

# بونجباح

يسجل ثنائية في شباك "الأهلي"  
القطري ويواصل التألق



الكاف  
ترسم برمجة كأس  
أفريقيا 2022  
بالكاميرون

www.dzair-tube.dz

# SPORT

أرضية تشاكر تتحسن قبل  
موقعة بوركينافاسو

## يومية رياضية جزائرية

الأحد 31 أكتوبر 2021 الموافق لـ 24 ربيع الأول 1443 هـ العدد: 327 الثمن: 30 دج

سجل هدفا  
رائعا في شباك  
العملاق  
الهولندي  
"آيندهوفن"

# زروق

# مباروخى

## بلايلي

يسابق الزمن للحاق  
بالمنتخب وبن العمري جاهز



## بولحية

يوقع هدفا  
استعراضيا  
في شباك  
سانت  
إتيان



قادري  
يصاب في  
مواجهة ستاندار  
دولياج



## بلايلي

يسابق الزمن  
للحاق بالمنتخب

وبن العمري جاهز

من المنتظر أن يسجل بلعمري عودته إلى المنافسة بالمشاركة في مباراة الدحيل، خاصة وأن مديره سفري أكد جاهزيته التامة، خلال المؤتمر الصحفي سبق المباراة. وكشف مدرب نادي قطر القطري، يوسف سفري جاهزية الدولي الجزائري جمال بلعمري، للعودة إلى الميادين بداية من مباراة السبت أمام الدحيل، فيما يسابق بلايلي الزمن للتعافي من الإصابة. من جهة أخرى يسابق بلايلي الزمن للتعافي من الإصابة، و العودة إلى المنافسة، من أجل بلوغ الجاهزية التامة، قبل مباراة بوركينافاسو، المرتقبة يوم 16 نوفمبر المقبل، في ملعب تشاكر، لحساب الجولة الأخيرة من تصفيات المونديال. من جهة أخرى أكد مدرب نادي قطر، عدم جاهزية بلايلي، ومواصلة العلاج للتعافي من الإصابة التي يعاني منها على مستوى الكاحل.

حميد

## بونجاح

يوقع  
ثنائية

ويواصل التألق قبل  
موقعة جيبوتي

صنع اللاعب الدولي الجزائري بغداد بونجاح مساء أمس السبت، فوزا عريضا بنتيجة (4-1) لضيقة السد على الضيف نادي أهلي الدوحة ولعبت هذه المباراة برسم الجولة الثامنة من عمر البطولة القطرية للموسم الجديد، وكان بونجاح أفضل لاعب فوق المستطيل الأخضر وسجل بونجاح الهدفين الثاني والرابع لضيقة السد في الدقيقتين الـ 54 والـ 85 (من ركلة جزاء)، وصنع الهدف الأول بتمريرة حاسمة في الدقيقة الـ 24، والثالث في الدقيقة الـ 79 لما جلب ركلة جزاء، ونجح زميله متوسط الميدان الهجومي الغاني أندري أبو في التسجيل.

