

بن ناصر
يشعل المنافسة
بين "السيبي" و
"اليونايتد"

www.dzair-tube.dz

SPORT

كأس الرابطة الإنجليزية

"بن رحمة"
و"محرز"

وجها لوجه
في قمة دور ال16

تحسبا لمواجهة الجزائر وبوركينا فاسو.. حملة تلقيح في ملعب تشاركر

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 27 أكتوبر 2021 الموافق 20 ربيع الأول 1443 هـ العدد 325، الثمن 30 دج

الجماهير

تتأهب



العملية
ستستمر
لمدة أسبوع
كامل

"الخضر" يواجهون
"جيبوتي" يوم 12
نوفمبر المقبل
بملاعب
"الاسكندرية"

تصفيات كان 2022 للسيدات

"الكاف" تؤجل مباراة "الجزائر"
و"السودان" إلى موعد لاحق

الشبيبة والساورة يتعرفان على منافسيهما في الدور ال32 مكررا من منافسة كأس الكاف



تصفيات كأس أفريقيا للسيدات

الكاف تقرر تأجيل مباراة السودان و الجزائر إلى موعد لاحق

خارج الديار على موزمبيق (0-7) في لقاء الذهاب. وبالإضافة إلى المغرب (البلد المنظم)، سيتأهل 11 منتخباً من الدور التصفي الثاني والأخير، للمشاركة في الدورة النهائية لكأس إفريقيا للأمم المقررة بين 2 و 23 جويلية 2022. ويتأهل أصحاب المراكز الأربعة الأولى مباشرة إلى نهائيات كأس العالم-2023، التي ستعقد منافسة بين أستراليا و نيوزيلندا الجديدة، ناهيك عن انضمام فريقين آخرين، عقب خوضهما لدورة السد الدولية

عبد الله حمدوك وأعضاء بمجلس السيادة الانتقالي وعدد من الوزراء نفذتها قوات عسكرية مشتركة يذكر أنه في المقابلة الأولى التي جرت الأسبوع المنصرم بملعب عمر حمادي ببولوجين (الجزائر)، كان المنتخب الجزائري قد تجاوز عقبة، نظيره السوداني بنتيجة ساحقة (14-0) وسيلاقى المنتخب الجزائري، في الدور الثاني والأخير من تصفيات كأس إفريقيا للأمم (14 و 23 فيفري 2022)، منتخب جنوب إفريقيا (نائب بطل القارة)، والذي تغلب بدوره

بإدارة اللقاء، ومرافقتهم لغاية العودة إلى بلادهم بسلام وأوضح ذات المصدر، أن المنتخب الجزائري النسوي الذي تنقل إلى العاصمة السودانية الخرطوم، يوم الجمعة المنصرم، قد ألقى كل من الحصص التدريبية التي تسبق المقابلة والتي كان يفترض أن تقام يوم أمس الاثنين في توقيت المقابلة، وكذا الاجتماع الفني التقليدي الذي يعقد قبل كل مواجهة ويشهد السودان منذ الاثنين الماضي، وضعا سياسيا مضطربا اثر حملة اعتقالات طالت رئيس الوزراء السوداني

الافريقية (كاف) تضيد بانه: « بسبب الوضع السياسي الذي تعيشه السودان حاليا، وبناء على التقارير التي وصلتها من الرسميين المكلفين بالإشراف على هذا اللقاء، اعتبرت الكاف ان الظروف الحالية لا تسمح بإقامة مقابلة (السودان / الجزائر) في التاريخ المحدد لها 26 أكتوبر الجاري. وأضافت الكونفدرالية الافريقية، أنها تتابع عن كثب الأوضاع السائدة بالسودان، وانها تحرص على ضمان سلامة الفريق الزائر (المنتخب الجزائري)، وكذا الرسميين المكلفين

قررت الكونفدرالية الافريقية لكرة القدم (كاف)، تأجيل المقابلة التي كان يفترض ان تجمع بين المنتخب السوداني ونظيره الجزائري، أمس الثلاثاء (26 أكتوبر) على الساعة السادسة مساءً بام درمان، لحساب الدور الاول اياب من تصفيات كأس أمم إفريقيا 2022 (سيدات)، حسب ما أعلنت عنه أمس الثلاثاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم موقعها الرسمي على شبكة الأنترنت وأوضحت الاتحادية الجزائرية في بيانها، انها تلقت مراسلة من الكونفدرالية

قبل أسبوعين من مواجهتي جيبوتي وبوركينا فاسو

حالة طوارئ في المنتخب بسبب إصابة بلايلي

تلقى المنتخب الوطني لكرة القدم صدمة موجعة بإصابة نجم الخضر يوسف بلايلي مع ناديه قطر القطري، وغادر اللاعب الدولي الجزائري يوسف بلايلي أول أمس الإثنين، أرضية الميدان وهو يتألم من إصابة حدثت ذلك في مباراة نادي قطر الرياضي والضيف فريق الوكرة، برسم الجولة السابعة من عمر بطولة البلد الخليجي للموسم الجديد. وقد انتهت بنتيجة التعادل السلبي وغادر يوسف بلايلي متوسط الميدان الهجومي لنادي قطر، إلى الخروج في الدقيقة الـ 60 من عمر مواجهة فريق الوكرة. بعد تعرضه لاعتداء ما بين الزكية والضخذ، كان وراء الأنفولتي دالا جيلسون صانع ألعاب النادي الزائر. كما تظهره صور شريط الفيديو المدرج أدناه (خرج بلايلي في الدقيقة الـ 31 من عمر الشوط الأول للعلاج، ثم استأنف بعدها المباراة حتى قرار استبداله في الدقيقة الـ 15 من عمر الشوط الثاني، لأن الدولي الجزائري لم يستطع الاستمرار في اللعب. ومن المفترض أن يشارك يوسف بلايلي مع المنتخب الوطني الجزائري، ضد جيبوتي وبوركينا فاسو، في الـ 10 والـ 14 من نوفمبر المقبل. ضمن إطار الجولتين قبل الأخيرة والختامية من دور المجموعات لتصفيات كأس العالم 2022، على التوالي ويعول الناخب الوطني جمال بلماضي على خدمات ابن الباهية وهران خلال الموقعتين المتبقيتين خاصة مواجهة بوركينا فاسو الحاسمة في ظل المستويات الطيبة التي يقدمها بلايلي مع الخضر.



تصفيات مونديال-2022

رسميا : جيبوتي - الجزائر يوم الجمعة 12 نوفمبر بالإسكندرية المصرية

تجري مباراة جيبوتي - الجزائر، لحساب الجولة الخامسة من المجموعة الأولى للدور الثاني التصفي المؤهل الى مونديال 2022 بقطر، يوم الجمعة 12 نوفمبر المقبل بملعب الإسكندرية بمصر ابتداء من (14:00 بتوقيت الجزائر). حسبما أعلنته الاتحادية الجيبوتية لكرة القدم أمس الثلاثاء على صفحتها الرسمية على "فايسبوك" وتقام المواجهة الأخيرة من التصفيات بين النيجر وجيبوتي، يوم الاثنين 15 نوفمبر بملعب الجنرال كونتشي بنيامي (17:00، بتوقيت الجزائر)، وفي نفس اليوم والتوقيت، تستقبل الجزائر منتخب بوركينا فاسو بملعب مصطفى تشاركر بالبلدية وخسر جيبوتي مبارياتها الأربعة الأولى، من بينها أمام "الخضر" (0-8) في الجولة الأولى مطلع سبتمبر الفارط، بالبلدية. ليقرر الاتحاد المحلي فسح عقد المدرب الفرنسي جوليان ميت وتحسبا للقاءين المقبلين، أولكت الفيدرالية الجيبوتية مهام التدريب بالنيابة للمساعد حسان ميراناج، في انتظار تعيين مدرب جديد يكون أجنبي، علما أن الهيئة كانت قد أعلنت الأسبوع الفارط، فتح باب الترشيح للتعاقب مع تقني جديد وبعد أربع جولات من تصفيات المونديال، تتقاسم الجزائر وبوركينا فاسو الصدارة بـ 10 نقاط، فيما يتواجد النيجر في الصف الثالث بـ 3 نقاط، بينما تتأهل جيبوتي المجموعة دون نقاط.

مدرب منتخب تونس يرشح أشبال بوقرة للترويج بكأس العرب

قال المدرب التونسي مكرم دبوب، الذي يشرف حاليا على تدريب المنتخب الفلسطيني الأول لكرة القدم أن هناك ثلاثة منتخبات مرشحة للترويج بكأس العرب التي ستعقد في قطر، بداية من 30 نوفمبر القادم والتي غاية 18 ديسمبر وقال دبوب في حوار خص به موقع "كورة"، « أرشح تونس والجزائر والسعودية للمرانته على لقب الكأس العربية وحقق المتحدث ذاته نتائج طيبة مع المنتخب الفلسطيني الأول الذي سيكون معنيا بالمشاركة في البطولة العربية.

تحسبا لمواجهة بوركينا فاسو بملعب مصطفى تشاركر يستضيف حملة تلقيح ضد كورونا

كشف أمس الثلاثاء، الاتحاد الجزائري لكرة القدم عن انطلاق حملة التطعيم ضد كوفيد 19، لفائدة الجماهير الكروية التي ستحضر مباريات البطولة المحلية وكذا مواجهات "الخضر" بداية من بوركينا فاسو، ضمن تصفيات مونديال قطر 2022 وحسب الموقع الرسمي لـ "الفاف" ستجري هذه العملية التي ستستمر أسبوعا بملحق ملعب الشهيد مصطفى تشاركر بالبلدية تحت شعار: "نحن مطعمون من أجل دعم المنتخب الوطني للتذكير فإن العملية تشرف عليها مديرية الشباب والرياضة لولاية البلدية.

كأس الرابطة الإنجليزية

"بن رحمة" و"محرز"

وجها لوجه في قمة دور الـ16

التشكيل الأساسي لمانشستر سيتي خلال مباراة وست هام، على اعتبار أنه الورقة المفضلة لغوارديولا في مسابقات الكؤوس، على عكس ما هو عليه الحال في الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث يحظى منافسه في مركزه البرازيلي، غابرييل جيسوس، بمفيتو المدرب الإسباني. نفس المصادر نصحت غوارديولا بمنح محرز فرصة المشاركة أساسيا في كل المباريات وليس مباريات معينة خارج حسابات الدوري الإنجليزي الممتاز، على اعتبار أنه يسجل أرقاما مذهلة كلما شارك في المباريات حتى ولو كان ذلك كبديل.

وسيم

يواجه الدولي الجزائري رياض محرز الإنجليزي، مواطنه سعيد بن رحمة لاعب وست هام في أول صدام بينهما هذا الموسم، لحساب دور الـ16 من كأس الرابطة الإنجليزية. ويسعى مانشستر سيتي للفوز ببطولة كأس الرابطة الإنجليزية للمرة الخامسة على التوالي، عكس منافسه اللندني الساعي للتتويج بها للمرة الأولى في تاريخه. وستشهد هذا المواجهة حوارا جزائريا سيجمع بين رياض محرز، جناح مانشستر سيتي، وسعيد بن رحمة نجم وست هام يونائيتد. ويتجه ديفيد مويس، مدرب وست هام، لإبقاء بن رحمة على مقاعد البدلاء، من أجل منحه بعض الراحة قبل العودة للدوري الإنجليزي وفقا لموقع "سبورتس مول". بالمقابل، توقعت وسائل الإعلام البريطانية عودة رياض محرز إلى

بولهندي عطل وبوداوي ضمن قائمة "نيس" لمواجهة "أولمبيك مارسيليا"

أعلن الفرنسي كريستيان غالتيه، مدرب نادي نيس الفرنسي، عن قائمة الفريق المستدعاة لمواجهة أولمبيك مارسيليا اليوم الأربعاء ضمن مباريات الدوري الفرنسي. واستدعى مدرب الثلاثي الجزائري بولهندي يوسف عطل وهشام بوداوي وذلك تحسبا للمواجهة القوية ضد أولمبيك مارسيليا ويتوقع أن يعود خريج أكاديمية نادي بارادو إلى التشكيلة الأساسية لنادي نيس بعد المردود الجيد الذي قدمه أمام أولمبيك ليون فرغم دخوله بديلا إلا أنه كان فعلا بدليل أنه تمكن من قلب الطاولة على ليون بفضل الهدف الذي سجله وتمكنه من الحصول على ركلة جزاء لصالح فريقه، كما ينتظر أن يبدأ بوداوي المباراة منذ البداية كما هو الحال عليه في المباريات الماضية. عودة مستوى عطل القوي سيسمح لبلماضي باسترجاع أحد أوراقه الراجعة بعد المستويات المهزوزة التي قدمها زفان في الفترة الماضية، كما أنها ستعيد القوة المعروفة للجهة اليمنى للمنتخب الجزائري التي تضم أيضا سفيان فيغولي ورياض محرز.

وسيم

ستستمر لمدة أسبوع كامل

إنطلاق عملية تلقيح الجماهير قبل موعد مباراة بوركينا فاسو

تستهدف تلقيح أكبر عدد من الجماهير قبل موعد مباراة بوركينا فاسو، خاصة أن توفر الدفتر الصحي لكل مشجع هو الشرط الأساسي للدخول إلى الملاعب، وستستمر عملية التلقيح لأسبوع كامل لضمان نجاح العملية وتلقيح أكبر عدد ممكن من الجماهير. ويأتي تحرك الاتحاد الجزائري لكرة القدم ووزارة الرياضة، استجابة لطلب الناخب الوطني، جمال بلماضي، الذي وجه نداء إلى السلطات بالسماح لدخول الجماهير في المباريات المقبلة لدمحاربي الصحراء، مبرزا اشتياق زملاء محرز للمشجعين ودعمهم الكبير في هذه الفترة المصعبة من التصفيات الموندالية، خاصة بعد أن سمح الاتحاد الإفريقي لكرة القدم بحضور الجماهير في المباريات الماضية، كما كان الحال للمنتخب الجزائري عندما واجه النيجر في نيامي.

وسيم

انطلقت، أمس الثلاثاء، عملية التلقيح الواسعة ضد فيروس كورونا للجماهير الجزائرية في الملعب التاريخي لمنتخب "محاربي الصحراء" مصطفى تشاركر بالبلدية، قبل المواجهة المصيرية أمام منتخب بوركينا فاسو في الجولة الأخيرة من تصفيات إفريقيا دور المجموعات لكأس العالم 2022 بقطر وذلك تحت إشراف وزارة الشباب والرياضة ومديرية الشباب والرياضة لولاية البلديلة. وكانت "الأمجياس" وافقت على طلب سابق للاتحاد الجزائري لكرة القدم بالترخيص لحضور الجماهير خلال المباراة المقبلة للمنتخب الجزائري في تصفيات كأس العالم 2022، أمام بوركينا فاسو، مبدئيا يوم 15 نوفمبر المقبل، بعد فترة غياب طويلة جدا تستمر منذ إجراءات الإغلاق الأولى التي فرضتها السلطات الجزائرية بعد تفشي وباء كورونا في شهر مارس 2020.

الجزائري أحمد آيت واعراب" مدربا جديدا لمنتخب "موريتانيا لأقل من 23 سنة

عين اتحاد موريتانيا لكرة القدم التقني الجزائري المغرب أحمد آيت واعراب، مهمة تدريب منتخب موريتانيا لفرانسيس كورينتان مارتينز الذي أقبل من تدريب المنتخب الموريتاني "المرايطون" بداية أكتوبر الجاري وذلك على خلفية نتائج الفريق في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2022 بقطر حيث أنه عجز عن تحقيق الفوز في أي من مبارياته الأربع. وسبق آيت واعراب أن تفضل اوان شبيبة بجاية موسم 2009-2010، كما لعب لأندية فرنسية وقبرصية قبل أن يقتر الإعتزال سنة 2014.

