قبل 5 سنوات، إن التناغم بين الناس يساعد فريق كرة القدم على النجاح، لكن ما يهم أن تشعر بالراحة حتى يحدث اختلاف في الآراء". وكالات



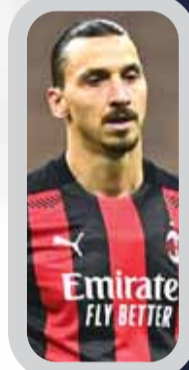
توتي: تخيلت اللعب لميلان.. وكدت انتقل إلى ريال مدريد

كشف فرانيسكو توتي، أسطورة روما، أنه رفض الانتقال إلى ميلان، بينما كان ريال مدريد النادي الوحيد الذي كان يوقع له يوما ما. وقال توتي، في تصريحات أبرزها موقع "فوتبول إيطاليا": "بدأت كرة القدم في عصر مختلف. لقد كانت اللعبة مختلفة في ذلك الوقت". وأضاف: "لقد كانت كرة قدم تتعلق بالحب والعاطفة تجاه الجماهير. إن اللعب مع الفريق الذي أشجعه دائما كان الخيار الأسهل بالنسبة لي". وتابع: "إن البقاء 25 عاما في فريق واحد ليس بالأمر البسيط، وكونك قائد الفريق وأحد أهم اللاعبين، يجعلك بحاجة للتطور، لكن من الصعب إجراء مقارنة بين الفترة الخاصة بي والآن". وواصل: "اليوم أصبح الوضع ماديا بشكل أكبر، حيث يذهب اللاعبون حيث يمكنهم كسب المزيد من المال، وهذا عادل بما يكفي، أليس كذلك؟". كانت المرة الأولى التي سحبت فيها الفرصة لمغادرة توتي عندما كان يبلغ 12 عاما، حيث حاول أريديو بريدا المدير السابق لميلان ضمه، بعد فوز الروسونيري بالدوري الإيطالي. وعلق توتي على ذلك: "لقد كان ميلان في هذه الفترة الفريق الأكثر إثارة الذي رأيته في حياتي، والفريق الوحيد الذي تخيلت أنني ألتصق به". وأكمل توتي: "كنت طفلا في ذلك الوقت.. ماذا لو قرر والداك الانضمام إلى ميلان؟ أنا من كان يتخذ القرارات دائما.. كنت أقدر بعضي". واستطرد: "في كثير من الأحيان سيقدم والداك النصيحة. ومن الصواب الاستماع إليهما، لكن لكوني صغيرا جدا، كنت أعرف أن لدي الوقت والمستقبل أمامي". كما حاول ريال مدريد التعاقد مع توتي في عام 2006، بعد أسابيع قليلة من فوز بكأس العالم. وقال توتي: "بالطبع فكرت في الأمر، وكانت هناك أيام قليلة اقتربت خلالها من الانضمام، حيث كان لدي قدم في مدريد والأخري في روما، ثم وكما قلت في الكثير من الأحيان ويصدق، أن اختيار البقاء مع روما جاء من القلب، وفي هذه الفترات عندما تشعر بهذا الأمر، لا يمكنك الرجوع". واستمر أسطورة إيطاليا: "إن ريال مدريد كان الفريق الآخر الوحيد الذي كان بإمكانني الذهاب للعب معه، بل يمكن قول إنه الفريق الوحيد الذي كدت انتقل إليه". وكالات



اختبار يفصل إبراهيموفيتش عن العودة للملاعب

لا يزال موقف السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان، من العودة للمشاركة مع فريقه غير محددة حتى الآن، في ظل عدم تعافيه بعد من الإصابة التي تعرض لها في الأسابيع الماضية. ويحسب صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية، فإن غدا الثلاثاء المقبل سيكون حاسما في عودة زلاتان للمشاركة مع ميلان من عدمه، موضحة أنه سيتضح خلاله ما إذا كان سيعود لأرض الملعب، أم سيستمر في مرحلة التعافي، وأضافت أن المهاجم السويدي سيجري اختبارا طبيا، غدا، مؤكدة أنه إذا لم يعاني من أي ألم، فسيكون متاحا للمشاركة أمام هيلاس فيرونا، السبت المقبل، في ملعب سان سيرو. ولضمت إلى أن ستيفانو بيولي، المدير الفني للروسونيري، يأمل في أن يكون قادرا على الاعتماد على زلاتان في قلب هجوم ميلان، بداية من المباراة المقبلة. وكالات