حميد

## بن زينة؛ "أترقب عودتي لـ"الخضر" وانتظر التفاتة من بلماضي"

أبدي لاعب المنتخب الوطني ياسين بن زينة رغبته في العودة إلى صفوف المنتخب الوطني وبعث لاعب الخضر رسالة قوية إلى الناخب الوطني، جمال بلماضي، من أجل العودة إلى "الخضر" في أقرب فرصة، بعد غياب طويل عن المنتخب الوطني منذ تعرضه لحادث سير مميت سنة 2020، وهو الذي كان في البداية واحدا من أهم الأوراق التي كان يعتمد عليها مدرب "الخضر". وأكد بن زينة في حوار لموقع "فوتبول 365" أن المنتخب الوطني كان ضمن الحوافز التي ساعدته على العودة بعد فترة غيابه الطويلة عن الميادين، وقال: "أفكر دائما في المنتخب الوطني وهو من بين العناصر المهمة التي حفزني على الشفاء خلال فترة الإصابة، ما دفعني للعمل وبدل مجهودات كبيرة حتى أسترد صافيتي واسترجع مستواي السابق". قبل أن يضيف: "أعتقد الآن أن التفكير في العودة إلى المنتخب الوطني إنه طموح شرعي بالنسبة لي، لاسيما بعد أن برهنت عن استعدادي من خلال سلسلة المباريات القوية التي لعبتها في الفترة الأخيرة". وقال لاعب ديجون، الذي سجل انطلاقة قوية هذا الموسم في الدرجة الثانية من البطولة الفرنسية، إنه لم يفقد الأمل في العودة مجددا لبطول إفريقيا 2019، وهو ينتظر التفاتة من المدرب الوطني، لاستعادة مكانه ضمن التشكيلة الوطنية، خاصة أنه مقبل على عدة استحقاقات مهمة، منها نهائيات كأس أمم إفريقيا 2022 بالكاميرون وكأس العالم بقطر التي لا يزال المحاربون يسعون لبلوغها من خلال التصفيات. وتابع: "بلماضي يعرفني حق المعرفة، لن يدخر أي جهد من أجل العودة إلى المنتخب". قبل أن يبرز شففه لخوض المباريات مع "الخضر"، وقال: "هذه هي الحالة التي أريد العودة إلى المنتخب الوطني فقط، أنا لاعب أعشق المنافسة، لدي شغف في لعب أي مباراة دون اختيار، وجاهز لأي فرصة، يمكن الاستعانة بي لأي مباراة ولاي بطولة، سوف أربي الدعوة بضح سرور، وبجافز التألق".

حميد

## إصابة قادري بعد 13 دقيقة فقط من انطلاق المباراة

غادر اللاعب الجزائري عبد القادر مضاء السبت أرضية الميدان، بعد 13 دقيقة فقط من انطلاق مباراة فريقه كورتري والمضيف نادي ستاندار دو لييج وتندرج هذه المباراة ضمن إطار الجولة الـ 13 من عمر البطولة البلجيكية وسقط متوسط الميدان الهجومي قادري أرضا، وطلب من مديره في فريق كورتري استبداله، بعد شعوره بالألم الإصابة ولم تصدر إدارة نادي كورتري لحد كتابة هذه الأسطر أي بيان طبي، عن نوعية إصابة لاعبا قادري، ومدى خطورتها من عدمها وكان عبد القادر قادري قد تألق مساء الأربعاء الماضي، وسجل هدفا، وساهم في تأهل فريقه كورتري في منافسة كأس بلجيكا.

حميد

## أرضية "تشاكر" في تحسن قبل أسبوعين عن مباراة بوركينافاسو

أظهرت صور حديثة لأرضية ملعب تشاكر، تحسنا ملحوظا مقارنة بالوضعية التي كانت عليها في المباراة الأخيرة التي استقبل فيها المنتخب الوطني، منتخب التيجيب وعلى عكس الوضعية السابقة للأرضية التي كان يغلب عليها الاصفرار، فإن الصور الجديدة، تظهر أخضارا للعشب الطبيعي، مع غياب تلك المناطق التي كانت تبدو من شدة اصفرار العشب، أنها ترابية ويتمنى الجميع في أن تكون أرضية ملعب تشاكر في أحسن أحوالها يوم مباراة بوركينافاسو، حتى يتمكن لاعبو "الخضر" تقديم الأداء المنتظر منهم في المواجهة الهامة، التي ستلعب بحضور الجمهور. تتواصل عملية تهيئة أرضية ملعب تشاكر تحسبا للمواجهة المرتقبة أمام منتخب بوركينافاسو، يوم 16 نوفمبر المقبل.

حميد

## الإعلام السعودي يطمئن بشأن إصابة سعيود

كشفت أمس السبت، وسائل إعلام سعودية عن مدى خطورة الإصابة التي تعرض لها لاعب المنتخب المحلي لكرة القدم أمير سعيود متوسط ميدان نادي الطائي وأوضح صحيفة "الرياضية" أن اللاعب السابق لشباب بلوزداد سعيود، يخضع اليوم لأشعة تستهدف التعرف على طبيعة الإصابة التي تعرض لها أمس الأول أمام الشباب، في عاشر جولات دوري كأس محمد بن سلمان للمحترفين وأفادت مصادر خاصة لـ "الرياضية" عن تشخيص الإصابة بكدمة في الركبة، تتطلب إراحة اللاعب يوما إلى اثنين، قبل عودته إلى التدريبات وتوقعت المصادر قدرة سعيود على المشاركة ضد الرائد، الأربعاء المقبل، ضمن الجولة الـ 11، من الدوري السعودي.