وسيم

قام بدعوة شبان الفريق لمشاهدة مباراة ميلان وتورينو أمس

"بن ناصر" يخطف الأنظار بلفتة رائعة تجاه ناديه السابق "آرل أفينيون"

أقدم الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، على لفتة رائعة تجاه أطفال صغار من مدينة آرل أفينيون الفرنسية، حيث، قام بدعوة بعض من لاعبي فريق آرل أفينيون الفرنسي لأقل من 11 و12 عاما إلى ملعب "سان سيرو" لمشاهدة مباراة فريقه ميلان أمام تورينو، التي لعبت أمس الثلاثاء لحساب الأسبوع الـ(10) من الكالتشيو وفقا لموقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي. الموقع الفرنسي، أشاد كثيرا بهذه الخطوة التي كان يطلها إسماعيل بن ناصر، كونه لم ينس المدينة التي ولد فيها والفريق الذي تكون فيه قبل الانتقال إلى أرسنال الإنجليزي عام 2015، ثم أمبوي، وأخيرا ميلان الذي يلعب له منذ عام 2019، وصار معه أحد أبرز اللاعبين المهمين. يسير الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، نحو استرجاع مستوياته المعروفة مع النادي اللومباردي بعد بدايته المتعثر هذا الموسم، ونجح لاعب منتخب الجزائر في تثبيت أقدامه في التشكيل الأساسي للمدرب ستيفانو بيولي، رغم التنافس الشديد على مركزي وسط الميدان المدافع بينه وبين الأيفواري فرانك كيسييه والنجم الإيطالي الواعد ساندر تونالي.

وسيم

وفقا لم كشف عنه موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي

"بن ناصر" يعود من جديد إلى دائرة إهتمامات قطبي "مانشستر"

كشف موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، أمس الثلاثاء، إن الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر لا يزال ضمن إهتمامات مسؤولي نادي مانشستر سيتي ومانشستر يونائيتد الإنجليزيين، على اعتبار أنهما عادة للاستفسار عن وضعيته لدى وكيل أعماله، من أجل التحضير لتقديم العرض المناسب في الوقت المناسب. كما كشفت مجلة "أونز مونديال" الرياضية الفرنسية أن إسماعيل بن ناصر يتواجد محل منافسة قوية بين مانشستر يونائيتد ومانشستر سيتي، بعد المستوى الرائع الذي قدمه مع فريقه خلال الفترة الأخيرة. وكان بيب غوارديولا من أبرز المعجبين بإمكانات اللاعب الجزائري، خاصة في ظل امتلاكه الصفات القيادية في وسط الميدان، التي تتوافق مع فلسفة المدرب الإسباني الكروية، وهو الأمر الذي أكدته وسائل الإعلام البريطانية في حينه، ما جعله يضع بن ناصر ضمن خططه المستقبلية، ونفس الشيء ينطبق على إدارة مانشستر يونائيتد التي تريد منح القوة لخط وسطها، الذي يعد حاليا من أبرز النقاط السلبية للفريق. وتحركت إدارة ميلان بقوة في الفترة الأخيرة من أجل تجديد عقد إسماعيل بن ناصر، الذي ينتهي صيف عام 2024 إلى صيف عام 2026، لأنها لا تريد تكرار قصة الحارس الدولي الإيطالي، جيان لويجي دوناروما. وعانى بن ناصر منذ نهاية الموسم الماضي وبداية الموسم الجاري من كابوس الإصابة، فضلا عن عدم الجاهزية البدنية قبل أن يستعيد إمكاناته التدريجية بمرور المباريات، ووصل الدولي الجزائري إلى قمة مستواه خلال مباراة بورتو في دوري أبطال أوروبا ثم مواجهة بولونيا في الدوري الإيطالي. يذكر، أن متوسط ميدان "الحضر" بندا في عقده مع ميلان يسمح له بالانتقال لناد جديد في نهاية الموسم الحالي نظير دفع مبلغ 50 مليون يورو، ولن يجد قطبا مدينة مانشستر أي صعوبة في ضم بن ناصر، لقدرة النادييين على كسر قيمة البند الجزائي في عقده.

وسيم



قرعة الدور الـ32 مكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية

"الكاف" يواجه رويال الإسواتيني في كأس "الكاف"

يواجه رويال الإسواتيني في كأس "الكاف"

التغيير خاصة أن الفرنسي ظهر بوجه مختلف في الأونة الأخيرة برفضه العمل مع اللاعبين الجدد الذين انتدبتهم الإدارة بعد رحيل ملال، وهو ما اعتبرته إدارة ياريشان قلة احترام إزاءها وإزاء هؤلاء اللاعبين.

دوب يتولى تدريب "الكناري" مؤقتا

هذا وشرعت الإدارة في مفاوضات عبر مديرها الرياضي كريم زياتي بغية تعيينه في القريب العاجل، بحيث أكدت مصادر مطلعة عن اهتمام الإدارة بالسويسري لأن غير الذي سبق وأن درب الفريق بل 12 سنة مضت ووصل مع الفريق إلى نصف نهائي رابطة أبطال إفريقيا. وفي السياق ذاته، سيتولى دوب تدريب الفريق بشكل مؤقت إلى غاية تعيين مدربا جديدا خلفا لسطمبولي.

رياض خ

أسفرت قرعة الدور الـ32 مكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم عن مواجهة بين شبيبة القبائل وناي رويال ليوبارد من دولة إسواتيني (سوازيلاندا سابقا). هذا وسيواجه "الكناري" منافسه في ملعبه بين 26 و 28 نوفمبر قبل أن يلعب مباراة الإياب في تيزي وزو بين 3 و 5 نوفمبر، وهو ما أطلع صدر الأنصار والإدارة رغم مشقة التنقل والعياء الذي سيعاني منه الفريق، بحيث تعتبر إسواتيني دولة صغيرة تبعد بالآلاف الكيلومترات عن الجزائر، وتقع في منطقة حدودية بين دولتي موزمبيق وجنوب أفريقيا، ما يعني أن الرحلة ستكون طويلة ومتعبة، في انتظار معرفة تفاصيلها والتحضير لها في ظل الأزمة الصحية التي زادت من صعوبة التنقلات بين الدول. وعلى صعيد منفصل، أقدمت إدارة شبيبة القبائل بقيادة ياريشان على إقالة المدرب الفرنسي هنري سطمبولي من تدريب الفريق. وقال ياريشان في تصريحات أن سطمبولي ليس المدرب الذي يليق بالشبيبة، مؤكدا أنه دعمه بعد التحاقه وساعده في مهمة تأهيل الفريق إلى الدور الثاني التصفي من كأس الكاف، قبل أن يقرر إجراء



قرعة الدور الـ32 مكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية

شبيبة الساورة

تلتقي "هارتس أوف أوك" الغاني في كأس "الكاف"

أسفرت قرعة الدور الـ32 مكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، عن مواجهة سهلة نسبيا لشبيبة الساورة، أمام منافسها هارتس أوف أوك الغاني. وأجريت قرعة الدور المقبل من كأس "الكاف" بمقر الاتحاد الإفريقي للعبة بالعاصمة المصرية القاهرة، حيث تعزف ممثل الجنوب على هوية منافسه الذي سيواجهه في الدور الـ32 مكرر. وتبدو مهمة "نصور الجنوب" في المتناول، أمام منافسه الغاني، الذي كان قد أقصى من رابطة أبطال إفريقيا على يد الوداد البيضاوي المغربي بنتيجة ضئيلة بواقع 6 أهداف مقابل هدف وحيد، في لقاء الإياب بالمغرب، ومن المنتظر أن يخوض أشبال المدرب قيس اليعقوبي مباراة الذهاب بغانا خلال أحد التواريخ، 26 أو 27 أو 28 من الشهر المقبل، أن يستقبلوا منافسهم على ملعب عمر حمادي ببولوغين بداية شهر ديسمبر (3، أو 5). ومن المقرر أن تجري قرعة مرحلة المجموعات بالكونفدرالية ودوري أبطال إفريقيا يوم 23 ديسمبر المقبل، بحسب مصادر في "الكاف". وعلى صعيد منفصل، شد وفد شبيبة الساورة أول أمس الاثنين الرحال إلى باتنة من أجل الدخول في تريبس بقرار من المدرب قيس اليعقوبي، وكان الأخير قد منح لاعبيه يوم راحة الأحد الماضي، بعد التأهل الرابع في كأس الكاف على حساب كونكورديا الموريتاني، وسافرت التشكيلة نحو قسنطينة في رحلة جوية، قبل أن تواصل طريقها برا إلى باتنة في حافلة النادي التي كانت في انتظار نسور الجنوب بقسنطينة، ومباشرة بعد الوصول إلى باتنة خاضت التشكيلة حصة استرجاع تحت إشراف المحضر البدني، إلى جانب تمارين استشفائية وإزالة العضلات رقيقة واختتمت بحمام بارد لتفادي الإرهاق والتعب، تحسبا لقمة الجولة الثانية المقررة هذا الجمعة أمام بسكرة.

رياض خ



بعدها كانت مقررة بداية من الجولة الثانية للبطولة

عودة الأنصار إلى ملاعب "العاصمة" مؤقتا

تم تأجيل عودة الأنصار إلى ملاعب العاصمة إلى وقت لاحق وذلك بسبب عدم توفر الشروط اللازمة، حسبما كشفت عنه إدارة اتحاد العاصمة في بيان لها أمس. وأبرزت إدارة "سوساطرة" أنه تقرر تأجيل عودة الأنصار إلى الملاعب، وذلك عقب الاجتماع الذي جرى بين والي العاصمة وممثلي الأندية إلى جانب مديرية الشباب والرياضة مضيقة "لنعم أنصارنا" أنه خلال الاجتماع الذي نظّمته ولاية الجزائر تحت رئاسة مدير الديوان لولاية الجزائر، بحضور ممثلي النوادي، الجهات الأمنية والصحية، الحماية المدنية، مديرية الشباب والرياضة، ومختلف رابطة كرة القدم، تم الاتفاق على عدم السماح للجمهور الرياضي بحضور المباراة المقبلة تحسبا للجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى وهذا حتى تتوفر كل الشروط الصحية المطلوبة بها من الجهات الوصية". وبناء على ذلك، ستجري مباريات شباب بلوزداد وضيقة شباب قسنطينة على ملعب 20 أوت، واتحاد العاصمة - أمل الأربعاء بملعب عمر حمادي ببولوغين بدون جمهور في انتظار الضوء الأخضر من الجهات الوصية. وكان وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سيقاق قد أعلن في تصريحاته الأخيرة عن عودة الجماهير مجددا إلى الملاعب بعد سنتين من الغياب بسبب فيروس "كورونا"، بداية من الجولة الثانية للرابطة المحترفة الأولى، نهاية هذا الأسبوع.

سفيان ع

بسبب خطأ إداري

"النصرية" تفشل في تأهيل صنهاجي

كشفت مصادر مقربة من بيت نصر حسين داي، أن الوافد الجديد على صفوف الفريق، المغترب ريان صنهاجي لم يؤهل مع "النصرية" قبل الميركاتو الشتوي المقبل، وذلك بسبب خطأ إداري. وحسب ذات المصادر، فإن اللاعب المغترب لن يكون بإمكانه المشاركة في مباريات الفريق في الرابطة المحترفة الأولى، بسبب عدم تأهيله من قبل هيئة مدار، وأضافت أن مسؤولي النادي العاصمي ارتكبوا خطأ فادحا، وذلك عن طريق المكلف بإدخال ملفات اللاعبين في منصة ماتش-يرو، حيث دون اسم اللاعب بطريقة خاطئة، علما أن المنصة تعلق أبوابها يوم 20 أكتوبر ليلا، لم يتفطن الإداري الذي قام بالخطأ بأن اللاعب لم يؤهل حتى انقضاء المهلة المحددة. وبالتالي، اللاعب لن يؤهل حتى افتتاح الميركاتو الشتوي، وتسمى الإدارة المؤقتة برئاسة بوضراوية جاهدة للخروج من هذا المأزق يشتت الطرق، وتحاول إيجاد حل مع الرابطة من أجل السماح بتأهيله.

سفيان ع

رياض خ

إتحاد العاصمة

عودة المصابين تريح لاعبي لافان

أيدى الطاقم الفني، لنادي اتحاد العاصمة، ارتياحه الكبير لعودة العديد من اللاعبين المصابين. تدريجيا إلى التدريبات بعد غيابهم عن انطلاق المنافسة الرسمية لمواجهة نصر حسين داي، في الجولة الأولى من الرابطة المحترفة. وكشف طبيب إتحاد العاصمة، ناصري محمد، الثاني رضواني ومزيان اللذان كانا يعانيان من إصابة عضلية بأشروا العمل على انقراض رفقته المحضر البدني، إلى جانب حمزة الذي كان قد أصيب هو الآخر في لقاء الافتتاح أمام نصر حسين داي، كما أكد طبيب اتحاد العاصمة، بأن الثلاثي بن خليفة وشنيحي وأدم عليات، باشر هو الآخر تدريباته تحت إشراف المحضر البدني فيما طمأن ذات المتحدث بخصوص حالة بلعربي الذي أجرى عملية جراحية منذ 3 أشهر مؤكدا أنه يتدرب مع المجموعة من دون أي مشاكل صحية. كما تحدث طبيب سوساطرة، عن حالات اللاعبين الذين يعانون من إصابات مختلفة من الموسم الماضي، وخص بالذكر الثاني الإفريقي أبوكو وبيلام، حيث أن الأول تحسنت وضعيته كثيرا وسيعود الأسبوع المقبل للتدريبات مع المحضر البدني وبعد 15 يوم يدخل مع المجموعة، فيما لا يزال بيلام يواصل عملية التأهيل قبل الصعود إلى المنافسة.

س ع

وفق سطيح

الرابطة تنشر قائمة اللاعبين المؤهلين بأخطاء فادحة

نشرت الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم قائمة اللاعبين المؤهلين في البطولة الوطنية الحالية، حيث أنها لم تشر لتأهيل الثلاثي ويتعلق الأمر بكل من المدافع محمد خير زيتي، وسط الميدان فرحي أيوب إضافة للمهاجم الدولي الليبي ابراهيم بودبوس، وهو نجعل جريدة ذراير سبور تربط اتصالاتها مع عضو فعال في الإدارة السطاطية حيث أن هذا الأخير أكد أن الثلاثي السابق الذكر مؤهل بشكل رسمي واجازاتهم بحوزة الإدارة، كما قدم لنا هذا العضو تفسيراً منطقياً حيث قال لو كان هذا الثلاثي غير مؤهل كيف يمكن لزياتي المشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية في نسختها الحالية.

خضارية سيفيب لسنة أسابيع وجابو قد يضيع لقاء القبائل

أنهى حارس الوفاق السطاطي سفيان خضارية لقاء نوادي مصابا، حيث أن المعنى وبعد نهاية اللقاء سقط أرضا بسبب إصابته في الكتف وهو ما جعل الطاقم الطبي للوفاق يتدخل بشكل سريع من أجل معالجة الحارس، كما تحدث أيضا طبيب الفريق الدكتور اسماعيل زويبيري الصفحة الرسمية للفريق وأكد أن خضارية أصيب بخلع في الكتف وقد تم إرجاعه لمكانه وأجرى أيضا كشف عميق من أجل تشخيص الإصابة بشكل دقيق والتي سيفيب على إرهابها لمدة ستة أسابيع كاملة. وفي نفس السياق فإن عبد المومن جابو سيفيب عن لقاء شبيبة القبائل بشكل شبه رسمي جراء الإصابة التي يعاني منها اللاعب في أسفل القدم، حيث أن الكوكي وطبيب الفريق اتفقا على إعفاء المعنى من المشاركة خوفا من حدوث تضاعفات أخرى قد تؤدي لغياب اللاعب لمدة طويلة عن الملاعب.

إسحاق طوكوك

التشكيلة تستأنف تدريباتها لمواجهة "السياسي"

إدارة بلوزداد تقدم لاعبيها نجيب عماري

قدمت إدارة نادي شباب بلوزداد، لاعبيها الجديد نجيب عماري، المنضم إلى الفريق خلال فترة الانتقالات الصيفية المنصرمة، والتي أغلقت أبوابها في 20 من شهر أكتوبر الجاري. وأعلنت إدارة أبناء "العقيبة" أمس، عبر صفحتها الرسمية على "فيسبوك"، عن ترسيم انضمام نجيب عماري بالنادي العاصمي، بعقد يمتد لموسمين كاملين، وذلك بعدما وقع على عقد الكنتروني، سابقا قبل أن يحل بالجزائر الأحد الماضي. وكان اللاعب المغترب آخر انتدابات بلوزداد خلال الميركاتو الصيفي، وهي الصفقة التي أحدثت الكثير من الجدل وسط أنصار الشباب وذلك بسبب مشوار عماري الذي كان بدون فريق منذ مارس 2020، بعدما نهاية مشواره مع ضمك السعودي. وفي السياق ذاته، اندمج الوافد الجديد على صفوف "أبناء العقيبة" في تدريبات الفريق صبيحة أمس، بملعب 20 أوت بالعاصمة، حيث حظي باستقبال حار من قبل الطاقم الفني واللاعبين الذين رحبوا به ضمن التشكيلة. هذا واستأنف زملاء دروي، صبيحة أمس، تدريباتهم بعدما استفاد اللاعبون من يومين راحة بعد التأهل إلى دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا، عقب فوزهم على أسيك ميموزا الأيسوري، بريموننادا مثيرة، ويستعد شباب بلوزداد لمواجهة الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى وذلك أمام شباب قسنطينة يوم الجمعة بملعب 20 أوت، ويراهن أشبال المدرب البرازيلي باكيوتا لتحقيق بداية موفقة في مستهل الموسم من أجل الدفاع عن لقبهم.