"إنتر ميلان" يخطط للتعاقد مع الفرنسي "لاكازيت" في الميركاتو الشتوي

أكدت صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية أن نادي إنتر ميلان يخطط للتعاقد مع النجم الفرنسي في الميركاتو الشتوي، ويعتزم تقديم عرض لارسنال من أجل الحصول على خدمات لاعبه الفرنسي. ويعتمد الإنتر لإقناع المدفعية بالتفريط في خدمات للاكازيت على خروج اللاعب من حسابات المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا، الذي لم يعد راغبا في وجود الفرنسي مع الفريق بعد أن فشل في تقديم الإضافة. وشارك للاكازيت في عدد قليل من المباريات، حيث عانى كثيرا من قوة المنافسة وهو ما جعل المدرب الإسباني غير الرسم الكنتيكي ليستفيد من قوة ساكا الذي أصبح أهم اللاعبين في هجوم أرسنال. وبات الإنتر يبحث عن الحلول في الدوري الإنكليزي، إذ نجح في الموسم الأخيرين في التعاقد مع لاعبين ينشطون في الدوري الإنكليزي، وفشلوا في اللعب بشكل منتظم مثل الكسيس سانشيز أو أشلي يونغ. وكالات



سبينازولا يُطمئن جمهور إيطاليا على تطور تعافيه من الإصابة

وجه ليوناردو سبينازولا، ظهير روما ومنتخب إيطاليا، رسالة إيجابية مُبشرة عن تطوير مسار تعافيه من الإصابة المؤلمة التي تعرض لها في بطولة أمم أوروبا 2020. وكان سبينازولا قد تعرض لتقطع في وتر أكيليس خلال مشاركته في ربع نهائي البطولة ضد بلجيكا، ليغيب من بعدها عن الملاعب ولم يُشارك في بقية مشوار الأوربي الذي توج باللقب. وقال سبينازولا، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا: "أنا بخير، وأتحسن، أنا أعلم بكل هذا الشهر هو الأكثر أهمية، الآن هناك جودة أكثر في العمل، من قبل كان الأمر يتعلق أكثر بالكلمة". وأوضح نجم الجيالوروسي مقصده بالقول: "الآن، علي أن أطور جودة حركة القدم، لقد تخليت عن الكازين منذ أربعة أسابيع، وأبدأ المشي من جديد". يُذكر أن سبينازولا قد انتقل إلى روما قادما من يوفنتوس في 2019، ويرتبط بعقد يمتد حتى 2024، ومنذ ذلك الحين شارك مع الفريق العاصمي الإيطالي في 71 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 4 أهداف، وصنع 11 هدفا لزملائه. وكالات



إنتر ميلان يكشف حقيقة بيع لاعبيه الكبار

قال جوزيبي ماروتا الرئيس التنفيذي لنادي إنتر ميلان أنه يمكن استبعاد أي مبيعات قادمة للاعبين الكبار في الفريق، وأكد أن الفريق يمكنه أن يظل قويا. عانى النيرازوري من صعوبات مالية كبيرة في الصيف أجبرته على بيع كلاً من روميلو لوكاتو وأشرف حكيمي، لكن الفريق مازال يحافظ على توازنه حيث لم يخسر بعد أول 7 جولات من الدوري الإيطالي مع المدرب سيموني إنزاغي. وعندما تم التطرق إلى المشاكل التي قد يتعرض لها الإنتر في أوروبا بسبب المبيعات قال لموقع كالتشيو ميركاتو: "الفرق بين الدوري الإيطالي ودوري الأبطال أن في المسابقة الأوروبية يجب أن تكون دائما في أفضل الظروف، وأحيانا أفضل الفرق لا تفتر بدوري الأبطال". وعن رحيل كونتي علق مدير يوفنتوس السابق: "إذا قرر شخص ما إنهاء العلاقة فيجب على المرء أن يحترم القرار ويتطلع إلى الأمام بتفاوض.. المديرين واللاعبين والمدربين يغادرون لكن النادي سيبقى". وعن إمكانية بيع لاعبين آخرين في المستقبل قال: "نحن في وضع يسمح لنا بالهدوء ولكن علينا مراجعة رسوم الانتقال، لكن يمكنني استبعاد مقادرة أي نجوم آخرين في المستقبل، اطمنن جماهيرنا فالإنتر موجود أيضا في المستقبل". اختتم حديثه: "التنافسية مضمونة، فأولئك الذين ينفضون أكثر لا يظفون دائما، فهناك فرق عمل خلف الكواليس والذي يدعم أولئك المديرين واللاعبين، وإذا كان الفريق قويا فيمكنك الذهاب إلى أبعد من الاسم واللاعب". وكالات