حميد





فضل إراحته لمواجهة "بورتو" بدوري الأبطال

## "بيولي"

لا ينوي الدفع بـ "بن ناصر" أساسيا خلال موقعة "الأولمبيكو"

الايقواري  
فرانك كيسي  
والإيطالي  
سانسدرو  
تونالي في  
مركز الوسط  
المدافع. وكان بن ناصر تألق  
بشكل خاص خلال مواجهة  
الجولة الماضية من الدوري  
الإيطالي أمام بولونيا، وهو ما  
جعل عددا كبيرا من المواقع المختصة  
تختاره أفضل لاعب في المباراة. ويحتل  
ميلان صدارة جدول ترتيب الدوري  
الإيطالي مناصفة مع نابولي،  
برصيد 28 نقطة، في حين  
يحتل روما المركز  
الرابع في الترتيب  
العام برصيد 19  
نقطة. وسيم

بخوض الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر رفقة ميلان مواجهة صعبة خارج ملعبه عندما يلقي اليوم الأحد روما لحساب الجولة الأولى من الدوري الإيطالي. ويعيش ميلان بقيادة المدرب ستيفانو بيولي أفضل أيامه منذ سنوات، إذ فاز تسع مرات وتعادل مرة هذا الموسم، ليحتل المركز الثاني بفارق الأهداف عن نابولي المتصدر بالمقابل، سيحاول روما المنتفض، والذي أوقف بداية نابولي المثالية هذا الموسم بالتعادل مطلع الأسبوع الحالي قبل أن يقلب تأخره إلى فوز على كالياري يوم الأربعاء الماضي، توجيه ضربة لأمل فريق المدرب بيولي في المنافسة على اللقب. ووفقا للمواقع الإيطالية المختصة فإن ستيفانو بيولي، مدرب ميلان، لا ينوي الدفع بمحارب الصحراء بن ناصر أساسيا خلال موقعة "الأولمبيكو". نفس المصادر كشفت أن بيولي سيعول على الثنائي المكون من

حصل على تقييم 6 من 10 بحسب موقع "هوسكورد"

"محرز" يكتفي بربع ساعة ويتعرض لخسارة مفاجئة أمام "كريستال بالاس"



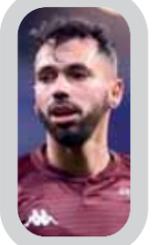
منى الدولي الجزائري رياض محرز رفقة فريقه مانشستر سيتي، أمس السبت، لخسارة مفاجئة على يد ضيفه كريستال بالاس بنتيجة (2-0)، في إطار منافسات الجولة العاشرة من الدوري الإنجليزي. وشارك قائد "الخضر" في الدقائق الـ12 الأخيرة من مباراة فريقه مانشستر سيتي ضد كريستال بالاس، ولم يحظ محرز بالمساحة الوقتية الكافية للتألق، فخلال الـ15 دقيقة التي لعبها حصل على تقييم 6 من 10 بحسب موقع "هوسكورد" الشهير

للإحصائيات، وبلغت دقة تمريرات محرز العلامة المثالية 100 في المائة، فضلا عن قيامه بمراوغة واحدة صحيحة، لكنه لم يصنع أي فرصة أو يسد على المرمى. وبهذه الخسارة تجدد رصيد مانشستر سيتي عند 20 نقطة في المركز الثالث بجدول الترتيب، بينما يرفع كريستال بالاس رصيده إلى 12 نقطة في المركز الثالث عشر. وسيم

## "بولايه"

يخطف الأضواء بهدف عالمي في مرمى "سانت إيتيان"