رياض خ





ملاكمة

ضرورة التحلي بالمسؤولية وتوحيد الجهود للنهوض برياضة الملاكمة



شدد وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سيقاق، في لقائه بمقر دائرته الوزارية مع رئيس الاتحادية الجزائرية للملاكمة، فرحات فزليل، على ضرورة التحلي بالمسؤولية وتوحيد الجهود بغرض النهوض برياضة الملاكمة، التي طالما شرفت الجزائر في مختلف المحافل الرياضية الدولية، حسبما افاد به بيان الوزارة. وأوضح المصدر ان الوزير، حرص خلال اجتماعه برئيس الهيئة المديرية للفرن النيبيل برفقة اعضاء مكتبه التنفيذي، على ضرورة التحلي بالمسؤولية وتوحيد الجهود بغرض النهوض برياضة الملاكمة، التي طالما شرفت الجزائر في مختلف المحافل الرياضية الدولية وقال المسؤول الاول على قطاع الشباب والرياضة ان: "الملاكمة تعتبر من بين اهم الرياضات المدرسة للميداليات ويعول عليها الكثير، في قادم الاستحقاقات والمنافسات الرياضية، خاصة ونحن على مقربة من تنظيم حدث رياضي مهم وهو الطعبة ال19 لالعاب البحر الابيض المتوسط- 2022 بوهراڤ وشدد سيقاق على "وضع كافة الامكانيات وعلى وجه الخصوص المشاركة في التربصات والمنافسات داخل وخارج الوطن، لجميع الرياضات ومن خلالها الملاكمة، من اجل تمثيل الجزائر والرياضة الجزائرية احسن تمثيل" وفي ذات السياق، اعرب الوزير، عن "دعمه للاتحادية الجزائرية للملاكمة وتشجيعه للعمل الجاد والتصدي لكافة محاولات زعزعة السير الحسن لهاته الهيئة"، مسديا تعليماته للمصالح المركزية والمديريات الولائية، لاسيما المدراء الولائيين لكل من وهران، عنابة، بجاية الجلفة، "بالزامية تسوية وضعية الرابطات الولائية للملاكمة التابعة لولايتهم في اجل اقصاه 10 نوفمبر 2021"، حسب البيان ويندرج هذا اللقاء، ضمن سلسلة اللقاءات والاجتماعات الدورية لمتابعة والوقوف على انشغالات الحركة الرياضية الوطنية للتذكير، غاب المنتخب الوطني للملاكمة عن منافسات الطعبة ال 21 لبطولة العالم للاكابر- رجال، التي تجري حاليا (24 اكتوبر الى 6 نوفمبر) ببلغراد (صربيا) وقد عزته الاتحادية الجزائرية للاختصاص "لانعدام تمويل هذه المنافسة المقدر بحوالي 550 مليون سنتيم.

واج

سباحة (البطولة العربية- 2021) عرجون يضيف ميدالية ذهبية جديدة لرصيد الجزائر

أضاف السباح عبد الله عرجون صبيحة اليوم الثلاثاء ميدالية ذهبية جديدة لرصيد الجزائر في فعاليات الطعبة الاولى من البطولة العربية للسباحة في الحوض الصغير (25 م)، الجارية من 24 إلى 27 أكتوبر بمسبح "محمد بن زايد" بأبوظبي (الإمارات العربية المتحدة) وجاءت الميدالية الذهبية الثانية لعرجون في سباق ال100 متر سباحة على الظهر بتوقيت 1:24 و45، ليؤكد مستواه الجيد عربيا بعد ذهبية ال50م على الظهر في اليوم الاول من المنافسة، بتوقيت 25 ثا 26 ج وكان مواطنته جواد صبيد (21 سنة)، قد توج بدوره بميداليتين ذهبيتين. الاولى خلال منافسات اليوم الاول في سباق ال200 متر أربع سباحات بتوقيت 1:01 و57 ثا و67 ج، والثانية في اليوم الثاني في سباق ال400 متر أربع سباحات، في توقيت 4 د و2 ثا و73 ج، محطما الرقم القياسي الوطني الذي كان بجوزة رمزي شوشار (4 د و13 ثا و09 ج) منذ ديسمبر 2019 في مشاركته في بطولة فرنسا المفتوحة وبنتيجة عبد الله عرجون اليوم الثلاثاء، بلغت حصيلة المنتخب الجزائري في موعد أبوظبي، أربع ذهبيات. للإشارة أن الاتحاد الدولي للسباحة "فيينا" اعتمد النسخة الاولى من البطولة العربية للسباحة كمحطة مؤهلة لبطولة العالم في الحوض الصغير (25 م)، المقررة في ديسمبر المقبل بأبوظبي، حيث يطمح الثنائي صبيد- عرجون لتحسين الحد الأدنى الذي يمتلكانه للتذكير، يحمل عبد الله عرجون (19 سنة) لقب بطل العرب في 50 و100 م و200 م على الظهر في الحوض الكبير، بينما يشارك جواد صبيد في أول بطولة عربية للاكابر، إذ سبق له المشاركة عربيا عند فئة الأواسط (الحوض الكبير- 2017 أما قاريا، فقد ساهم في نيل الجزائر للمركز الثالث خلال البطولة الإفريقية المفتوحة بغانا (11-17 أكتوبر)، بفضل رصيد عام بـ 11 ميدالية، نالها منها السباح ذهبيتين.

واج

دراجات

مشاركة المنتخب الجزائري في طواف بوركينافاسو 2021

يشارك المنتخب الجزائري للدراجات (رجال) في طواف بوركينافاسو الدولي ال33 للدراجات الذي يقام في الفترة من 29 أكتوبر إلى 7 نوفمبر على مدى عشر مراحل على مسافة اجمالية 1273 كلم، حسب ما علم كلم، الثلاثاء لدى الاتحادية الجزائرية للدراجات وستكون أطول مرحلة ما بين بوبو ديولاسو وديدوغو في الطواف على مسافة 183.2 كلم في حين ستكون أقصر مرحلة هي سباق ضد الساعة حسب الفرق على طول 33 كلم بين كويبلا و زورغو و يقود الفريق الجزائري الذي يستعد للبطولة العربية (12-28 نوفمبر 2021) في القاهرة والبطولة الأفريقية 2022 الى جانب ألعاب البحر الأبيض المتوسط بوهراڤ مدير المنتخبات الوطنية عبد السلام دحمان بمساعدة المدلك عبد الرحمن بورزة والميكانيكي وهاب مراح 2022

برنامج مراحل طواف بوركينافاسو

- المرحلة الأولى: بنفورة - بوبو ديولاسو: 128,7 كلم
- المرحلة الثانية: بوبو ديولاسو - ديدوقو: 183,2 كلم
- المرحلة الثالثة: ديدوقو - كودوقو: 141,8 كلم
- المرحلة الرابعة: لايي - واهيقويا: 156 كلم
- المرحلة الخامسة: واقادوقو - كايا: 100,5 كلم
- المرحلة السادسة: ناقرياونقو - تنكودوقا 153,3 كلم
- المرحلة السابعة: كويبلا - زورغو: 33 كلم سباق ضد الساعة حسب الفرق
- المرحلة الثامنة: كويري - بو: 122,6 كلم
- المرحلة التاسعة: كتنتقا - زينياري: 124,6 كلم
- المرحلة العاشرة: كومبيسييري - واقادوقو: 129,5 كلم

س.ب

الألعاب المتوسطية وهران-2022

اعتماد أربعة ملاعب لاحتضان دورة كرة القدم



تم اختيار أربعة ملاعب لاستضافة مباريات دورة كرة القدم خلال الطعبة ال19 لالعاب البحر الابيض المتوسط المقررة بوهراڤ في صانفة 2022، حسبما علمته /واج/ أمس الثلاثاء من المنظمين ومن بين هذه الملاعب الأربعة، ثلاثة منها يرتقب تدشينها قريبا، ويتعلق الأمر بكل من الملعب الأولمبي لوهران وملعب مرسى الحجاج (شرق وهران) وملعب سيق التابع للقطب الرياضي الجديد لهذه المدينة التابعة لولاية معسكر، وفق نفس المصدر فضلا عن هذه المرافق الكروية الجديدة، تم أيضا اختيار ملعب "أحمد زيانة" لاستضافة مباريات دورة كرة القدم خلال الموعد المتوسطي (25 يونيو-5 يوليو 2022)، بما في ذلك المقابلة النهائية للدورة، كما أشير إليه وبلغت وتيرة الأشغال في الملاعب الثلاثة الجديدة نسبة متقدمة، وهو ما يجعلها جاهزة لاستقبال الحدث المتوسطي، يضيف المنظمون ويعد الملعب الأولمبي الجديد لوهران أهم وحدات المركب الرياضي الجارية أشغال انجازه ببلدية بنر الجير (شرق وهران)، حيث تحتوي أرضيته على عشب طبيعي من نوع "الهيمن"، ويتسع لـ 40 ألف مقعد. أما ملعب سيق (30 كلم عن وهران)، فهو أيضا معشوب طبيعيا وتقدر طاقة استيعابه بـ 20 ألف مقعد وبخصوص ملعب مرسى الحجاج، التابع لمديرية الشباب والرياضة لوهران، والمعشوب اصطناعيا، فإن مدرجاته تتسع لـ 5.400 مقعد، يضيف نفس المصدر للتذكير، فإن مباريات دورة كرة القدم للالعاب المتوسطية، التي تحتضنها الجزائر لثاني مرة في تاريخها، مخصصة للفئة العمرية لأقل من 20 عاما.

واج

هل يستحق جورجينيو الكرة الذهبية؟

قبل فترة من الزمن، أعلن عن المرشحين الثلاثين لجائزة الكرة الذهبية، وبدأ كل طرف يشد لاعبه الذي يراه مناسباً. اليوم نستعرض حظوظ كل لاعب في حصد هذه الجائزة الضردية، في سلسلة تحاكي الأسباب التي تعطي كل لاعب بعض الحظوظ، على أن تبقى ضمن أبرز المرشحين لذلك. عندما تم الكشف عن القائمة المختصرة لمرشحي الكرة الذهبية هذا العام، أصيب العديد من المتابعين بالصدمة والذهول، لم يكن فيديريكو كييزا حتى بينهم، تم استبعاده بشكل غريب، مع ذلك حتى لو تم إدراج جناح يوفنتوس وإيطاليا في القائمة المكونة من 30 لاعباً، فإنه لا يزال بعيداً عن استحقاق التواجد في المراكز الثلاثة الأولى، لكن هل يشكك أحد أن زميله في منتخب إيطاليا جورجينيو، لاعب تشلسي الإنكليزي، ليس جديراً بذلك؟ هنا بعض الأسباب التي تجعل متوسط نابولي السابق مرشحاً حقيقياً.

الطريق مع تشلسي في الأبطال

لم يبدأ جورجينيو 12 مباراة فقط من أصل 13 لقاء مع تشلسي، في طريقه لتحقيق لقب دوري أبطال أوروبا على حساب مانشستر سيتي الموسم الماضي، لكن كان في العديد من المناسبات سبباً في حصول البلوز على اللقب الثاني في تاريخه. ربما لو لم يتم إيقاف جورجينيو في إياب دور ال16 ضد أتلتيكو مدريد بسبب تراكم البطاقات الصفراء، لآتم جميع المباريات من دون عناء. لكن بصرف النظر عن تلك المباراة، لم يفتأ أبداً أي بداية لقاء، ولم يلعب أقل من 65 دقيقة في أي مواجهة. في الواقع، لعب 90 دقيقة كاملة في جميع مباريات خروج المغلوب التي بدأها، وتم استبداله في وقت متأخر ثلاث مرات في مرحلة المجموعات. لم يخض أي لاعب آخر في تشلسي عدد دقائق أكثر من المايسترو الإيطالي المولود في البرازيل، بطبيعة الحال كان الحارس إدواردو ميندي أكثر منه، لكن كلاهما تجاوز حاجز ال1000 دقيقة.

إيطاليا بدونها لن تفوز

يتكرر نفس الحديث، عند النظر إلى أهمية جورجينيو بالنسبة لإيطاليا والمدرّب روبرتو مانشيني، بعدما حقق الأوزوري لقب يورو 2020 الصيف الماضي. كان جورجينيو مرة أخرى صاحب أكبر عدد من الدقائق على أرض الملعب في المسابقة بأكملها، حيث بدأ جميع مباريات إيطاليا السبع، وخرج مرة واحدة فقط بعد 75 دقيقة ضد ويلز في المباراة الثالثة بمرحلة المجموعات التي لم تكن ذات أهمية. كانت خطة التناوب بين جميع اللاعبين قائمة وحاضرة في تشكيلة المدرب مانشيني، باستثناء الحارس جيانلويجي دوناروما وجورجينيو، الذي قطع أكبر مسافة (ركضاً) بين جميع اللاعبين في بطولة أمم أوروبا 2020، بما في ذلك الإنكليزي كاليفين فيليبس الذي جاء في المركز الثاني. ووصل لاعب خط وسط هيلاس فيرونا السابق إلى دقة تمرير مذهلة بلغت 93 في المئة، وأكمل 497 تمريرة طوال البطولة، وهو أكبر عدد من تمريرات بين لاعبي خط الوسط، كما يحتل المركز الثاني في الترتيب العام بعد المدافع الإسباني لابورت.

إنهاء التحيز لخطافي الأضواء

بطبيعة الحال، يقيس عدد هائل من الجماهير تائق اللاعب بعدد أهدافه، ومن الطبيعي أن تقل الأضواء حول اللاعب الذي تنخفض نسبته في هذه الناحية. بعد لاعبي الهجوم، يركز أحياناً المناصرون اهتمامهم إلى حراس المرمى ومن ثم المدافعين، لكن ينبغي أن يشمل الاهتمام لاعبي الوسط، الذين ربما لا يسجلون الأهداف، لكنهم يساعدون في تقديم الإضافة أيضاً، مثل جورجينيو، الذي يثبت جودة لا تقدر بثمن وتؤدي بشكل مباشر إلى الألقاب. جورجينيو هو العقل المدبر والمخطط الذي يقف وراء بناء العديد من الهجمات، الذي يجيد خلق المساحات وقراءة حركات اللاعبين، ويقودهم للمركز الصحيح، مما يؤدي إلى التمريرات والأهداف بعدها. يمكن اعتبار جورجينيو القلب النابض الذي يقدم الإيقاع المطلوب، هو صاحب الفضل في هيمنة الفريق في الوسط على خصمه. دفاعياً، يعتبر رجل تشلسي نقطة مرجعية لزملائه في الفريق، وهذا الأمر كان واضحاً مع المدرب الألماني توماس توخيل ومنطقة إيطاليا، كما تراه دائماً يستلم الكرة ليكون المبارز.