ماروتا: جوفنتوس رفض ضم هالاند مقابل 3 ملايين يورو

اعترف جوزيبي ماروتا المدير الرياضي السابق لجوفنتوس، أن النادي الإيطالي كان قريبا للغاية من إبريلينغ هالاند مقابل 3 ملايين يورو، لكن لم يحدث ذلك، وأصبح الآن الوضع صعبا للغاية بأن يأتي عندما يخبرونك أن هناك موهبة يجب التعاقد معها، هذا هو المكان الذي يمكنك فيه أن تبعد بأموالك وتستثمر بأفضل طريقة". واختتم: "الآن هالاند أحد أفضل المهاجمين في أوروبا، بالطبع لا يمكن أن ينتقل إلى إيطاليا، هناك فجوة كبيرة بيننا وبين الدوري الإنكليزي، نحن دوري انتقالي ولنا الوجهة المفضلة". وكالات



جوفنتوس ينتظر تضحية من بوجبا لإعادته

يستهدف جوفنتوس استعادة النجم الفرنسي بول بوجبا من صفوف مانشستر يونايتد، ولكنه يأمل في موافقته على تخفيض أجره أولا. ويرغب يوفنتوس في توفير 10 ملايين إسترليني سنويا لبوجبا، في الوقت الذي يتقاضى فيه النجم الفرنسي 12 مليون إسترليني في قلعة أولد ترافورد، بحسب صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" الإيطالية. وأضافت الصحيفة الإيطالية أيضا، أنه كي ينجح جوفنتوس في الدخول بالصفقة، يجب عليه أولا الاستغناء عن خدمات بعض اللاعبين. ويتواجد على رأس قائمة اللاعبين المرشح مغادرتهم اليوفي، كل من أديان رايبو إضافة إلى أرون رامسي، وهناك أيضا الأمريكي ويستون ماكيني. ويأتي ذلك في الوقت الذي صرح فيه بوجبا مؤخرا بشأن تواصله المستمر مع رفاقه السابقين في يوفنتوس. وسبق أن توج بوجبا بلقب الدوري الإيطالي 4 مرات، وتوج بلقبين في كأس إيطاليا ومثلهما في السوبر الإيطالي رفقة اليوفي. وكالات

مصارع إيرلندي يسخر من كريستيانو رونالدو



قام المصارع الأيرلندي شيمس بالسخرية من النجم البرتغالي ولاعب نادي مانشستر يونايتد كريستيانو رونالدو وقال شيمس في تصريحات لشبكة "بي تي سبورتس" العالمية: "هل رونالدو أحد أعظم اللاعبين على الإطلاق بالتأكيد ليس كذلك، لكنه بالتأكيد لاعب من الطراز العالمي وواحد من أفضل اللاعبين في العقد الماضي ولكن حتى لو سجل ركلة جزاء، فإنه شخص يركز على الكاميرا هل تعرف ما أعنيه أين الكاميرا سأخلع القميص وهكذا، أنا لا انتقده أو أكرهه، ولكنه يعرف بالضبط ما يفعله، لن يستمر رونالدو خمس ثوان في حلبة المصارعة، هو ضعيف للغاية، مثل هؤلاء اللاعبين الذين لا يستطيعون مقاومة الرياح أو أن يضرب العشب ساقهم، هؤلاء لن يستطيعون الاستمرار لمدة دقيقتين أعني أن رونالدو يستمتع بروح الاستعراض ولكن لا شيء آخر، ليس لديه قوة جسدية، هذا ما أقصده" وفي نفس السياق قال بأنه سيتعرض للانتقادات عبر مواقع التواصل الاجتماعي أين قال "حسنا، أنا من مشجعي ليفربول على أي حال، فمن يهتم إنه يلعب لمانشستر يونايتد، ولكن إذا لعب ليفربول، سأقول أنذاك، إنه أقوى رجل".