خطف الدولي الجزائري فريد بولايه المحترف في صفوف ميتز الأضواء، وذلك خلال مواجهة فريقه ضد ضيفه سانت إيتيان التي انتهت بالتعادل 1-1، ضمن الجولة الـ12 من البطولة الفرنسية. ومنح بولايه التقدم لفريقه من ركلة حرة مباشرة نفذها بطريقة خيالية، وسكنت شبك الضيوف. قبل أن يعادل التونسي وهبي الخزري، النتيجة لصالح سانت إيتيان، بتسديدة من وسط الميدان



غالب بها الحارس الدولي الجزائري ألكسندر أوكيدجا الذي يتحمل قدر كبير من المسؤولية في هذا الهدف، بسبب تواجده خارج منطقة الجزاء، ما صعب عليه صد تسديد اللاعب التونسي وحصل بولايه على أعلى تقييم في المباراة بين جميع لاعبي الفريقين، بحسب موقع "هوسكورد" الشهير للإحصائيات بواقع 7.8 من 10، وتذوق بولايه في التقييم على التونسي وهبي الخزري صاحب هدف التعادل لسانت إيتيان بالدقيقة 16، حيث نال 7.6 من 10. وحصل بولايه على هذا التقييم، بعدما قام بـ3 تسديدات تجاه الخصم، فضلا عن قيامه بمراوغة واحدة صحيحة، فضلا عن ذلك، استطاع استغلال الكرة في 3 مناسبات من الخصم، إلى جانب وصول دقة تمريراته لحوالي 63 بالمائة. ويعد هذا الهدف هو الثاني لبولايه مع ميتز خلال الموسم الحالي، وذلك في 7 مباريات خاضها بكل المسابقات. وسيم

حسب ما أعلن النادي التونسي عبر حسابيه في "تويتر" "النجم الساحلي" يعلن عن تسوية مستحقات "بوتمان"

أعلن نادي النجم الساحلي، توقيعه على مخالصة مالية مع لاعبه الجزائري زين الدين بوتمان، وذلك حسبما أفاد النادي التونسي عبر حسابيه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر". وحرص ماهر القروي الرئيس الجديد للنجم الساحلي، على فتح كل الملفات ودراستها لتسوية كل المستحقات المالية لتأدية اللاعبين، وخصوصا الجزائريين وفي مقدمتهم زين الدين بوتمان. وكان فريق جوهر الساحل قد قام في سبتمبر الماضي، بتحويل منحة تكوين بوتمان إلى نصر حسين داي، والمقدرة بـ143 ألف دولار، بعد أن ألزمه الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" بذلك منذ جويلية 2021. يذكر أن النجم الساحلي كان قد ضم الجزائري زين الدين بوتمان في فيفري الماضي بعقد يمتد حتى جوان 2023. وسيم

دافيد موييس  
مدرب  
وست هام؛

"كنت متخوفا

قبل تسديد سعيد بن رحمة لركلة الترجيحية الأخيرة ضد مانشستر سيتي"

أكد دافيد موييس مدرب وست هام الإنجليزي، أنه كان متخوفا قبل تسديد الدولي الجزائري سعيد بن رحمة لركلة الترجيحية الأخيرة لفريقه في لقاء الدور ثمن النهائي من كأس الرابطة لأربعا الماضي، أمام نادي مانشستر سيتي، قبل أن يتجه بن رحمة في منح التأهل لوست هام وإنهاء السلسلة التاريخية لمان سيتي في هذه المسابقة التي توج بلقبها أربع مرات على التوالي. وقال دافيد موييس في تصريحات لموقع "فوتبول لندن"، أمس السبت، إنه كان يشكك في قدرة بن رحمة على تنفيذ ركلة الترجيحية في مباراة مانشستر سيتي، وصرح: "بعد التدريبات، سدد كل اللاعبين ركلة جزء واحدة، طلبت منهم أن يتقدموا ويظهروا لنا ما يمكنهم فعله". مضيفا: "بعد نهاية المباراة، كنت أملك قائمة مكونة من أربعة أسماء لكن لم أكن متأكدا بشأن المسدد الخامس". وتابع: "السبب الوحيد الذي أدخل الشك إلى نفسي، هو أن سعيد بن رحمة وضع تسديدتين خارج المرمى"، وأضاف: "لذلك لما طلب سعيد التسديد ترددت قليلا ثم قلت له.. إذا أردت تسديدها، فيمكنك فعل ذلك". واكتسب بن رحمة ثقة مدربه موييس هذا الموسم، بعد الأداء القوي الذي قدمه، ليصبح أحد اللاعبين الأساسيين في تشكيلته في أغلب مباريات المطارق.