إيطاليا تستحق على مستوى خط الوسط

لم يفز أي لاعب وسط إيطالي بجائزة الكرة الذهبية منذ جيانبي ريفيرا في عام 1969، حتى حين توج بها روبرتو باجيو عام 1993، كان يلعب في مركز متقدم هجومياً، لذا هو لا يعتبر لاعب وسط كجورجينيو. عام 1969 منحت الكرة الذهبية لجيانبي ريفيرا بفضل أدائه المتميز وقيادة ميلان للقب دوري أبطال أوروبا. وفي عام 2006 حظي المدافع فايو كانافارو بالمجد الذهبي الضردى، حين حقق منتخب الأوزوري لقب كأس العالم في عام 2006 على حساب فرنسا. صحيح أن إنجاز كانافارو كان مهماً، لكن أمثال فرانكو باريزي أو جيبي بوفون أو باولو مالديني أو أليساندرو ديل بييرو أو بيرلو أو فرانكيسكو توتي لم يحققوا ذلك. في عام 2021 كان جورجينيو اللاعب الأكثر أهمية لإيطاليا وتشلسي عندما فاز بيورو 2020 ودوري أبطال أوروبا على التوالي، معادلاً إنجازات العديد من الأساطير، صحيح أنه ليس أفضل من باجيو أو ريفيرا، لكن الإنجازات تخوله ليكون معهم في نفس المسار. أثارت قصة جورجينيو على مواقع التواصل الاجتماعي بين الجماهير انقساماً كبيراً، خاصة مع محبي الأرجنتيني ليونيل ميسي. المشكلة في الكرة الذهبية أنها بدون معايير، البعض يرى أن الإنجاز الضردى بدون الألقاب للاعب أو بطولة يتيمة كافية لتتويجه، فيما يريش آخرون اللاعب المتألق ضمن المعقول مع إنجازات وبطولات أكثر كحال جورجينيو المجتهد يدافع محبو جورجينيو عنه.

باعتبار أن ميسي حقق لقب كوبا أميركا مع وصول 8 من أصل 10 منتخبات إلى ربع النهائي من دور المجموعات، فيما لم يظفر بأي شيء مع النادي، واحتل المركز الثالث في الدوري الإسباني.

وكالات

ميسي يسجل أسوأ بداية له بالدوري منذ 15 عاماً

فشل النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، مرة أخرى، في تقديم أي مساهمة تهديفية مع فريقه الجديد، باريس سان جيرمان، والذي كان قد انضم له خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، وهذه المرة في "كلاسيكو" فرنسا، أمام أولمبيك مرسيليا، في قمة الجولة الحادية عشرة من "الليغ 1". وذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية بأن ميسي يشهد في هذا الموسم أسوأ بداية له منذ 2005-2006، بعد أن فشل في التسجيل خلال أول أربع مباريات بالدوري، ثلاث منها شارك بها كأساسي، وكانت أمام أولمبيك ليون، وريين ومرسيليا، وأخرى كبديل ضد نادي ستاد ريمس، وبمجموع عدد دقائق وصل إلى 303 دقائق. وأضافت أن أسوأ ما في الأمر، هو أن لاعب برشلونة السابق لم يسدد سوى أربع تسديدات على المرمى في مبارياته الأربع في الدوري مع نادي العاصمة الفرنسية، كما لم يحقق فريق ماوريسيو بوكيتينو الفوز في آخر مباراتين شارك فيهما الأسطورة الأرجنتينية. وعلى الرغم من بدايته المخيبة للأمل في الدوري، فإن ميسي يعيش أفضل أيامه في دوري أبطال أوروبا مع باريس سان جيرمان، بتسجيله لثلاثة أهداف في مباراتين، منها هدف في شبك مانشستر سيتي الإنكليزي، وثنائية أمام لايبزيغ الألماني. ويسير بطل الدوري الفرنسي خلال تسع مناسبات، في طريقه لاستعادة لقبه، حيث يتصدر بفارق مريح عن أقرب ملاحقيه، برصيد 28 نقطة من 11 مباراة، وبفارق سبع نقاط عن ليل صاحب المركز الثاني.

وكالات

اعتقال 21 شخصاً بسبب أحداث الشغب أثناء مباراة مارسييليا وباريس سان جيرمان

أدت الأحداث التي وقعت في محيط ملعب فيلودروم حيث أقيمت مباراة كلاسيكو الدوري الفرنسي لكرة القدم بين أولمبيك مرسيليا وباريس سان جيرمان، إلى اعتقال 21 شخصاً. وأفادت مصادر من الشرطة لقتاة (بي إف إم تي) ومحطة (فرانس إنفو) الإذاعية، بوقوع تسع إصابات بين عناصر قوات الأمن خلال الاشتباكات. ووقع القدر الأكبر من المشاجرات خلال الشوط الأول من المباراة، عندما حاول المئات دخول الملعب رغم أن الأبواب كانت قد أغلقت بالفعل، الأمر الذي استدعى تدخل قوات الأمن التي استخدمت الغاز المسيل للدموع. وفي داخل الملعب، معقل مرسيليا، كان هناك 65 ألف شخص في المدرجات لمشاهدة المباراة التي لم تخل أيضاً من أحداث الشغب حيث أجبر الإلقاء بأشياء مختلفة أثناء اللعب، خاصة نحو البرازيلي نيمار، على توقف اللقاء مرتين، كما تسببت الألعاب النارية والشماريح في إحداث ضباب كثيف في الملعب. بشار إلى أنه في ظل المخاوف من حدوث أعمال عنف بسبب السوابق في مباريات الكلاسيكو الأخرى التي أقيمت في المدينة في السنوات السابقة، حضرت الشرطة على مشجعي باريس سان جيرمان التوجه إلى مرسيليا.

وكالات

الأسطورة لويدي تعلق حذاءها؛ لن أتترك كرة القدم بعد الاعتزال

تخوض كارلي لويدي، الفائزة بكأس العالم لكرة القدم للسيدات مرتين، مباراتها الأخيرة مع المنتخب الأمريكي غدا الثلاثاء، لكنها لن تترك اللعبة بشكل كامل. وبعد فوزها بميداليتين ذهبيتين في الأولمبياد واحتلال المركز الرابع في قائمة أكثر اللاعبات تسجيلاً للأهداف الدولية على الإطلاق، تترك لويدي (39 عاماً) رصيدها رانعا بعد لعب مباراتها الأخيرة ضد كوريا الجنوبية في مينيسوتا وأعلنت لويدي اعتزالها في أوت الماضي، عقب الحصول على برونزية أولمبياد طوكيو، لكنها نفت ابتعادها عن كرة القدم. وأبلغت الصحفيتين: "لا أعتقد أن هذا الحب والشغف سيتبدد بمجرد الاعتزال، لا يمكنني ترك اللعبة تماماً وهذا وداع من الملعب، ولكن لن أودع مسيرتي بكرة القدم وأريد الاستمرار في المساعدة في انتشار اللعبة". ولويدي هي ثاني أكثر اللاعبات خوضاً للمباريات الدولية على الإطلاق برصيد 315 مباراة خلف مواطنتها كريستين ليلي (354 مباراة) واشتهرت بتسجيل ثلاثية في الشوط الأول في نهائي كأس العالم 2015، كما نالت جائزة أفضل لاعبة في العالم مرتين.

وكالات



أنشيلوتي يستهدف ظهير لايبزيغ

يستهدف ريال مدريد التعاقد مع الفرنسي نوردي موكيلي، الظهير الأيمن لفريق لايبزيغ، لتدعيم هذا المركز في صفوف الميرنفي خلال المرحلة المقبلة. وعانى ريال مدريد كثيرا خلال الفترة الماضية، بعد إصابة داني كارفاخال ورحيل ألفارو أودريوزولا، وتذبذب مستوى الثاني لوкас فاسيوكز وناتشو فرنانديز. وبحسب موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، فقد طلب كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، بضم الفرنسي نوردي موكيلي في الصيف المقبل. ويرتبط موكيلي (23 عاما) بعقد مع لايبزيغ حتى صيف 2023، وبالتالي فإن الفرصة مواتية للتعاقد معه في الصيف المقبل، ما لم يجدد عقده مع لايبزيغ. وانضم الفرنسي نوردي موكيلي إلى لايبزيغ، في كانون الثاني/يناير 2018، قادما من مونبلييه الفرنسي، مقابل 16 مليون يورو.



كشاف برازيلي؛ فينيسوس يشجع برشلونة.. وبكى في "ريمونتادا باريس"

فجر البرازيلي أندري كوري كشاف برشلونة السابق، مفاجأة من العيار الثقيل حول مواطنه فينيسوس جونيور، مهاجم ريال مدريد الشاب. وقال كوري، في تصريح لإذاعة "كادينا سير" الإسبانية: "فينيسوس مشجع لبرشلونة، لقد بكى حين انتصروا بنتيجة (1-6)". "فينيسوس كان مستعدا للتوقيع لبرشلونة، ووكيليه كانا مقربين مني، ولكن في اللحظة الأخيرة، خدعوني وخذعوا برشلونة، ومنذ 2017 وأنا لا أتحدث معهم". وعن مشاركته في انتقال فينيسوس لبرشلونة في 2017، علق: "لقد كان من الصعب للغاية حسم الصفقة، ونيما انضم لبرشلونة، لأنه أحب النادي، وفي الظروف العادية لم يكن ليأتي". وأتم: "ريال مدريد وقتها عرض عليه 100 مليون يورو". وشارك فينيسوس الأحد، في تحقيق ريال مدريد الفوز بنتيجة (2-1) بلقاء الكلاسيكو، في إطار منافسات الجولة العاشرة من الليغا.



أتلتيكو مدريد يتلقى ضربة جديدة

تعرض الفرنسي توماس ليمار نجم أتلتيكو مدريد، لإصابة عضلية في فخذه الأيمن خلال الشوط الأول من مباراة ريال سوسيداد التي احتضنها الأحد ملعب (واندا ميتربوليتانو) في الدوري الإسباني وانتهت بالتعادل (2-2). وسيغيب توماس ليمار عن مباراة ليغانتي المقبلة التي تقام الخميس، إلى جانب إمكانية غيابه عن مباراة الأحد أمام ريال بيتيس. وغادر ليمار بين شوطي مباراة ريال سوسيداد بسبب شعوره بالألم. وأجرى الفرنسي اليوم الاثنين فحوصات طبية أكدت أنه يعاني من إصابة عضلية، حسيما كشف النادي على موقعه الرسمي. ولم يحدد "الروخي بلانكوس" درجة إصابة اللاعب، ورغم ذلك سيحتاج إلى أسبوع للتعافي من هذه الإصابة، هذا في أفضل الأحوال. وبالتالي سيغيب عن مباراة الخميس، إلى جانب صعوبة لحاقه بمباراة الأحد ويضم ليمار إلى قلب الدفاع ستيفان سافيتش ولاعب الوسط ماركوس بورينتي في قائمة غيابيات أتلتيكو مدريد للإصابة. وأشار النادي في بيانه إلى أن لاعب الوسط الفرنسي سيخضع لعلاج طبي وآخر طبيعي، إلى جانب مرأته الفردي لإعادة تأهيله من الإصابة. وخلال 9 أيام سيتوجه أتلتيكو مدريد إلى إنجلترا لملاقاة ليدزبول في ملعب (أنفيلد رود) خلال رابع جولات دور مجموعات دوري أبطال أوروبا. وستكون تلك المباراة حيوية في سياق حجز مقعد في ثمن نهائي التشانبيونز ليغ، وهناك شكوك بشأن إمكانية لحاق ليمار بتلك المنافسة الأوروبية المرتقبة.

360 دقيقة لرفع رأس كومان في برشلونة!

تحدثت صحيفة سبورت الإسبانية عن وضعية المدرب الهولندي رونالد كومان، المدير الفني لبرشلونة، في الفريق الكتالوني، عقب الخسارة أمام ريال مدريد في الكلاسيكو، بملعب الكامب نو، مساء الأحد، بهدفين لهدف. وأوضحت الصحيفة الكتالونية أن كومان لديه مهلة مدتها 360 دقيقة لرفع رأس فريقه من جديد حين يخوض المباريات الأربع المقبلة والتي وصفها سبورت بأنها مباريات نهائية. وذكرت الصحيفة أن كومان أمامه أربع مباريات نهائية سترسم ملامح الموسم للفريق الكتالوني، ستكون الأولى ضد رايو فايكانو، مساء اليوم، في فايكاس، ثم اللعب ضد ديبورتيفو ألافيس يوم السبت المقبل، ضمن منافسات الليغا أيضا. النهائي الثالث للبارسا سيكون ضد دينامو كييف الأوكراني بالجولة الرابعة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا، في كييف، يوم الثلاثاء الثاني من نوفمبر المقبل، ثم الخروج لمواجهة سيلتا فيغو في بالايديوس بالليغا، يوم السبت الموالي. ويحتل برشلونة حاليا المركز الثالث في مجموعته بدوري الأبطال برصيد 3 نقاط فقط، ويملك 15 نقطة في الليغا يحتل بهم المرتبة التاسعة في جدول المسابقة التي يتصدرها ريال سوسيداد برصيد 21 نقطة.



كارفاخال؛ سعيد برقي مع الريال.. ونبعث عن المزيد

أبدى الإسباني داني كارفاخال، ظهير أيمن ريال مدريد، سعادته بوصوله إلى 300 مباراة بقميص الميرنفي. وشارك كارفاخال كبديل في الشوط الثاني من لقاء الكلاسيكو أمام برشلونة، الأحد، والذي حسمه الميرنفي بهدفين لهدف. وحرس فلورنتينو بيريز، رئيس ريال مدريد، كعادته، على منح كارفاخال القميص رقم 300، للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة لنجم الفريق. وقال كارفاخال في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، بعد وصوله إلى 300 مباراة مع ريال مدريد، "إنه لفخر كبير أن أخوض هذا العدد من المباريات بهذا القميص، أود أن أبقى هنا وأخوض العديد من المباريات الأخرى، أمل أن أتمكن من الاستمرار في مساعدة هذا النادي على الفوز بالمزيد من الألقاب". وأضاف: "هناك حاجة دائما إلى المزيد، في غضون يومين لدينا مباراة أخرى ونريد الفوز". وتابع: "كنت قادرا على مساعدة الفريق لبضع دقائق أمس في الكلاسيكو، سأعود للمشاركة مع الفريق شيئا فشيئا، وأرى ما إذا كان بإمكانني الحصول على مزيد من الدقائق واستعادة مستواي في المباريات المقبلة".



قاهر برشلونة

مرشح لخلافة لويس سواريز

يبحث أتلتيكو مدريد عن رأس حربة جديد، من أجل ضمه في الميركاتو الصيفي المقبل، وذلك بحسب تقرير صحفي برتغالي. وعلى الرغم من ترحيب سواريز بالبقاء مع أتلتيكو في الموسم الجديد، إلا أن النادي الميرنفي يبحث عن رأس حربة آخر يقود الفريق خلال السنوات المقبلة. وارتبط أتلتيكو في الماضي، بالتعاقد مع واحد من الثنائي دوسان فلاهوفيتش مارتينيز. لكن، وبحسب صحيفة "أبولو" البرتغالية، فإن داروين نونيز، مهاجم بنفيكا، هو آخر اللاعبين الذين ارتبط اسمهم بمدير. وأضافت الصحيفة، أن كشاف أتلتيكو مدريد كانوا يتابعون نونيز خلال مباراة فيزيلا، الأحد، حيث شارك أساسيا لمدة 84 دقيقة. ولم يسجل نونيز أهدافا في تلك المباراة، حيث فاز بنفيكا بهدف واحد سجله رافا سيلفا، لكنه يقدم موسما جيدا بعد أن سجل 6 أهداف خلال 10 مباريات، بالإضافة لهدفين في برشلونة بدوري الأبطال. ولا يعد أتلتيكو هو النادي الوحيد الذي يسعى وراء نونيز، فهناك اهتمام أيضا من جانب إنتر ميلان ومانشستر سيتي. ويرتبط نونيز بعقد مع بنفيكا حتى صيف 2025، ولديه شرط جزائي قيمته 150 مليون يورو.



الصفيف ولاوتارو الأوروغوياني

بالانتقال إلى أتلتيكو مدريد، حيث شارك أساسيا لمدة 84 دقيقة. ولم يسجل نونيز أهدافا في تلك المباراة، حيث فاز بنفيكا بهدف واحد سجله رافا سيلفا، لكنه يقدم موسما جيدا بعد أن سجل 6 أهداف خلال 10 مباريات، بالإضافة لهدفين في برشلونة بدوري الأبطال. ولا يعد أتلتيكو هو النادي الوحيد الذي يسعى وراء نونيز، فهناك اهتمام أيضا من جانب إنتر ميلان ومانشستر سيتي. ويرتبط نونيز بعقد مع بنفيكا حتى صيف 2025، ولديه شرط جزائي قيمته 150 مليون يورو.