بالذكر أن شيمس يعتبر من مشجعي فريق ليفربول. شبكة بي تي سبورتس

تنظيم مزاد علني من أجل بيع حذاء مايكل جوردان



أعلنت دار سوثيربي الأمريكية عن تنظيم مزاد لبيع زوج من الأحذية الرياضية، التي استخدمها لاعب كرة السلة الشهير مايكل جوردان، خلال أول مبارياته في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين، وهو زوج من صناعة "نايك إير شيبس" باللونين الأبيض والأحمر، ما يمكن أن تصل قيمته إلى 1.5 مليون دولار. وبحسب الدار، فقد استخدم جوردان هذا الزوج في مباراته الخامسة في الدوري الأمريكي في 1 نوفمبر 1984، وهو الأقدم الذي استخدمه اللاعب ويصل حاليا إلى السوق. وسيتم طرح حذاء مايكل جوردان في مزاد علني يوم 24 أكتوبر في لاس فيجاس لبيع السلع الفاخرة لمن يدفع أعلى سعر. وتقدر سوثيربي أنها ستحصل مقابل الحذاء ما يتراوح بين مليون و1.5 مليون دولار، وهو أعلى سعر تقديري تم منحه على الإطلاق لأحذية رياضية في مزاد، وهذا من شأنه الأسعار في التاريخ حال المبلغ. ويقترب بذلك من يزي "أ" الذي ارتداه المغني الذهاب إلى حفل توزيع دفع شخص ما 1.8 مليون بيع خاصة تمت في شهر أفريل الماضي. وكالة الأنباء الإسبانية

كانتني يشفى من كورونا



أعلن نادي تشيلسي الإنجليزي، في بيان نشره عبر موقعه الرسمي، عن شفاء متوسط ميدانه، النجم الفرنسي نغولو كانتني، من فيروس كورونا وعودته للتدريبات الجماعية، بعد انتهاء فترة عزله. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية "بي إيه ميديا" أن كانتني، الفائز بكأس العالم مع المنتخب الفرنسي، غاب عن مباراتي تشيلسي أمام يوفنتوس وساوثهامبتون، كما استبعد من مباريات المنتخب الفرنسي الأخيرة. ولكن يمكن لكانتني، 30 عاما، أن يضع نفسه في إطار العودة لتشيلسي في مباراته المقبلة أمام برينتفورد يوم 16 أكتوبر الجاري في الجولة الثامنة من الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ. وعانى كانتني من إصابة في الكاحل مطلع هذا الموسم، ولكن بعد شفاؤه ثبتت إصابته بفيروس كورونا، في الوقت الذي كان يقترب فيه من استعادته مستواه، وذكر تشيلسي في بيان نشره عبر موقعه الإلكتروني، "عاد نغولو كانتني للتدريبات عقب انتهاء فترة العزل بعد إصابته بفيروس كورونا". وأضاف البيان: "ثبتت إصابة لاعب خط الوسط الفرنسي بفيرس كورونا قبل مواجهة يوفنتوس في دوري أبطال أوروبا، ولكن عقب اكتمال فترة العزل الخاصة به، أصبح جاهزا للمشاركة في المران". ويتواجد تشيلسي في صدارة الدوري الإنجليزي الممتاز، قبل فترة التوقف الدولي الحالية، وسيسعى الفريق لتعزيز تواجدته على قمة الترتيب عندما يواجه برينتفورد مع استئناف المنافسات المحلية. وكالة الأنباء البريطانية

رايبيو يصاب بفيروس كورونا



أعلن الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، في بيان رسمي نشره عبر موقعه الرسمي، يوم السبت الماضي، عن إصابة لاعب وسط منتخب الديوك أدريان رايبيو، بفيروس كورونا المستجد. وغاب رايبيو الذي أصيب بفيروس كورونا عن قائمة منتخب الديوك أمام منتخب إسبانيا في نهائي دوري الأمم الأوروبية يوم أمس الأحد. وأضاف الاتحاد الفرنسي أن رايبيو دخل في عزل صحي مباشرة، عقب حصوله على نتيجة إيجابية في اختبارات كورونا. وشارك رايبيو أساسيا في فوز فرنسا على بلجيكا بنتيجة 2-3، يوم الخميس الماضي، في نصف نهائي دوري الأمم الأوروبية. في مباراة دراماتيكية حيث عاد المنتخب الفرنسي في النتيجة وحقق الفوز في الدقائق الأخيرة من اللقاء بعدما كان متأخرا بهدفين مقابل صفر. وعلى الجانب الآخر، نجح المنتخب الإسباني في إقصاء إيطاليا، من نفس الدور، بالفوز (2-1). صحيفة ليكيب