بن رحمة سيواجه توتنهام في ربع نهائي كأس كاراباو

أسفرت قرعة كأس الرابطة الإنجليزية "كأس كاراباو"، أمس السبت، عن مواجهات مثيرة في دور الثمانية، حيث، سيستضيف توتنهام نظيره وست هام في ديربي شمال لندن وست هام تأهل على حساب مانشستر سيتي بركلات الترجيحية (3-5)، بفضل بن رحمة الذي سجل ركلة الجزاء الأخيرة في سلسلة النادي اللندني بعد أن انتهت المباراة بالتعادل السلبي، ليؤكد بذلك المستويات الكبيرة التي يقدمها منذ بداية الموسم الجاري واكتساب الثقة التي افتقدها الموسم الماضي في أول تجربة له في الدوري الإنجليزي الممتاز. وسيم

شارك أساسيا في مباراة فريقه "قطر" أمام "الدحيل"

## "بن العمري" يعود إلى أجواء المنافسة ويريح "بلماضي"

سجل المدافع الدولي الجزائري جمال بن العمري، عودته لأجواء المنافسة خلال مواجهة فريقه قطر والدحيل التي لعبت أمس السبت في إطار مباريات الجولة الثامنة من الدوري القطري، وهذا بعد تعافيه بشكل نهائي من الإصابة التي كان يعاني منها. وحقق الدحيل، فوزا ثمينًا على قطر، بنتيجة 2-1 على ملعب ثاني بن جاسم بنادي الغرافة، وأحرز هادي الدحيل، كل من الكوري الجنوبي تام هي، والكيني ميشيل أولونغا في الدقيقتين 38، 74، بينما سجل الإسباني مارتينز هدف نادي قطر الوحيد في الدقيقة 15 وشارك اللاعب السابق لنصر حسين داي منذ البداية مع قطر وقدم مردود جيد على العموم، وهو ما يؤكد جاهزيته للمواعيد المقبلة، وهو ما سيريح الناخب الوطني جمال بلماضي، قبل موقعتي جيبيوتي وبوركينا فاسو في التصفيات المؤهلة لكأس العالم، المرتقبتين في الـ12 والـ16 نوفمبر الداخل. بالمقابل، يسابق بلايلي الزمن للتعافي من الإصابة، والعودة إلى المنافسة، من أجل بلوغ الجاهزية التامة، قبل مباراة بوركينا فاسو، المرتقبة يوم 16 نوفمبر المقبل، في ملعب تشارك، لحساب الجولة الأخيرة من تصفيات المونديال. وسيم

فيما سقط فريقه "تفيمنتي" بخماسية على يد "إيندهوفن"

## "زروقي"

يسجل أول أهدافه في الدوري الهولندي خلال الموسم الحالي

أمضى الدولي الجزائري رامي زروقي على هدف جديد خلال المواجهة التي جمعت بين فريقه "تفيمنتي" و"بي.أس.في. إيندهوفن"، أمس السبت، والتي انتهت لصالح هذا الأخير بنتيجة 2-5 ضمن الجولة الـ11 من الدوري الهولندي الممتاز. وشارك رامي زروقي، أساسيا كعادته ضمن تشكيلة ناديه وبرز في الدقيقة الـ44 من عمر الشوط الأول لهذه المباراة، أين سجل هدف التعادل لفريقه من خلال تسديدة صاروخية. وحتى خروجه مستبدلا من المباراة، استطاع زروقي أن يكون أعلى اللاعبين تقييما بين الذين شاركوا من جانب تفيمنتي في المباراة. وبحسب موقع "هوسكورد" الشهير للإحصائيات، فقد حصل زروقي على تقييم 6.9 من 10، وبلغت دقة تمريرات زروقي 82 في المائة، كما استطاع القيام بمراوغة واحدة ناجحة، فضلا عن تسديدة واحدة على مرمى الخصم سكنت الشباك. ويعد هذا أول هدف يسجله زروقي في الدوري الهولندي خلال الموسم الحالي، وذلك في 10 مباريات لعبها بالمسابقة، والثالث له مع فريقه في أسبوع، بعدما وقع ثنائية رائعة في لقاء الكأس. وسيم