بيدري يوجه صدمة جديدة لبرشلونة

كشفت تقارير صحفية إسبانية عن صدمة في نادي برشلونة بشأن إصابة الدولي الإسباني بيدري غونزاليس. بيدري تعرض للإصابة في مباراة بايرن ميونخ على ملعب كامب نو 14 سبتمبر الماضي، وأصدر النادي بيانا أكد من خلاله تشخيص الإصابة أنها في العضلة الرباعية في ساقه اليسرى، ثم عاد للمشاركة ضد بنفيكا، لكنه خرج في الدقيقة 68. صحيفة "أس" الإسبانية، قالت إنه من الممكن أن يتوقف تعافي بيدري في الوقت الحالي. الصحيفة ذاتها، أكدت الآن أن برشلونة تلقت صدمة بغيابه عن الفريق لمدة 3 أسابيع إضافية أخرى، لعدم تعافيه حتى الآن من الإصابة. وأشارت التقارير إلى أن بيدري لن يعود قبل مباراة إسبانيول في دربي كتالونيا يوم 20 نوفمبر المقبل، بعد نهاية فترة التوقف الدولي القادمة. بيدري غاب عن منتخب إسبانيا في التوقف الدولي الماضي، وهو الأمر الذي سيكرر بسبب الإصابة التي يعاني منها. وشارك بيدري في الصيف مع منتخب إسبانيا الأول ببطولة يورو 2020، وفي أولمبياد طوكيو 2020، وفي أولمبياد طوكيو مع المنتخب الأولمبي حتى أوت، قبل أن يشارك في أول مباراة مع برشلونة بالشهر ذاته.



رسمياً.. برشلونة يعلن موعد وتفاصيل مباراة كأس مارادونا

أعلن نادي برشلونة الإسباني في بيان رسمي، مساء أول أمس، عن موعد وتفاصيل مباراة كأس مارادونا، تكريماً للأسطورة الأرجنتينية دييغو أرماندو مارادونا. وسيلاقي برشلونة فريق بوكا جونيورز الأرجنتيني في مباراة ودية تحت مسمى كأس مارادونا، في ملعب مرسلو مبارك بالرياض، في المملكة العربية السعودية يوم الرابع عشر من ديسمبر القادم. ويخوض البارسا والبوكا اللقاء لتكريم مارادونا بعد عام من وفاته، علماً بأن أسطورة نابولي فارق الحياة في 25 نوفمبر الماضي عن عمر يناهز 60 عاماً. وبدأ مارادونا مشواره الكروي في البوكا قبل أن ينتقل للبارسا في 1982، ولعب موسمين في النادي الكتالوني قبل أن يغادر إلى نابولي في 1984، ليبقى هناك حتى 1991، وفي نهاية مسيرته، عاد مارادونا للبوكا قبل الاعتزال في عام 1997. ومن المقرر أن تعرف المباراة حضوراً جماهيرياً في العاصمة السعودية بنحو 25 ألف مشجعو نادي مارادونا معظم مسيرته في صفوف نابولي بخوض 257 مباراة، سجل فيها 115 هدفاً وصنع 33. وفي المقابل تقمص ألوان برشلونة في 49 لقاء فقط.

ريال مدريد يتلقى خبراً ساراً بشأن كورتوا

أفاد تقرير صحفي إسباني، بأن البلجيكي تيبو كورتوا، حارس مرمي ريال مدريد، خضع لفحوصات طبية مساء أول أمس، بعد إصابته في الكلاسيكو. وسقط تيبو كورتوا في الشوط الثاني دون تدخل من أحد، واشتكي من إصابة على مستوى الركبة، لكنه أكمل المباراة وبدا عليه بعض الألم. وبحسب إذاعة "كادينا كوبي" الإسبانية، فإن كورتوا أجرى بعض الفحوصات الطبية، في المدينة الرياضية لريال "فالدبيباس" وأكدت عدم تعرضه لأي إصابة على مستوى الركبة. وأضافت أن حارس مرمي ريال مدريد سوف يشارك بشكل طبيعي مع الفريق في المباريات المقبلة، دون شعوره بأي آلام. وانتشر ريال مدريد على مضيقه برشلونة في لقاء الكلاسيكو، بنتيجة 2-1، مساء الأحد، على ملعب كامب نو، ضمن مباريات الجولة 10 للليغا. ويستقبل ريال مدريد نظيره أوسونا، اليوم الأربعاء، على ملعب سانتياغو برنابيو، ضمن مباريات الجولة 11 للليغا.

بويول؛ لماذا لم تعتذروا لإنريكي حتى الآن؟



يرى كارليس بويول مدافع برشلونة والمنتخب الإسباني السابق، أن لويس إنريكي المدير الفني الحالي للماتادور يستحق أن يتم الاعتذار له على الانتقادات التي طالته الفترات الماضية. وقال بويول خلال مشاركته في بطولة التضامن "XAP" والتي ستذهب عائدتها إلى مكافحة سرطان الأطفال: "لقد عرفت إنريكي منذ فترة طويلة وأنا مقتنع بأنه يختار الأفضل للمنتخب، وإذا كان ريال مدريد يضم 5 لاعبين مميزين سيضمهم". وأضاف: "أتذكر كيف تعرض للانتقادات لعدم ضم سيرجيو راموس إلى بطولة أوروبا، واليوم لا يزال راموس غير قادر على اللعب". وأتم: "بالطبع أتمنى لسيرجيو راموس الشفاء بأسرع وقت، لكنني لم أقرأ بعد اعتذاره إلى لويس إنريكي على ما تعرض له من انتقادات". يذكر أن إنريكي قاد مرحلة الإحلال والتجديد للمنتخب الإسباني، بعد اعتزال أغلب عناصر الجيل الذهبي، ونجح مع مجموعة مليئة بالشباب في الوصول لنصف نهائي يورو 2020، ونهائي دوري الأمم الأوروبية الأخيرة.

إصابة هالاند أكثر خطورة مما كان متوقعا

كشفت تقارير صحفية أن مدة غياب النجم النرويجي إيرلينغ هالاند مهاجم بوروسيا دورتموند الألماني لكرة القدم، قد تمتد حتى نهاية العالم الحالي بعد تعرضه لتمزق في الركبة. وقالت صحيفة "RMC Sport"، إن إصابة إيرلينغ هالاند "الفتى الذهبي" ستبعده عن الملاعب لعدة أسابيع وقد يمتد حتى أوائل عام 2022. وتعتبر إصابة هالاند ضربة موجعة لفريق بوروسيا دورتموند، حيث تنتظره مباريات هامة في الدوري الألماني وبطولة دوري أبطال أوروبا. كما تشكل ضربة موجعة لمنتخب النرويج أيضا، الذي يواجه مباريات مصيرية في صراع التأهل إلى نهائيات بطولة كأس العالم 2022، حيث من المقرر أن يواجه منتخب لاتفيا يوم 13 نوفمبر القادم، ومن ثم هولندا يوم 16 من الشهر ذاته، في التصفيات الأوروبية المؤهلة لمونديال قطر. وغاب هالاند عن منتخب بلاده خلال فترة التوقف الدولي الماضية بسبب الإصابة، حيث تعادل منتخب النرويج أمام تركيا (1-1)، قبل أن يحقق فوزا صعبا على منتخب جبل طارق بهدفين. وتمكن إيرلينغ هالاند (21 عاما) من تسجيل 13 هدفا في 10 مباريات مع فريقه بوروسيا دورتموند في كل المسابقات هذا الموسم، بينما سجل 49 هدفا في 49 مباراة خاضها بالدوري الألماني منذ انضمامه إلى صفوف الفريق الألماني شتاء عام 2020.



في غياب ناغلسمان . . بايرن جاهز لموقعة مونشنغلاذباخ بالكأس

التعرض لصديقه السابقة وزوجته الحالية. وسجل الظهير الأيسر الإنجليزي عمر ريتشاردز أول مشاركة له مع بايرن أمام هوفنهايم، السبت، ويسعى للمشاركة مجددا أمام غلاذباخ وهو ما قد يساعد الفريق في ظل إمكانية غياب الفونسو ديفيز لعدم اكتمال لياقته البدنية. وقال ريتشاردز الذي انضم لصفوف بايرن في جويلية الماضي قادما من ريدينج المنافس بدوري الدرجة الثانية الإنجليزي "الامر أشبه بالشعور بقشعريرة بعض الشيء، كنت تحلم بأمور مثل هذه وأنت طفل، وفي الوقت الراهن أشعر بأنني أحقق أحلامي". وربما يحصل لاعب الوسط الدولي جوشوا كيمييتش على راحة سلبية بعدما كشف مؤخرا عن عدم حصوله على لقاح كورونا وشعوره ببعض القلق إزاء التطعيم، في الوقت الذي قد يلحق فيه

إذا أراد جوليان ناغلسمان المدير الفني لبيرن ميونخ، الحصول على مزيد من الوقت للتعافي من فيروس كورونا المستجد، فلا توجد مشكلة، حيث يؤدي النادي البافاري بشكل جيد للغاية حتى في غيابه. واكتسح بايرن مضيضه بنفيكا البرتغالي بأربعة أهداف دون رد في دوري أبطال أوروبا، وبتنفس النتيجة فاز على ضيفه هوفنهايم في البوندسليغا في غياب ناغلسمان، ويعيش الفريق حالة من الثقة قبل مواجهة مضيضه بوروسيا مونشنغلاذباخ اليوم في الدور الثاني لكأس ألمانيا. وبالتأكيد فإن ناغلسمان كان له دور في آخر مباراتين للنادي البافاري، وربما يعود إليه قرار تدوير بعض اللاعبين. ويعاني المدافع الفرنسي لوكاس هيرنانديز من إصابة بسيطة في ركلة الساق (السمانة)، كما يواجه عقوبة محتملة بالسجن في إسبانيا إذا لم يربح دعوى استئنافه هذا الأسبوع، ضد

ليون جوريتسكا
بالمباراة إذا
تعافى من
نزلة البرد
التي ألمت به.

ماتيويس بايرن ميونخ ليس بحاجة لمدرّب



يؤمن لوثر ماتيويس، أسطورة بايرن ميونخ، بعدم احتياج الفريق البافاري لوجود مديره جوليان ناغلسمان على مقاعد البدلاء، في أغلب مبارياته هذا الموسم. وقال ماتيويس، عبر شبكة "سكاي سبورتس": "الفريق ازداد تطوره بشكل جماعي، وأصبح لديه لاعبون بشخصيات قيادية بما يكفي.. لذا أعتقد أنهم لا يحتاجون مدريا الآن، لأن الأمور تمضي على نحو جيد". يأتي ذلك بعدما نجح بايرن في تحقيق الفوز في مباراتين متتاليتين، في غياب مديره جوليان ناغلسمان، نظرا لإصابته بفيروس كورونا. وتمكن العملاق البافاري من تسجيل 8 أهداف، دون أن تهتز شبكاه في هاتين المباراتين، أمام بنفيكا وهوفنهايم. وأضاف ماتيويس: "حينما لا تمضي الأمور على نحو جيد، حينها يصبح المدرب أكثر أهمية". يذكر أن ناغلسمان أسند مهمة إدارة الفريق في غيابه، إلى مساعديه دينو تومبولر وتشافر زيمبرود، كما كان على تواصل مع الطاقم الفني طيلة المباراتين عبر الهاتف.

بايرن ميونخ يفتح أبواب الرحيل أمام نجمه

أكد تقرير صحفي إسباني، أن بايرن ميونخ فتح باب الرحيل أمام أحد نجومه، بعد فشل التوصل لاتفاق معه حول التجديد. ويحسب صحيفة "وندو ديبروتيفو" الإسبانية، فقد اشترط الفرنسي كينغسلي كومان، الحصول على راتب ضخم من أجل التجديد، وهو ما رفضته إدارة البايرن. وينتهي عقد كومان في أيار 2023، وبالتالي لم يعد هناك فرصة أمام بايرن لبيع بغير مرض، إلا في جانفي المقبل، أو في نهاية الموسم على أقصى تقدير. وأضافت الصحيفة، أن بايرن قرر عرض كومان للبيع في الصيف المقبل، من أجل الاستفادة منه ماليا، وتجنب سيناريو رحيله مجانا مثلما حدث مع التماسوي ديفيد ألابا، الذي رحل إلى ريال مدريد بعد نهاية عقده. وأشارت إلى أن بايرن سيشتد الحصول على 60 مليون يورو في الصيف المقبل، من أجل الموافقة على بيع جناحه الفرنسي. ويعتبر كومان هدفا للعديد من الأندية، وخاصة الإنجليزية، حيث يهدف تشيلسي ومانستر سيتي للتعاقد معه.

حكومة ألمانيا تسعى لتغيير موقف كيمييتش

كشف متحدث باسم الحكومة الألمانية، أنهم يأملون في تلقي جوشوا كيمييتش، لاعب بايرن ميونخ، اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد. وقال كيمييتش، السبت الماضي، إنه لم يتلق اللقاح بسبب بعض المخاوف، من تأثيره على المدى البعيد. وأوضح شتيغن زابيرت المتحدث باسم الحكومة، أن هناك إيجابيات واضحة ومقنعة من الخبراء مدى أمان استخدام اللقاحات المضادة للفيروس. وتابع "نأمل أن يعمل كيمييتش على تأكيد هذه المعلومات مجددا، وربما يقرر تناول اللقاح". وأضاف "كشخص ينظر إليه الملايين، قد يشكل نموذجا يحتذى به".



فرونترزيك مدربا مؤقتا لفولفسبورغ

أعلن نادي فولفسبورغ الألماني، أن المدرب المساعد مايكل فرونترزيك سيتولى مسؤولية الفريق بشكل مؤقت، وذلك بعد إقالة مارك فان بوميل من منصب المدير الفني للفريق الأحد. وذكر فولفسبورغ أن لاعب المنتخب الألماني السابق فرونترزيك (57 عاما) سيقود تدريبات الفريق "حتى إشعار آخر". وأقيل فان بوميل، الذي تولى المنصب في جوان الماضي، الأحد بعد أن أخفق الفريق في تحقيق أي انتصار لثمان مباريات متتالية في كل المسابقات. وتجدر الإشارة إلى أن فرونترزيك سبق له تولي تدريب بوروسيا مونشنغلاذباخ وأرمينيا بيليفيلد وألمانيا آخن وهانوفر وسانت باولي. وكان كايبرز سلاوترن آخر محطة لفرونترزيك كمدير فني قبل أن يصبح مدربا مساعدا لغان بوميل. وذكرت تقارير إعلامية أن قائمة المرشحين لخلافة فان بوميل في تدريب فولفسبورغ تضم فلوريان كوفيلدت المدرب السابق لفيردر بريمن وإدين تيرزيتش مدير الشؤون التقنية في نادي بوروسيا دورتموند. كذلك يعد دومينيكو تيديسكو، الذي تولى تدريب سبارتاك موسكو الروسي وسبق له تدريب شالكة الألماني، مرشحا لتولي المسؤولية في فولفسبورغ.

الإصابة تعزم ليفركوزن من شيك وبلعربي لعدة أسابيع

يفتقد نادي باير ليفركوزن لجهود مهاجمه التشيكي باتريك شيك ولاعب وسطه كريم بلعربي لعدة أسابيع عقب تعرضهما للإصابة خلال التعادل مع كولن (2-2)، الأحد، بالدوري الألماني. وذكر ليفركوزن في بيان اليوم الاثنين أن شيك يعاني من إصابة في الكاحل فيما يعاني بلعربي من تمزق في الأربطة. ويأمل ليفركوزن في عودة الثاني بعد فترة التوقف الدولية في نوفمبر المقبل. وسجل شيك 8 أهداف خلال 9 مباريات بالبوندسليغا ليساهم في صعود ليفركوزن للمركز الرابع بجدول الترتيب. ويلتقي ليفركوزن اليوم الأربعاء مع ضيفه كارلسروه في الدور الثاني لكأس ألمانيا.