فرانشيسكو توتي يوجه رسالة لجماهير روما



وجه أسطورة نادي روما الإيطالي السابق فرانشيسكو توتي رسالة لجماهير الفريق وأكد أنه لم يفكر في ترك الفريق طيلة خمسة وعشرين عاما رغم العروض الكبيرة التي وصلته أبرزها من ناديا ريال مدريد وميلان وقال في تصريحاته لموقع روما: "بصراحة لم أأخذ الأمور بشكل جيد في البداية، لكنني تدريجيا فكرت في أنه ربما، بعد كل شيء، كان الشيء الصحيح هو البقاء في روما، المدينة التي ولدت فيها دائما في الأجل، فهي طبيعية للجمع، روما بالنسبة لي هي بالفعل أجمل مدينة في العالم، لقد بدأت اللعب في أوقات مختلفة، في كرة قدم مختلفة، مصنوعة من العاطفة والمودة تجاه الجماهير، خمسة وعشرون عاما في نفس الفريق ليست بالأمر الهين، أن تصبح قائدا، وأن تصبح أحد أهم اللاعبين، يجب أن تكون دائما على أهبة الاستعداد. من الصعب إجراء مقارنة بين أوقاتي اليوم هناك المزيد من الأعمال اذهب حيث يمكنك تحقيق أكبر قدر من المال وعن رفضه اللعب في ميلان: "كان هو النادي الوحيد الذي تخيلت فيه أن ألعب لكن دائما ما كنت أتخذ القرارات براسي حتى لو قدمت لك عائلتك النصيحة لكن في النهاية كنت صغيرا جدا، كنت أعرف أن لدي الوقت للمزيد ريال مدريد هو النادي الآخر الذي كان من الممكن أن ألعب من أجله، كان من الممكن أن تكون التجربة في بلد آخر شيئا جيدا لي ولعائلتي ولكن عندما تختار بقلبك، فلن يكون الأمر خاطئا أبدا هناك مصير مكتوب للجميع ولكن عليك أن تخرج وتطالب به".

هاميلتون يطالب الجماهير الرياضية بمحاربة العنصرية

نشر بطل سباقات فورمولا 1، لويس هاميلتون، رسالة مؤثرة يطالب فيها بمحاربة كل أشكال العنصرية، مؤكدا أنه مستعد للمخاطرة بمسيرته، لتعزيز مشاركته الاجتماعية والسياسية ضد العنصرية. وأكد هاميلتون في نفس الوقت أنه ليس "سوبر مان"، ولا يمكنه إنقاذ العالم بمفرده. حيث أوضح صاحب الـ 36 عاما في تصريحات لصحيفة "زودويتشه تسايتونج" الألمانية، يوم الجمعة الماضي، أنه يفضل الفعل على القول، مؤكدا أنه من أشد المدافعين عن التنوع وتكافؤ الفرص. وأضاف: "لقد وصلت إلى مرحلة أنتي جاهز للمخاطرة بمسيرتي، إذا كان ذلك سيساعد على سبيل المثال في إنقاذ حياة، أو لجعل من في السلطة يفكرون في البشرية". وتابع: "أرغب في ألا أكون شخصا يتحدث فقط، أريد التصرف وتقديم المواقف الإيجابية والدعم.. لكنني لست سوبر مان، لا يمكنني إنقاذ العالم بمفردي". وكان هاميلتون، سائق فريق مرسيدس، من المؤيدين لحركة "حياة السود مهمة" والتنوع بشكل عام، حيث يرغب في التغيير داخل "فورمولا 1"، وهو أول سائق أسود يخوض سباقا تابعا لها

الشرطة الفرنسية تطيح بالعصابة التي قامت بالسطو على منزل دي ماريا



كشفت صحيفة ليكيب الفرنسية أن الشرطة قامت بإلقاء القبض على ثلاثة أشخاص يشتبه في تورطهم في جريمة سطو على منزل النجم الأرجنتيني أنجيل دي ماريا لاعب نادي باريس سان جيرمان وقد تم اعتقال المتهمين بهم يوم الخميس في إطار تحقيق قضائي بدأتها نيابة نانتر، وسيكون لدى جهاز الشرطة أربعة أيام لاستجواب المعتقلين الذين تتراوح أعمارهم بين خمسة وعشرين و ثلاثين عاما وسيتم استجواب المعتقلين الثلاثة بتهمة محاولة سرقة تم ارتكابها بين مطلع مارس في منزل لاعب باريس سان جيرمان أيضا جوليان دراكسلر في سان كلو بمنطقة العاصمة الفرنسية، وكان اللصوص قد سرقوا من منزل دي ماريا في نويي، بضواحي باريس، مجوهرات وساعات تقدر قيمتها بنحو خمسمئة ألف يورو وكان دي ماريا أثناء وقوع الحادث يخوض مباراة على ملعب حديقة الأسماء أمام نانت. جدير بالذكر أنه في نفس الليلة تعرض والد ماركينوس لاعتداء خلال سطو على منزله في تشاتو، الملحق بمنزل مدافع باريس سان جيرمان حيث استولى اللصوص على ألف.