كونتي

يغير مبدأه من أجل مانشستر يونايتد

كشف فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، عن آخر المستجدات المتعلقة بمنصب المدير الفني لمانشستر يونايتد. واشتعلت الأجواء داخل اليونايتد خلال الساعات الماضية، وتحديدا بعد خسارة الفريق أمام ليفربول، بخماسية نظيفة، وسط أنباء تفيد باحتمالية إقالة أولي جونار سولسكاير، المدير الفني الحالي. وارتبط اسم الإيطالي أنطونيو كونتي، المدير الفني السابق لآنتر، بخلافة سولسكاير في تدريب مانشستر يونايتد، إلا أن مصير المدرب النرويجي ما زال معلقا. وكتب رومانو عبر حسابه على "فيسبوك" تعليقا على ارتباط كونتي بتولي تدريب الشياطين الحمر: "يجب على مانشستر يونايتد اتخاذ قرار نهائي تجاه مستقبل سولسكاير أولا". وأضاف: "المحادثات داخل النادي لا تزال جارية حول كيفية التعامل مع الأزمة". وأكد: "أنطونيو كونتي سيكون مستعدا للتحدث مع مانشستر يونايتد بشأن مشروعه في أولد ترافورد، ولكن لا يوجد اتصال رسمي حتى الآن". وتابع: "لكن كونتي واضح، فإن كونتي لم يكن أبدا من المعجبين بالعمل في وسط الموسم، ولكن النادي الوحيد الآن الذي يمكن أن يغير رأيه هو مانشستر يونايتد".

نيفيل

كونتي غير لائق لقيادة مانشستر يونايتد

يعتقد جاري نيفيل، أسطورة مانشستر يونايتد، أن الإيطالي أنطونيو كونتي، المدير الفني السابق ليوفنتوس وآنتر ميلان، "ليس لائقا" لتدريب الشياطين الحمر. وارتبط اسم كونتي بتولي قيادة مانشستر يونايتد، حال رحيل النرويجي أولي جونار سولسكاير، الذي يواجه انتقادات عنيفة بعد الهزيمة أمام ليفربول بخماسية نظيفة. وقال نيفيل في تصريحات نقلها موقع "فوتبول إيطاليا": "عليهم أن يحضروا مدربا محترفا يقود الفريق لمدة عامين". وأضاف: "كونتي متاح بالفعل، لكن لو كان القرار بيدي لن أحضره إلى الآن، لن أفعل ذلك". وتابع: "لا أعتقد أن كونتي سيكون مناسباً لمانشستر يونايتد، لا أعتقد أنه لائق لذلك". وأكمل: "قد أكون مخطئا، قد يحضره إلى هنا غدا، ووقتها سأقف خلفه وسأدعمه، لقد رأينا مدربا كبيرا عمل هنا مثل لويس فان غال، لكنه لم يقدم المرجو منه". وأوضح: "أنا لا أقصد أنه لا يوجد مدير فني يمكنه القدوم إلى مانشستر يونايتد والقيام بعمل جيد". ومع ذلك، يعتقد نيفيل أن سولسكاير سيستمر حتى نهاية الموسم، حيث قال: "أولئك سيستمر في منصبه حتى نهاية الموسم، يجب أن يفوز ببطولة هذا الموسم، واعتقد أنهم سيقفون عليه حتى نهاية الموسم، ولكن هذا مؤلم".



أرتيتا

لم أر أوباميانغ بهذا الشكل من قبل

أبدى الإسباني ميكيل أرتيتا، المدير الفني لأرسنال الإنجليزي، ثقته في أن هناك تغييرا ملموسا لدى الغابوني بيير إيمريك أوباميانغ قائد الفريق، مشيدا بالدور الذي لعبه الأخير في الفترة الماضية. وسجل أوباميانغ هدفه الرابع في الدوري الإنجليزي هذا الموسم، في المباراة التي فاز فيها أرسنال على أستون فيلا 3 / 1 يوم الجمعة الماضي. كما سجل المهاجم الغابوني ثلاثة أهداف في الدور الثاني لبطولة كأس الرابطة الإنجليزي في شبك وست بروميتش (فاز أرسنال 6 / صفر). وذكرت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) أن تائق أوباميانغ مصدر سعادة للمدرب أرتيتا بسبب ما راه من أداء للاعب الغابوني. ويسؤاله عن إذا ما كان أوباميانغ يعد اكتشافا نفسه، قال أرتيتا: "لن أتحدث عن الأهداف مرة أخرى، هذا ما يقدمه أوباميانغ على أرض الملعب". وأضاف: "لم أر أوباميانغ من قبل يضع ما يضعه الآن، إنه تغيير". وأضاف: "بعض النظر عن الأهداف، الاحتفال حينما يضع الكرة في الشباك، هل ترى كيف يجري، وضغطه على الكرة وتحركاته بدون الكرة، والطريقة التي يدبر بها المباراة".



3 إقالات

تورق مانشستر يونايتد بعد حقة فيرغسون

أصبح منصب أولي جونار سولسكاير مدرب مانشستر يونايتد، في مهيب الريح، بعد هزيمة منذلة 5-0 على ملعبه أمام غريمه ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز. ويحتل مانشستر يونايتد، المركز السابع في جدول ترتيب البريميرليغ برصيد 14 نقطة، بفارق 8 نقاط عن تشيلسي صاحب الصدارة. وفيما يلي النتائج والظروف التي سبقت الانقصال عن مدربين سابقين بعد انتهاء حقة أليكس فيرغسون التي استمرت 27 عاما في أولد ترافورد.

ديفيد مويس (2013-2014)

تبحرت آمال يونايتد في فترة انتقالية ناجحة بعد مغادرة فيرغسون، حين أقبل مويس عقب 10 أشهر فقط رغم أنه وقع عقدا لمدة 6 سنوات بسبب النتائج السيئة وخيبة أمل عشاق العملاق الإنجليزي. وكان المسمار الأخير في نعش علاقة مويس بملوك النادي، الهزيمة 2-0 أمام مضيئه إيفرتون الذي كان مويس يدره في السابق. وكانت تلك المرة الأولى، التي يفوز فيها الفريق القادم من ميرسيسايد على المان يونايتد في ملعبه وخارجه في 44 عاما. ويعبدا عن العروض السيئة، يتذكر عشاق يونايتد فترة مويس بحسرة بالغة بعد إخفاق النادي في التأهل لدوري الأبطال لأول مرة منذ موسم 1995-1996 والخروج من المربع الذهبي للدوري لأول مرة منذ 1991.



لويس فان غال (2014-2016)

أقبل فان غال بعد يومين من قيادة الفريق للفوز بلقب كأس الاتحاد الإنجليزي، بعد أن فقد ملك يونايتد، صبرهم عقب إخفاق المدرب الهولندي في قيادة الفريق لدوري الأبطال في موسم شهد تذبذب المستوى. وتسربت أخبار رحيل فان غال عن النادي بعد دقائق من فوز الفريق 2-1 على كريستال بالاس بعد وقت إضافي ليحقق يونايتد، أول لقب في 3 سنوات. واحتل يونايتد وقتها المركز الخامس في الدوري وأخفق في التأهل لدوري الأبطال. وتسبب أداء الفريق الممل في صيحات استهجان من الجماهير ضد اللاعبين، حتى في المباريات التي كان المان يونايتد يحقق فيها انتصارات.



جوزيه مورينيو (2016-2018)

كتبت أسوأ بداية لموسم في 28 عاما والكثير من العروض الدفاعية الباهتة، الفصل الأخير في علاقة المدرب البرتغالي بالنادي، وزادت الأمور تدهورا بهزيمة قاسية 3-1 أمام ليفربول. وفاز مورينيو بالدوري الأوروبي وكأس الرابطة في أول موسم له مع يونايتد، قبل أن يقود الفريق للمركز الثاني والصعود لثاني كأس الاتحاد، حيث خسر أمام تشيلسي في موسمه الثاني، لكن الموسم الثالث كان كارثيا. وبدأ مورينيو في توجيه اللوم للاعبيه بعد كل هزيمة في موسمه الأخير، وكان يرد على منتقديه بسرد نجاحاته السابقة مع بورتو وتشيلسي وآنتر ميلان وريال مدريد.



سر رفض زيدان فرصة تدريب مانشستر يونايتد

كشف تقرير صحفي إسباني، عن موقف الفرنسي زين الدين زيدان، المدير الفني السابق لريال مدريد، من تولي قيادة مانشستر يونايتد، في حالة إقالة النرويجي أولي جونار سولسكاير. وتعرض سولسكاير لموجة من الانتقادات، عقب الهزيمة الكارثية لمانشستر يونايتد أمام ليفربول بخماسية نظيفة، أمس الأحد، على ملعب أولد ترافورد، ضمن مباريات الجولة التاسعة للبريميرليغ. وارتبط اسم زيدان مع عدد من الأسماء الأخرى، بتولي قيادة يونايتد، في حال استقرار الإدارة على رحيل سولسكاير. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، لم يفكر زيدان في العودة للتدريب حاليا، ويفضل الاستمرار في فترة راحته بعد عدد من السنوات الصعبة التي قضاها مع ريال مدريد، وخصوصا في الموسم الماضي، الذي خرج منه الفريق خالي الوفاض. وأضافت الصحيفة، أن رغبة زيدان في الابتعاد عن ضغوطات التدريب، هي سبب رفضه تولي قيادة نيوكاسل أو مانشستر يونايتد في هذا التوقيت. ومع ذلك، أوضحت الصحيفة، أن مكانين فقط يفران زيدان للعودة إلى التدريب، الأول هو باريس سان جيرمان، والثاني هو منتخب فرنسا. وأشارت الصحيفة، إلى أن زيدان لم يستبعد تولي قيادة باريس سان جيرمان في حالة رحيل ماوريسيو بوكيتينو، حيث يدرك جيدا صعوبة العودة لقيادة فريق يحجمه باريس لما يضمه من كم هائل من النجوم، والذي يعتبره زيدان مثاليا، هو التحدي. أما الخيار الثاني، والذي يعتبره زيدان مثاليا، هو تولي تدريب منتخب فرنسا، لأن ذلك سيسمح له بالاستقرار في مدريد، والسفر فقط خلال فترات التوقف الدولي، لكن هذا سيتطلب من زيدان مزيد من الانتظار، خاصة بعد فوز الديوك تحت قيادة ديديهيه ديشامب بلقب دوري الأمم الأوروبية.



كانسيلو

غوارديولا سبب ما وصلت إليه

منح البرتغالي جواو كانسيلو، مدافع مانشستر سيتي، الفضل لمدربه بيب غوارديولا، فيما وصل إليه من مستوى. وأصبح كانسيلو عنصرا أساسيا في كتيبة بيب غوارديولا، حيث يعتمد عليه المدرب الإسباني بشكل مستمر في الخط الخلفي. وقال كانسيلو في تصريحات للموقع الرسمي لمانشستر سيتي: "لقد نشأت كظهير أيمن، لكنني أحب أن أكون مرنا بالنسبة لاختيارات المدير الفني، فخلال الموسم نواجه إصابات كثيرة". وأضاف: "أحب أن أكون استباقيا في الفريق، وأحب التكيف مع أي مركز يضعني فيه المدير الفني". وتابع: "بيب غوارديولا ساعدني كثيرا في هذا الجانب، أشعر حاليا أنني لاعب أفضل عقليا وبدنيا وتكتيكيا". وأتم: "أحاول أن أبذل قصارى جهدي للتكيف ومساعدة الفريق في تحقيق الأهداف". وحمد جواو كانسيلو، ظهير مانشستر سيتي، جائزة رجل مباراة فريقه أمام كلوب بروج، والتي حسمها السيتي بنتيجة (5-1)، مساء الثلاثاء الماضي على ملعب جان بريدال، ضمن لقاءات الجولة الثالثة من مرحلة المجموعات لدوري أبطال أوروبا.



جوفنتوس يخطط للتراجع عن اتفاه مع أتلتيكو

يستهدف جوفنتوس تخفيض قيمة شراء لاعبه الإسباني الفارو موراتا، المعار من أتلتيكو مدريد. ويحق لجوفنتوس التعاقد مع موراتا الصيف المقبل، مقابل 35 مليون يورو، بعدما جدد إعارته في الصيف الماضي. وضم جوفنتوس موراتا من أتلتيكو في صيف 2020، على سبيل الإعارة لمدة موسم مقابل 10 مليون يورو، وأحقية الشراء مقابل 45 مليون يورو، أو تجديد إعارته في الموسم التالي مقابل 10 مليون يورو آخرين، ومن ثم شرائه مقابل 35 مليون يورو. وبحسب صحيفة "لا غازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، فإن جوفنتوس يرغب في مخاطبة أتلتيكو مدريد، من أجل تخفيض قيمة شراء موراتا. وأضافت أن جوفنتوس يرغب في اتخاذ تلك الخطوة، من أجل تخصيص باقي الأموال التي يمتلكها للتعاقد مع مهاجم جديد، سواء كان الأرجنتيني ماورو إيكاردي من باريس سان جيرمان، أو دوسان فلاهوفيتش من فيورنتينا. وأشارت الصحيفة، إلى أنه في حالة تمسك أتلتيكو بالقيمة المحددة لبيع موراتا، سيلجأ جوفنتوس لخيار تضمين أحد لاعبيه ضمن الصفقة. ومن الممكن أن يكون هذا اللاعب هو الجناح الأمريكي ويستون ماكيني، والذي سبق وأن نال اهتمام الأرجنتيني ديفغو سيميوني، مدرب الروخيبلانكوس.

وكالات

جوزيبي بيرغومي أسطورة إنتر ميلان؛

"لوكاكو"

كان سيحسم ديربي إيطاليا بثلاثية

يرى جوزيبي بيرغومي، أسطورة إنتر ميلان، أن النيرازوري كان يسيطر على ديربي إيطاليا الذي انتهى بالتعادل (1-1) مع جوفنتوس. وقال بيرغومي، في تصريحات لشبكة "سكاى سبورت" الإيطالية، "إنتر سيطر بشكل كامل على جوفنتوس. إذا كان روميلو لوكاكو هنا لانتهت المباراة بضو النيرازوري 3-0". وكان لوكاكو انتقل من إنتر ميلان إلى تشيلسي في الميركاتو الصيفي الماضي خلال صفقة تحطمت قيمتها 100 مليون جنيه إسترليني، وأضاف بيرغومي، "إنتر قدم أداء أفضل من يوفنتوس، ولا أتذكر أي تسديدات على المرمى من البيانكونيري". وتابع، "أنا مقتنع بأن لوكاكو كان سيغير النتيجة، والشخص الوحيد الذي يستطيع صنع الضارق أيضا هو نيكولو باربلا، لكنه في الواقع كان يعاني من تقلصات في نهاية المباراة". وواصل، "يعمل المهاجمون الآن بطريقة مختلفة في إنتر. واللاعب الذي يمنح الفريق العمق الهجومي مقفود. لكن ما زلت أرى إنتر يسيطر بشكل كامل". واختتم، "باستثناء ركلة الجزاء التي حصل عليها جوفنتوس في نهاية المباراة، لم يكن لهم أي خطر حقيقي، حتى لو كان إنتر أمام منطقة جزائه".

وكالات

رئيس لجنة الحكام الإيطالية؛ طرد مورينيو وسباليستي مستحق

علق جيانلوكا روكي، رئيس لجنة الحكام الإيطالية، على بعض القرارات المثيرة للجدل، التي شهدتها الجولة التاسعة من الكالتشيو. وعرفت هذه الجولة طرد 4 مدربين، وهم؛ سيموني إنزاغي (إنتر ميلان)، وجيان بييرو غاسبريني (أتالانتا)، وجوزيه مورينيو (روما)، ولوتشيانو سباليستي (نابولي). وفي هذا الصدد، قال روكي خلال تصريحات أبرزها موقع "فوتبول إيطاليا"، "أنا راض تماما عن أداء الحكام خلال هذا الأسبوع.. قررت الإذلاء بهذا التصريح، لأقول إننا لم نرتكب أي أخطاء". وتابع، "لقد كانت جولة ممتازة بالنسبة لنا، حيث شاهدنا مباريات رائعة، وهذا أيضا بفضل الحكام". وأضاف، "مع عودة الجمهور ووجود بطولة تنافسية للغاية، يصبح الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لنا أيضا.. لكننا اخترنا التركيز على مجموعة شابة من الحكام، وأنا سعيد بطريقة إدارتهم للمباريات، وأمل أن يستمروا في هذا الطريق". وواصل، "طرد مورينيو وسباليستي؟ تحدثت إلى المديرين اللذين اعتذرا في نهاية المباراة، وهذه علامة على الذكاء". وأكمل روكي، "أنا أقدر ذلك حقًا، الأدرينالين على أرض الملعب يجعلك لا ترى المشهد بوضوح". وكان سباليستي قد قال لحكم مباراة نابولي وروما، "بالمناسبة.. لقد أحسنت" ثم صفق له، فرد الحكم (الحكم) لديه شخصية مختلفة عني، وكان رد فعله كما طلبنا منه أن يفعل.. حيث يجب أن يكون الحكام لطيفين ومهذبين، وغير متسامحين تجاه الذين يتصرفون بشكل سيئ".

وكالات



ماذا ينقص ميلان للفوز بلقب الدوري الإيطالي؟

يرى ستيفانو بيولي مدرب ميلان، أنه من المبكر ترشيح فريقه للفوز بلقب الدوري الإيطالي هذا الموسم. ويتألق فريق المدرب بيولي حتى الآن هذا الموسم على صعيد الدوري الإيطالي، حيث فاز في 8 مباريات وتعادل في واحدة، ليحتل وصافة ترتيب المسابقة بـ25 نقطة بفارق الأهداف عن نابولي المتصدر. وقال بيولي في مؤتمر صحفي قبل مواجهة تورينو يوم الثلاثاء في الجولة العاشرة من الدوري الإيطالي، "من المبكر جدا لأناؤه الحديث عن الفوز بلقب الدوري". وتابع، "لقد مررت 9 مباريات فقط، ولا يزال الموسم طويلا للغاية، ومن ثم، فإن أي حديث عن اللقب هو سابق لأوانه"، وأضاف، "الخطوة التالية التي يحتاجها الفريق للعب بكل قوة، لأنه في الموسم الماضي، افتقرنا لثبات المستوى حيث خسرتنا الكثير من النقاط بعد تراجع الأداء". وأتم، "الضرق الناجحة تحقق الانتصارات حتى عندما تكون بعيدة عن مستواها، هذه هي الخطوة التي نحتاجها لكي نستطيع تحقيق لقب الكالتشيو".

وكالات

جيريرو يكشف حلمه المتهتر الذي يريد تحقيقه في ميلان

أبدى أوليفيه جيريرو، نجم أيه سي ميلان، عن رغبته في تحقيق لقب الدوري الإيطالي مع الروسونيري، وذلك ليكمل سلسلة إنجازاته المبهرة في عالم كرة القدم. ويحتل ميلان المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 25 نقطة، وهو نفس رصيد نابولي صاحب المركز الأول الذي يتفوق بفارق الأهداف. وقال جيريرو، في تصريح نقله موقع فوتبول إيطاليا، "من بين الأمور التي أشعر بالأسف حيالها في مسيرتي هو عدم إنهاء المهمة بالفوز بلقب أمم أوروبا مع فرنسا على أرضنا ضد البرتغال، والشيء الآخر هو عدم الفوز بالدوري الإنجليزي مع أرسنال أو تشيلسي وتابع النجم الفرنسي المخضرم حديثه بالقول، "لا يزال لدي الكثير من الآمال فيما يتعلق بالفوز بدوري آخر مع فريقتي الجديد، وأنا مركز على ذلك". وكان جيريرو قد نجح خلال مسيرته الحافلة في الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا والدوري الأوروبي مع تشيلسي، فضلا عن لقب السوبر الإنجليزي (الدرع الخيرية) 3 مرات مع أرسنال، علاوة على لقب كأس الاتحاد الإنجليزي 4 مرات (3 مرات أرسنال ومرة مع تشيلسي)، بالإضافة لبطولة الدوري الفرنسي مع مونتبيليه.

ولكن يبقى الإنجاز الأهم لجيريرو هو الفوز مع الديوك الفرنسية بلقب كأس العالم 2018، وذلك بعد التغلب على كرواتيا بأربعة أهداف لهدفين في نهائي البطولة التي استضافتها روسيا.

وكالات

ساري لاعبي لاتسيو؛ هل تريدون إقائتي؟

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن بعض الأحاديث التي دارت داخل غرفة ملابس لاتسيو، عقب الهزيمة الثقيلة أمام هيلاس فيرونا (4-1)، أمس، ضمن الجولة التاسعة من الكالتشيو. وذكرت صحيفة "إل ميساجيرو"، أن ماوريسيو ساري، المدير الفني للاتسيو، سأل لاعبيه عما إذا كانوا يريدون إقائته، في ظل النتائج السلبية التي يحققها الفريق خارج أرضه، وأضافت أن ساري وجه هذا السؤال للاعبيه، بعد الخسارة على ملعب بولونيا (3-0)، وعاد ليكره عقب السقوط أمام فيرونا. واعترف ساري بأن لاتسيو "ذاب كالثلج تحت الشمس"، في المباراة الأخيرة، بينما أشارت الصحيفة إلى أن كلاوديو لوتيتو، رئيس النادي العاصمي، أمر بدخول الفريق في معسكر مغلق بعد تراجع نتائجهم. وأشار إلى أن لاتسيو بات يحتل المركز الثامن، في جدول ترتيب الكالتشيو، برصيد 14 نقطة جمعها من 9 مباريات.



وكالات

إنزاغي يفتح النار على يوفنتوس بعد انتزاع التعادل أمام إنترميلان

عبر سيموني إنزاغي، مدرب إنترميلان، عن خيبة أمله بعد التعادل مع يوفنتوس بهدف لثلاثة، وذلك في إطار منافسات الدوري الإيطالي. وكان التهديف في المباراة التي استضافها ملعب سان سيرو في ميلانو قد بدأ عن طريق إدين دجيكو للنيرازوري في الدقيقة 17، قبل أن يتعادل باولو ديبالا للبيانكونيري في الدقيقة 89 من ركلة جزاء. وقال إنزاغي، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، "اعتقد أن تلك كانت الطريقة الوحيدة لتلقي هدف، هذا أمر محبط. اعتقد أننا سيطرنا على المباراة منذ البداية وحتى النهاية"، وأضاف مدرب النيرازوري قائلا، "لم نسمح ليوفنتوس بشيء، وأنا لست سعيدا بإهدار نقطتين"، وأكمل، "الحكم كان محقا، كان قادرا على رؤية لحظة ركلة الجزاء، أنا محبط من أجل جماهيرنا لأننا لعبنا جيدا واستحقينا الكثير". وأكمل إنزاغي حديثه بالقول، "لم تكن أبدا تحت الضغط، يوفنتوس فريق يلعب جيدا في المرتدات، ولم نسمح لهم بشيء، الفريق بأكمله عمل بكد، وساعدنا بعضنا البعض، والنتيجة كانت قاسية علينا".

وكالات



ديبالا يعادل رقم بلاتيني مع جوفنتوس

تمكن الأرجنتيني باولو ديبالا، نجم جوفنتوس، من قيادة فريقه لتحقيق تعادل صعب أمام إنترميلان، بنتيجة (1-1)، في تاسع جولات الكالتشيو. وذكر موقع "فوتبول إيطاليا"، أن اللاعب الأرجنتيني رفع رصيده إلى 104 أهداف مع يوفنتوس، ليعادل رقم الفرنسي ميشيل بلاتيني الذي سجل نفس عدد الأهداف مع السيدة العجوز. وأضاف أن ديبالا يوجه الآن أنظاره نحو رقم الويلزي جون تشارلز، الذي سجل 105 أهداف بقميص جوفنتوس. وأشار الموقع إلى أن ديبالا بات قريبا من الدخول للمراكز العشرة الأولى في سجل هدافي جوفنتوس عبر التاريخ، حيث يحتل حاليا المركز 12، ويفصله عن المركز العاشر، 10 أهداف فقط. يذكر أن أليساندرو ديل بييرو نجم جوفنتوس السابق، هو الهداف التاريخي للنادي الإيطالي برصيد 290 هدفا.

وكالات

كريستيانو رونالدو يشكر جماهير مانشستر يونايتد بعد مساندتها له



قام اللاعب البرتغالي كريستيانو رونالدو بتوجيه رسالة خاصة لجماهير مانشستر يونايتد بعد الهزيمة "المذلة" التي تعرض لها الفريق الإنجليزي يوم الأحد، ضد ليفربول بخماسية نظيفة ضمن الجولة التاسعة من الدوري الإنجليزي الممتاز حيث اعترف أن جماهير فريقه تستحق أداء ونتائج أفضل، وكتب في منشور عبر حسابه على "إنستغرام": "أحيانا، لا تكون النتيجة المحققة هي ما نقاتل عليه... هذا خطأنا نحن اللاعبين ووجدنا نتحمل المسؤولية، لأنه لا يوجد شخص آخر لالقاء اللوم عليه، جماهيرنا كانت مرة أخرى رائعة في مساندتها لنا. يستحقون أفضل مما قمنا به، ونحن من علينا متحمس ما يريدونه، لقد حان الوقت". جدير بالذكر أن مانشستر يونايتد لم يحقق أي انتصار في أربع مباريات متتالية بالدوري الإنجليزي، تعرض لثلاث هزائم وتعادل في لقاء واحد.

الحساب الرسمي لرونالدو

لوكا مودريتش يوجه رسالة لشباب ريال مدريد



قام النجم الكرواتي لوكا مودريتش لاعب نادي ريال مدريد الإسباني بتوجيه رسالة خاصة للاعبين الصغار، وذلك عقب وصوله لأربعين مباراة بقميص الفريق الملكي وقال مودريتش في تصريحات لموقع ريال مدريد الرسمي: "إذا لعب الأبطال كرة القدم كما في هذه الحالة، دعهم يضعون هدفا ويحاولون تحقيقه عليهم أن يقاتلوا، ويؤمنوا بانفسهم، ويعملوا كل يوم ليحصلوا على ما تريد، وإذا كنت تريد ذلك حقا، فأنا أعتقد أنه يمكن تحقيق كل شيء بالتفاني والعمل والحب كما فعلنا". وكان مودريتش قد احتفل بخوضه المباراة رقم أربعين رفقة ريال مدريد وذلك في الكلاسيكو أمام برشلونة يوم الأحد، والذي فاز به ريال مدريد بهدفين مقابل هدف واحد وهو الذي يعد أحد أهم اللاعبين في صفوف ريال مدريد على مدار السنوات العشر الماضية وقد ثبت الدولي الكرواتي نفسه داخل الملاعب الإسبانية منذ إنقائه للفريق قادما من نادي توتنهام الإنجليزي.

الحساب الرسمي لريال مدريد

باتريس إيفرا يروى قصة التهديدات بالقتل التي تعرض لها بسبب سواريز

أكد مدافع نادي مانشستر يونايتد السابق والمنتخب الفرنسي باتريس إيفرا أنه تلقى تهديدات بالقتل بعد حادثته الشهيرة مع مهاجم ليفربول حينها لويس سواريز في عام 2011 والتي شهدت إيقاف مهاجم ليفربول لمدة ثماني مباريات وكتب إيفرا في سيرته الذاتية الجديدة، التي تناولتها صحيفة صندي تايمز: "بدأت ألقى رسائل كراهية من مشجعي ليفربول، رسائل مكتوبة بخط اليد مرسلة إلى يونايتد، افتتحها باري مورهاوس، ثم ضابط اتصال اللاعبين وخدم يونايتد منذ فترة طويلة، بات، هذه حالة خطيرة حقا، قال بينما أطلعني على بعض الرسائل في ذلك الوقت، كان أحدهم من رجل في السجن قال إن أول شيء سيفعله عندما يخرج هو قتلي جاء رجال الشرطة وأخبروني أن عليهم أن يأخذوا الأمر على محمل الجد لمدة شهرين، وكان لدي حراسة على مدار 24 ساعة أمام منزلي نظرا لخلفيتي، وبعد أن وجد اتحاد كرة القدم أن سواريز مذنب باستخدام كلمات مسيئة أو مهينة أو سلوك مخالف لتواعد اتحاد كرة القدم، بما في ذلك الإشارة إلى الأصل العرقي أو اللون أو عرق إيفرا، ومنعه من ثماني مباريات، خرج ليفربول علنا لدعم لاعبيه وأصدروا بيانا قالوا فيه: "نحن نزيد لويس تماما ونريد أن يعرف العالم ذلك نحن نعلم أنه ليس عنصريا" بعدها ارتدى لاعبو ليفربول قمصانا دعائية لسواريز أثناء فترة الاحماء قبل مباراة في وigan. وتعرض مدافع مانشستر يونايتد لإساءات عنصرية من قبل مهاجم ليفربول سواريز خلال مباراة في الدوري الإنجليزي الممتاز على ملعب أنفيلد في أكتوبر 2011 وتلقى المهاجم الأوروغوياني سواريز إيقافا ثماني مباريات وغرامة 40 ألف جنيه إسترليني من اتحاد الكرة وتجنب مصادفة إيفرا عندما التقى الفريقان في أول لقاء بينهما في وقت لاحق من ذلك الموسم ولكن أثناء التحقيق في الحادث، استهدف إيفرا من قبل المشجعين الغاضبين وأجبر على اللجوء للامن لحماية نفسه وعائلته.

صحيفة صندي تايمز

أسرار النجوم



ديباي وبويول يهاجمون جماهير برشلونة الذين اعتدوا على كومان

قام اللاعب الهولندي مقيس ديباي نجم نادي برشلونة بتوجيه رسالة إلى جماهير النادي الكتالوني، بعد الخسارة أمام ريال مدريد في الكلاسيكو الدوري الإسباني وغضبهم من المدرب كومان وضربه وكتب مقيس ديباي عبر حسابه الشخصي بموقع "تويتر": "محبط للغاية بشأن نتيجة الكلاسيكو أمس، أتمنى لو تمكنتنا من منح الفوز لمشجعينا لأنهم كانوا مذهلين الآن علينا العودة، الموسم لا يزال طويلا، المدرب ليس له أي ذنب". كما دافع كارليس بويول للفريق رونالد كومان، بعد الهجوم الذي تعرض له عقب الخسارة في الكلاسيكو وقال بويول في تصريحات لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "نفس الشيء حدث لي من قبل عندما غادرت كامب نو، هؤلاء الناس لا يمتثلوننا، ليسوا جماهير برشلونة، كومان عليه تغيير الوضع هو ولاعبيه، علينا إيجاد طريقة جيدة لتهدئة غرفة الملابس والعمل من أجل الفريق قبل أي شيء". كما أشاد بويول بإريك غارسيا، قائلا: "أعتقد أنه لاعب رائع، وأريد أن أقول إنه مؤهل تماما للعب لبرشلونة وقيادة دفاع الفريق، وبالأمس كان من أفضل اللاعبين في المباراة أمام ريال مدريد مع بوسكيتس لقد تعرض لانتقادات بسبب عدم انضمام راموس في يورو 2021، والآن راموس لا يزال غير قادر على اللعب، أتمنى له العودة سريعا، لكنني لم أقرأ بعد الاعتذار للويس إنريكي على ما تم اتهامه به". وكان رونالد كومان قد تعرض لهجوم من بعض جماهير برشلونة في محيط ملعب كامب نو، عقب الخسارة من ريال مدريد في الكلاسيكو يوم الأحد.

موندو ديبورتيفو

حذاء مايكل جوردان يحطم الرقم القياسي في مزاد علني

أكد دار سوذبيز الأمريكية أنه تم بيع زوج من الأحذية الرياضية لأسطورة كرة السلة مايكل جوردان بسعر قياسي بلغ حوالي 1.5 مليون دولار حيث يعد الحذاء الرياضي الأعلى قيمة على الإطلاق الذي طرح بالمزاد هو من طراز نايك إير شيبس ونشرت دار سوذبيز بيان جاء فيه "تم بيع حذاء مايكل للتو مقابل 1.5 دولار خلال مزادنا على السلع الفاخرة في لاس فيغاس". وارتدى جوردان الحذاء الذي يحمل اللونين الأبيض والأحمر في المباراة الخامسة من موسمته الأولى في الدوري الأمريكي للمحترفين كلاعب في شيكاغو بولز عام ألف وتسعمئة وأربعة وثمانين ووقع عليه بنفسه وكان آخر حذاء انتقله اللاعب السابق في عام 1985 قد بيع في عام ألفين وعشرين بمزاد في دار "كريستيز" بمبلغ 615 ألف دولار. جدير بالذكر أن هذه هي المرة الأولى التي يتجاوز فيها سعر زوج من الأحذية في مزاد علني مبلغ مليون دولار، وقد تم شراؤه من قبل جامع الأحذية نيك فيوريلا. دار سوذبيز الأمريكية

صلاح يوجه رسالة لمتابعيه عبر مواقع التواصل الاجتماعي



وجه نجم نادي ليفربول الإنجليزي، الدولي المصري المتألق، محمد صلاح رسالة حماسية لمتابعيه بعد ساعات من الفوز الكاسح على مانشستر يونايتد بخماسية نظيفة على ملعب أولد ترافورد يوم الأحد الماضي، ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ. وكتب صلاح، عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي: "مع هذا الفريق، الفوز يجب أن يكون خيارنا الوحيد". كما أرقق النجم المصري مع الرسالة صورا من احتفالاته بأهدافه خلال المباراة، فضلا عن خروجه بكره الهاتريك من مسرح الأحلام. وأحرز صلاح 3 أهداف في شباك يونايتد، كما مرر كرة الهدف الأول لزميله نابي كيتا. وبهذا تمكن صلاح من الانفراد بصدارة هدافي البريميرليغ، بعدما وصل إلى هدفه العاشر في المسابقة، متقدما على مطارده الإنجليزي جيمي فاردي، مهاجم لستر سيتي، بـ 3 أهداف كاملة.