صحيفة ليكيب



الحساب الشخصي لهاميلتون

ممارسة التمارين الرياضية مرتفعة الحدة



إحدى هاتين الطريقتين لقياس مدى حدة التمارين، إذا كنت مولعا بالتكنولوجيا وتهتم بالأرقام، فقد يساعدك استخدام جهاز لمراقبة معدل ضربات القلب، أما إذا كنت تشعر بتناسق جسديك مع الجهد الذي تبذله، يمكنك الاستغناء عن أجهزة المراقبة، وستبلي بلاء حسنا. تتميز التمارين متوسطة الحدة بالصعوبة إلى حد ما وفيما يلي بعض الوسائل التي تعرف من خلالها أن التمارين التي تمارسها متوسطة الحدة، فإذا كنت تتنفس بسرعة، ولكن دون أن تصل إلى مرحلة التقاط الأنفاس، وإذا تعرق جسدك تعرقا طفيفا بعد مرور 10 دقائق من بداية التمرين، أما إذا كنت تستطيع إجراء محادثة أثناء ممارسة التمرين، لكن لا يمكنك الغناء. وتتميز التمارين مرتفعة الحدة بصعوبتها البالغة، وفيما يلي بعض الوسائل التي تعرف من خلالها أن التمارين التي تمارسها مرتفعة الحدة، فإذا كنت تتنفس بسرعة وبعمق، إذا كنت تعرق بعد مرور بضع دقائق من بدء التمرين، لا يمكنك التكلّم سوى بضع كلمات دون التوقف لالتقاط نفسك. احذر من بذل جهد كبير ودائم، إذا كنت تتنفس أنفاسك أو تتألم أو لا تستطيع ممارسة التمارين الرياضية كما خطمت لها، فإن حدة التمارين قد تكون أكثر ارتفاعا من لياقتك البدنية. ينبغي لك ممارسة التمارين بهدوء وزيادة حدة التمارين تدريجيا. هناك طريقة أخرى لقياس حدة التمارين وهي التعرف على مدى صعوبة نبضات القلب أثناء ممارسة التمارين البدنية، ولا تستخدم هذه الطريقة، عليك أولاً أن تتعرف على أقصى معدل لضربات قلبك، وهو أقصى حد يستطيع نظام القلب والأوعية الدموية التعامل معه أثناء التمارين البدنية. والطريقة الأساسية لحساب معدل ضربات القلب في طرح عمرك من 220، فعلى سبيل المثال، إذا كان عمرك 45 عاماً، تقوم بطرح 45 من العدد 220 للحصول على أقصى معدل لضربات القلب وهو 175، ويمثل هذا العدد الأقصى لعدد ضربات قلبك في كل دقيقة أثناء ممارسة التمارين. وما إن تتعرف على المعدل الأقصى لضربات قلبك، حتى يمكنك حساب النطاق المستهدف لضربات قلبك، وهو النطاق الذي يقوم فيه القلب بالتعامل مع التمارين والتكيف معها بحيث لا تمثل عبئا زائدا عليه. إذا كنت غير لائق بدنياً أو إذا كنت بدأت للتو