مواقع التواصل الاجتماعي

القضاء الأرجنتيني

يوصل التحقيق في قضية وفاة مارادونا

يوصل القضاء الأرجنتيني، التحقيق في قضية وفاة أسطورة كرة القدم السابق دييغو أرماندو مارادونا، حيث أمثل ماتياس مورا، محامي الأسطورة الأرجنتيني الراحل دييغو يوم الإثنين الماضي أمام القضاء الأرجنتيني للإدلاء بشهادته في قضية وفاته، حسبما أفادت مصادر قضائية لوكالة الأنباء الإسبانية "إفي". وتعد هذه بداية مرحلة جديدة من الإدلاء بالشهادات التي استهلقتها النيابة العامة بمدينة سان إيسيدرو في بوينس آيرس، حيث من المنتظر أن يحضر صهر مورا وسكرتير مارادونا السابق، كريستيان بومارجو، للإدلاء هو الآخر بشهادته الأربعاء المقبل، إلى جانب ابن شقيق النجم الأرجنتيني الراحل، جوناتان إسبوسيتو، اللذين كانا يقيمان في منزل مارادونا عند وفاته في 25 نوفمبر 2020، واستدعى المدعي العام كذلك كاتبة العدل سانديرا فيرونكا والمحاسبة السابقة لمارادونا، أندريا تريماريتشي، للإدلاء بشهادتهما، رغم إمكانية إعادة تحديد موعد جديد للإدلاء بأقوالهما بدلا من الخميس المقبل. ويحقق القضاء الأرجنتيني مع 7 أشخاص في قضية "وفاة مارادونا"، وذلك للكشف عما إذا كانوا قد فروا الرعاية اللازمة للاعب السابق للإبقاء على حياته، وتتراوح مدة عقوبة السجن في مثل هذه القضايا من 8 إلى 25 سنة. هؤلاء السبعة هم جراح الأعصاب ليوبولدو لوكي، والطبيبة النفسية أوجوستينا كاساتشوف والطبيب النفسي كارلوس دياز وطبيبة تنسيق الرعاية المنزلية نانسى فورليني ومنسق الممرضين ماريانو بيروني والممرضان ريكاردو عمر الميرون ودايانا مريد. وأدلو جميعهم بشهادتهم أمام القضاء الأرجنتيني، الذي يواصل عملية الاستماع إلى شهادات الجميع في القضية منذ شهر. جدير بالذكر أن الأسطورة الأرجنتينية الراحل دييغو مارادونا توفي بعد أيام فقط من إجرائه عملية جراحية على مستوى الرأس.

وكالة الأنباء الإسبانية

الممارسة الصحيحة للنشاط الرياضي المكثف

تعتبر النشاطات الرياضية المكثفة من بين إحدى أنماط التمارين التي تعتمد اعتمادا أساسيا على نشاطات رياضية مكثفة لفترات قصيرة من الوقت، تليها فترات راحة قصيرة بين كل تمرين وآخر. تتناوب شدة التمارين بين نوبات تمارين عالية ومنخفضة الشدة، مثال على ذلك، العدو لمدة 30 ثانية ثم المشي لمدة 60 ثانية، وهذا التمرين من التمارين المتواترة عالية الشدة. لذلك، فإن هذه النشاطات تناسب الأشخاص ذوو الجداول المزدحمة، حيث تساعد على الحصول على أقصى فائدة خلال أقل مدة زمنية، إضافة إلى أن التنوع في تمارين "هيت" يجعلها مناسبة للممارسة في المنزل، أو النادي الرياضي، أو مكان العمل. تختلف مدة النشاطات عالية الشدة وفقا لنوع التمرين وشده، وتعد من التمارين قصيرة المدة، حيث تستمر حوالي ربع إلى نصف ساعة، مع ذلك، فإنها تعطي الفائدة ذاتها للتمرين الأطول مدة والأقل من حيث الشدة، تقسيم كل جلسة من تمارين "هيت" إلى تمرين بأقصى جهد ممكن ثم راحة لاستعادة الطاقة، وتختلف نسبة التمرين إلى الراحة بحسب الغرض من التمرين. تتمحور تمارين "هيت" حول القيام بأقصى جهد ممكن خلال فترة زمنية قصيرة، ومن ثم الاستعادة من فترات الراحة لإعادة شحن الطاقة واستكمال التمرين، وينصح بالتدرج في شدة التمرين عند البدء بتمارين هيت، أي القيام بـ 80% من الجهد الممكن مثلا لفترة أطول قد تصل لـ 5 دقائق مكونة من تمارين أقل



جهداً. عند الاعتياد على التمرين، يمكنك رفع مستوى الجهد إلى 100% مقابل تقليل فترة التمرين، لتصل إلى عدة ثواني من الجهد العالي يتبعها ثوان من الجهد المنخفض، وتجنب أداء التمارين عالية الشدة في حال الشعور بالإرهاق أو إجهاد العضلات من تمرين سابق، حيث تتطلب هذه التمارين مجهوداً كبيراً لإعطاء المضمول. لا تعد تمارين "هيت" مناسبة للأداء اليومي، حيث تتطلب هذه التمارينات أيام راحة لتفادي الإصابة والإجهاد، لذلك قم بأداء تمارين "هيت" بضعة أيام في الأسبوع فقط، كما ينصح باستفسار طبيبك عن إمكانية ممارسة "هيت" أو أية تمارين تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً في حال الإصابة بأمراض القلب أو المفاصل. بالمقارنة مع مدتها القصيرة، فإن تمارين "هيت"، تقدم العديد من الفوائد، وأهمها إمكانية حرق عدد كبير من السعرات الحرارية، وهي تفوق بذلك تمارين أخرى مثل الركض، وقيادة الدراجة، وتمرين الأثقال، وبفترة زمنية أقل. رفع معدل تحويل الغذاء إلى طاقة لفترة طويلة بعد انتهاء التمارين، مما يساعد على حرق السعرات لمدة أطول تصل لـ 24 ساعة، وحرق الدهون حيث وجدت الدراسات أن ممارسة تمارين "هيت" لثلاث مرات أسبوعياً تساعد على خسارة حوالي 2 كيلوغرام خلال ثلاثة شهور. تقليل محيط الخصر وخسارة الدهون المحيطة بالأعضاء الداخلية، تحسين عملية استهلاك الأكسجين من قبل العضلات، وكفاءة شبيهة بكفاءة تمارين التحمل، وتقليل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وبالأخص لدى أصحاب الوزن الزائد، وكذا تقليل مستوى السكر في الدم وتحسين حالات مقاومة الأنسولين. يمكن ممارسة أي من تمارين "هيت" التالية، مع القيام بالإحماء قبل بدء التمرين، فيعد القيام بالإحماء لعدة دقائق، ثم بالركض بأقصى سرعة لديك لمدة 20 ثانية، واتباعها

بالمشي أو الجري البطيء لمدة دقيقة، قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات في الجلسة الواحدة، بحيث تصل الجلسة لحوالي ربع ساعة. دراجة التمرين الثابتة يعمل على العضلات الرباعية للفخذين، قم بقيادة دراجة التمرين الثابتة بأقصى قوة ممكنة لمدة 30 ثانية، ثم قم بتخفيض جهتك لمدة دقيقة، احرص على تكرار هذا التمرين حوالي 15-20 مرة خلال الجلسة الواحدة، وقم بزيادة شدة المقاومة للدراجة إن توفرت. استخدام حبال "القتال" المخصصة للتمرين للقيام بهذا التمرين. لمدة نصف دقيقة، قم بتحريك حبال المقاومة بأعلى سرعة وقوة ممكنة لديك، ثم خذ قسطاً من الراحة لمدة دقيقة كاملة. كرر هذا التمرين 10 مرات في الجلسة الواحدة. وأيضاً الجري السريع على منطقة مرتفعة، قم بإيجاد منطقة مرتفعة قليلاً، مثل التلال، وممارس تمرين العدو السريع لأعلى التلة ولمدة نصف دقيقة، من ثم قم بالنزول إلى أسفل التلة خلال دقيقة، وأعد التمرين عدة مرات. تمارين قلبية هوائية عالية الشدة، يمكن استخدام جهاز المشي أو جهاز التجديف لأداء تمارين قلبية هوائية "كارديو" عالية الشدة. ضع إعدادات الجهاز على "100 متر جري"، وقم بالجري بأقصى سرعة ممكنة لديك حتى إكمال هذه المسافة. من ثم، خذ قسطاً من الراحة حتى ترتاح ضربات قلبك، وعاود التمرين عدة مرات.



تعديلات النظام الغذائي

ينصح بشرب الماء فقط، وذلك لأن امتصاصه يكون أسرع من السوائل الأخرى. حيث ينصح بشرب الماء بمعدل 1/1 - 1 كوب كل 15-20 دقيقة من التمرين. أما بعد التمرين فيجب شرب كمية كافية من الماء، كما يمكن تناول المشروبات الرياضية أو العصائر الطبيعية خلال الخمسة عشرة دقيقة بعد التمرين لتعويض فقدان السوائل والأملاح المعدنية. ينصح بتناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات، وذلك بعد ساعة من التمرين (في حالة الرغبة في نزول الوزن)، وذلك من أجل تعويض مخزون الغلايكوجين وإعادة بناء العضلات التي أجهدت أثناء القيام بالتمرين. ومن أهم الأطعمة الصحية الضرورية للرياضيين السمك، حيث يعد مصدر غني بالبروتينات ذات الجودة العالية، ويحتوي على أوميغا 3 التي تساعد على حرق الدهون. كما أن أفضل أنواع الأسماك هو السلمون والماكريل، واللحوم التي تعد مصادر غنية بالبروتينات والأحماض الأمينية التي تساعد في بناء العضلات، ولكن يفضل أن يكون اللحم قليل الدهن، وزيت الزيتون فهو غني بالدهون المفيدة للجسم. أما البيض حيث يعد من الأغذية الغنية بالبروتين الضروري لبناء العضلات، كما يفضل تناوله مسلوفاً بدلاً من قليه، ويمكن تناول بيض البيض بدلاً من الصغار، والدجاج يعد مصدر غني بالبروتين وضروري لبناء العضلات وزيادة حجمها، كما يفضل تناول صدر الدجاج؛ كونه لا يحتوي على الكثير من الدهون مع مراعاة إزالة الجلد منه لتقليل من الدهون الموجودة فيه. ويعتبر التوت غنياً بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، كما يساعد في الحفاظ على قوة العضلات مع التقدم في العمر، والبقوليات خاصة الفول، والعدس، والباذنجان، حيث تعتبر مصادر نباتية للبروتين وهي غنية بالكربوهيدرات المعقدة. كما يفضل تناول الحليب الخالي الدسم أو القليل من الدسم، وكذلك الشوفان يعد مصدر غني بالألياف والكربوهيدرات المفيدة الضرورية لإنتاج الطاقة، والتفاح يعد غنياً بالألياف، والكربوهيدرات، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة المفيدة، والخضروات أيضاً فهي تعد مصدر جيد للألياف الغذائية وتساعد على الهضم وتنشط عمليات الأيض. الحليب فهو مصدر غني بالبروتين والكالسيوم الضروريان لتقوية العظام.

معالجة لاحتوائها على الألياف التي تبطن أكثر من عملية الامتصاص وبالتالي تزود الجسم بطاقة لمدة أطول وتوجد في الحبوب الكاملة مثل حب القمح الكامل، والشعير، أو الخضار النشوية مثل البطاطا، والذرة، والبقوليات، كما يفضل أن تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين لتخفيف من ألم العضلات وإعادة بناء النسيج العضلي، بالإضافة إلى نسبة قليلة من الدهون. يفضل تناول وجبة خفيفة عند اقتراب التمرين، أي قبل التمرين بنصف ساعة، مع مراعاة أن تكون الوجبة تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة (كربوهيدرات سريعة الامتصاص) مثل العسل، والتمر، والعصير، وذلك لإمداد الجسم بالطاقة. تعد الوجبات السريعة من أسوأ الخيارات لوجبة ما قبل التمرين، لأنها غنية بالدهون التي تبطن من عملية الهضم وتزيد من الشعور بالخمول، وغنية بالسوديوم الذي يزيد من الإحساس بالعطش، بالإضافة إلى أنها تفتقر للعناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضي. يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين، فهو ضروري للقيام بوظائف الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي، وذلك بمعدل 2 - 2.5 كوب قبل التمرين بساعة إلى ساعتين، وحوالي 1 كوب قبل التمرين بربع ساعة. وخلال التمرين،

فرصة كافية لهضم الطعام حيث أن تناول الطعام قبل التمرين مباشرة قد يؤدي إلى عسر الهضم والغثيان مما قد يؤثر على الأداء الرياضي بصورة سلبية. كما يفضل أن تحتوي هذه الوجبة الكبيرة على نسبة عالية من الكربوهيدرات المعقدة (كربوهيدرات بطيئة الامتصاص) لأنها تزود الجسم بالطاقة طوال مدة التمرين وتوفر من الشعور بالتعب، ويفضل اختيار النشويات غير

بعد النظام الغذائي السليم ضرورة ملحة للجميع، لكنه يصبح أكثر إلحاحاً بالنسبة للأشخاص الذي يمارسون الرياضة بشكل يومي فهم يستهلكون ما ياكلون، وفي حال لم يكن هناك تعويض مناسب فقد يحدث نقص حاد في أحد أو الكثير من العناصر التي يحتاجها الجسم، يجب ألا يقلل الرياضي في طعامه بغرض إنقاص الوزن؛ كون البرنامج الرياضي المجهود يصاحبه دائماً ازدياد في معدلات التمثيل الغذائي والذي بالتالي يتطلب زيادة في معدل استهلاك السعرات الحرارية من الفرد. ثمة حقيقة يجب أن ندركها، وهي أن معظم الناس ليسوا بحاجة إلى المكملات الغذائية إلا عند الضرورة. لأن النظام الغذائي المتنوع سيزود الجسم بكل ما يحتاجه؛ أما بالنسبة للرياضيين فيجب عليهم توخي الحذر الشديد عند انتقاء أو تناول المكملات الغذائية، وذلك لأن ما ينتشر منها في الأسواق قد يكون قائماً على أسس علمية وقد يكون غير قائم على أسس علمية؛ بل وقد تحوي بعضها على مواد مؤذية وخطرة على الصحة. ضرورة الاعتدال في استخدام مادة الكافيين التي تساعد الرياضيين على رفع الأداء الرياضي، وزيادة الطاقة، وتأخير الإحساس بالتعب، وزيادة الانتباه واليقظة، وتحفيز الجهاز العصبي، ولكن إذا استعملت بكميات كبيرة قد تؤدي إلى الغثيان، والصداع، وزيادة في ضربات القلب، وارتجاج العضلات، بالإضافة إلى أنها تزيد من فقدان السوائل مما يؤدي إلى الجفاف إضافة إلى التقليل من تناول الأغذية المالحة والمالحة التي تسبب العطش، وضرورة الإكثار من شرب الماء قبل التمرين الرياضي الشاق وكذلك أثناءه وبعد الانتهاء منه لتعويض الفاقد من السوائل. لا ينصح أبداً بتناول مشروبات الطاقة للرياضيين، فبالرغم من أنه قد يشعر الرياضي بعد تناولها باليقظة والنشاط ولكن سرعان ما يشعر بالخمول والإرهاق بعد فترة من تناولها مما قد يؤثر على أداء الرياضي، بالإضافة إلى أضرارها البالغة على الجسم وخاصة على القلب. يفضل تناول الوجبات الكبيرة قبل التمرين بـ 3-4 ساعات، وذلك لإعطاء الجسم



الرئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

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

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

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

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