تساعد ممارسة التمارين الرياضية بالحدة الصحيحة على الحصول على أفضل النتائج من هذا النشاط البدني، من خلال التأكد أنك لا تتألم في أداء هذه التمارين أو تفرط فيها، وللحصول على أفضل النتائج من ممارسة التمارين الرياضية عليك استغرق 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً في أداء التمارين الهوائية المتوسطة الصعوبة، مثل المشي السريع أو السباحة، أو استغرق 75 دقيقة أسبوعياً في أداء التمارين الهوائية مرتفعة الحدة، مثل الجري، ويمكنك أيضاً المزج بين التمارين المرتفعة الحدة والمتوسطة الحدة، ويفضل توزيعها على مدار الأسبوع. وينصح بممارسة تمارين القوة على الأقل مرتين في الأسبوع، ويمكنك أيضاً استخدام الأوزان الحرة أو آلات رفع الأوزان أو التمارين التي تستخدم ثقل جسدك، وللوصول إلى أقصى فوائد صحية من التمارين، يجب أن تكون حدة هذه التمارين بشكل عام في المستوى المتوسط أو المستوى المرتفع، وإن كنت تقوم بالتمارين من أجل فقدان بعض الوزن، فكلما زادت حدة التمارين أو كلما استغرقت وقتاً أطول، زاد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها. إلا أن الحفاظ على توازن التمارين أمر بالغ الأهمية، فالإفراط في أداء التمارين يزيد من خطورة التعرض للآلام والإصابات والإرهاق، وإذا كنت جديداً على التمارين والأنشطة البدنية الاعتيادية، فينبغي لك البدء بالتمارين منخفضة الحدة والارتقاء تدريجياً إلى التمارين المتوسطة أو المرتفعة الحدة. لذا ينبغي لك التفكير في سبب ممارسة التمارين، هل تود تحسين لياقتك البدنية أم تفقد وزناً أم تدرب من أجل مسابقة أم مزيج من جميع هذه الاحتمالات؟ ستساعدك الإجابة على هذا السؤال في تحديد المستوى المناسب لحدة التمارين، وعلينا أن تكون واقعيًا، فلا تفرط في ممارسة التمارين أو تمارسها بسرعة، فاللياقة البدنية هي مشروع يستمر معك طوال الحياة، وليس لفترة وجيزة سريعة فحسب. وعند ممارسة التمارين الهوائية كالمشي وركوب الدراجات، ترتبط حدة التمرين بمدى صعوبة التمارين بالنسبة لك، وتظهر حدة التمارين على طريقة تنفسك ومعدل ضربات القلب ومدى تعرقك ومدى شعورك بإرهاق في العضلات. وهناك طريقتان أساسيتان لقياس حدة التمارين، عند شعورك بالتمارين حيث تعد وسيلة قياس شخصية لمدى صعوبة التمارين البدنية بالنسبة لك عند ممارستها، فهي تقيس الجهد الذي ترى نفسك تبذله، فقد يختلف الجهد الذي ترى نفسك تبذله عما يراه شخص آخر عند ممارسة نفس التمرين. فعلى سبيل المثال، ما تظن أنه مسافة صعبة من العدو قد يكون تمريناً سهلاً بالنسبة لشخص أفضل من حيث اللياقة البدنية. معدل ضربات القلب، يعد معدل ضربات القلب وسيلة موضوعية للتعرف على مدى حدة التمارين، وبشكل عام كلما زاد معدل ضربات القلب أثناء التمارين البدنية، زادت حدة التمارين البدنية. ويمكنك استخدام

برنامجاً تدريبياً، فينبغي لك استهداف الحد الأدنى من نطاق معدل ضربات القلب، ومن ثم يمكنك التدرج في حدة التمارين، أما إذا كنت سليماً صحياً وتريد ممارسة تمارين مرتفعة الحدة، فينبغي لك استهداف الحد الأقصى من نطاق ضربات القلب. افحص ضربات قلبك لمدة 15 ثانية للتحقق من النبض على الشريان السباتي، ضع إصبعي السبابة والوسطى على رقبتك تجاه جانب القصبة الهوائية وللتحقق من النبض على الرسغ، ضع إصبعين بين العظمة والوتر على الشريان الكعبري في جانب الرسغ ناحية الإبهام، ثم ضرب العدد الناتج في 4 لإيجاد معدل ضربات قلبك في الدقيقة. ومن الضروري ملاحظة أن الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب هو مجرد وسيلة إرشادية، فقد يكون لديك معدل نبضات قلب مرتفع أو منخفض، بما قد يقع أحياناً ما بين 15 و20 نبضة في الدقيقة. وإذا كنت تريد تحديد نطاق ضربات قلبك المستهدف بدقة، فعليك مناقشة هذا الأمر مع اختصاصي التمارين الرياضية أو المدرب الشخصي. كما يُرجى ملاحظة أن هناك عدداً كبيراً من الأدوية قد تهبط بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، مما يؤدي إلى انخفاض الحد الأدنى لمعدل ضربات القلب كذلك، وينبغي لك استشارة الطبيب إذا كنت في حاجة إلى استخدام نطاق منخفض من معدل ضربات القلب بسبب الأدوية التي تتناولها أو حالتك الصحية. وفي الأخير، إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بالحدة المناسبة لمحتك وأهدافك في اللياقة البدنية، فستحصل بكل تأكيد على أفضل النتائج من هذه التدريبات البدنية، أما إذا كنت لا تشعر بأي مجهود على معدل ضربات قلبك المنخفض، فيمكنك حينها رفع وتيرة التمارين التي تمارسها، وإذا كنت تخشى الضغط على نفسك بقدر كبير أو أن معدل ضربات قلبك مرتفع، فيمكنك خفض وتيرة التمارين قليلاً.

هذا ما يجب على النساء تجنبه بعد التدريبات

والفيتامينات والمعادن، وبعبارة أخرى، ينبغي ألا تقتصر وجبتك بعد التمرين حصرياً على الخضار النيئ، فأنت بحاجة إلى بعض الألياف والبروتين الإضافي لدعم نمو العضلات. بالرغم من أن المعجنات ستشعرك بالشبع لفترة أطول، لكنها بالتأكيد ليست خياراً صحياً كوجبة بعد التمرين، يحتاج جسمك إلى الكربوهيدرات الصحية لتحل محل "الجليكوجين" المفقود في التمرين. وبالرغم من أنها مليئة بالكربوهيدرات فإنها ليست مصدراً صحياً للمواد المغذية. ومن الصعب على الجسم هضم الأطعمة الغنية بالتوابل الحارة، فقد استهلك الجسم مجهوداً كبيراً في التمارين الرياضية، ويحتاج بعدها إلى أطعمة سهلة الهضم وقليل من البروتين، مع قليل من السكر الطبيعي لإعادة مستوى السكر في الدم إلى طبيعته، وقليل من الكربوهيدرات المعقدة لتجديد مستوى الطاقة في الجسم، أما الأطعمة الحارة فتجهد الجسم أكثر وليس لها أي فائدة بعد التمرين. كما يوصي الأطباء بعدم تناول أي نوع من البروتينات صعبة الهضم بعد التمرين، وعلى رأسها اللحوم الحمراء ولحم الضأن وغيرها، ركزي بعد التمرين على تناول التوتنة أو البيض أو الدجاج الخفيف على سبيل المثال.

غير المحلى. تجنبى الوجبات السريعة، والوجبات الدهنية وما إلى ذلك، ولا تنسى أن الهدف الرئيسي من التمرين هو الحد من الدهون غير الصحية في الجسم، في الوقت نفسه يحتاج جسمك لإنتاج المزيد من مخازن "الجليكوجين"، وهي مادة مهمة لصحة العضلات والكبد، والأطعمة الدهنية تعيق إنتاجها وترفع مستويات الكوليسترول الضار، ما يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب على المدى الطويل. والخضروات غير المطبوخة في أثناء التمرين، حيث يستخدم جسمك تقريباً كل طاقته ويحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، والخضار النيئ وحده لا يساعد في تكملة فقدان المواد الغذائية

اليومية. ليس هناك ما هو أسوأ من تناول المنتجات الغنية بالسكر أو شرب الصودا بعد التمرين، أنت تتمرين لأنك تريد التخلص من الدهون الزائدة وللحصول على جسم مشوق، من المعروف أن السكر له آثار مدمرة على الجسم على المدى الطويل، ومن أهم هذه الآثار الجانبية إبطاء الأيض. تجنبى المنتجات الغنية بالسكر والمشروبات الغازية لأنها تسبب الانتفاخ، إذا كنت تشعرين حقاً بالحاجة لشرب شيء بخلاف الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي، تناولي الشاي المثلج

يحتاجه الجسم بعد التمرين يجب أن يحتوي على عناصر غذائية تساعد في استعادة الطاقة وبناء العضلات وتعزيز عملية الأيض، وفي حالة اختيار أطعمة خاطئة سيحدث العكس. فالأطعمة التي يصعب هضمها والغنية بالسكر والدهون المشبعة تحدث أضراراً كبيرة بالجسم في هذا الوقت، لذا سقدي لك الآن أسوأ الأطعمة التي يجب عليك تجنبها بعد الانتهاء من التمارين الرياضية

تشعر النساء ممن يمارسن الرياضة بعد القيام بتمارين شاقة لساعة أو ساعتين في قاعة الرياضة أو المنزل بتحسّن كبير في الحالة المزاجية، وخصوصاً في فصل الصيف، الذي تكون فيه الطاقة أعلى وتزيد فيه فوائد التمرين، مثل صحة الجلد وزيادة معدل الحرق وتحسين المزاج وضبط معدل الضغط. وقد تشعرين بعدها برغبة كبيرة في التهام كل ما ترغبين من أطعمة لذيفة. لكن فكري مرتين قبل اتخاذ هذا القرار، فكثير من الأطعمة التي قد ترغبين فيها لا يمكن أكلها بعد التمرين إلا ستصابين بالسمنة وتحدث نتائج عكسية، فالطعام الذي



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

SPORT
يومية رياضية جزائرية



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

Lozaty®

لوزتي

وداعاً لإحتقان 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