وفاق سطيف

# الوفاق يعود بنقطة من منطقة القبائل وسط تدمير الأنصار

عاد الوفاق السطايفي بنقطة من ملعب 1 نوفمبر بتيزي وزو بعد تعادله سلبا مع شبيبة القبائل في لقاء كان متكافئا من الطرفين رغم بعض القصر السانحة للتهديف النسر الأسود خاصة فرصتي المهاجم بن عياد الذي فعل كل شيء وراوغ الحارس غير أنه أخطأ في وضع الكرة في شبك الحارس سدي صالح إضافة لفرصة دغوم و التي انقذها المدافع دومبيا في آخر لحظة، وعرف اللقاء مشاركة بعض الوجوه المستقدمة الجديد في صورة الحارس بوحفاية الذي أدى لقاء في المستوى وكانت كل تدخلاته موفقة و ناجحة إضافة للمدافع المحوري هشام بلقروي الذي قدم أداء راقى ما يؤكد أن الفريق كسب مدافع مميز، كما قدم وسط الميدان بوطيش مردود مميز جدا، كما عرف اللقاء وجود بعض الأسماء الجديدة التي لم تشارك في صورة المهاجم الدولي الليبي ابراهيم بودبوس الذي بقي حبيس الدكة طيلة اللقاء وبعد نهاية اللقاء عبر العديد من مناصري الوفاق عن تدميرهم من خيبرات الكوكبي خصوصا من ناحية التغييرات التي

قام بها بعد إدخال مدافعين مكان وسط الميدان و مهاجم و يتعلق الأمر بالمدافع المحوري نمديل الذي عوض دغوم و كذلك فرحاني الذي عوض جحنيط و هي التغييرات التي لم يقصدها عشاق الأسود و الأبيض خصوصا و أن الفريق كان متحكما في اللقاء لكن دون فعالية أمام مرمى شبيبة القبائل.

## الكوكبي: أنا راضي بالتعادل رغم ثقنا من أجل حصد النقاط الثلاث

بعد نهاية اللقاء صرح المدرب التونسي نبيل الكوكبي عن رضاه التام بالتعادل المحقق ضد شبيبة القبائل رغم أنه تنقل من أجل العودة بالزاد كاملا و أرجح المدرب أسباب رضاه بهذا التعادل للضغط الذي عاشه رفقة أشباله طيلة الأسبوع الفارط في اللقاء الإفريقي الذي بذل فيه زملاءه قراوي مجهودات بدنية كبيرة و فكرية من أجل التأهل، كما أكد أيضا

رضاه التام بمردود اللاعبين الجدد و اضاف أنه بمرور الجولات سيتحسن مردود الفريق و يظهر بوجه أقوى.

## سرار سيجدد عقد جيكا هذا الأسبوع

أكدت بعض الأطراف أن رئيس مجلس إدارة وفاق سطيف سيكون على موعد هذا الأسبوع مع تجديد عقد سيونور جيكا ، حيث علمنا أن المعنى أتفق على كل بنود العقد الجديد و لم يبقى سوى عملية التوقيع فقط، و يذكر أن الوفاق دخل في اللقاء الفارط بعلامة جيكا على صدر القمصان و الذي كان غائبا في لقاء رابطة الأبطال الإفريقية و هو ما يؤكد صحة المعلومة عن اتفاق رسمي بين إدارة الوفاق و شركة جيكا للاسمنت.

## سحاق



## ضمن تسوية رزنامة الجولة الأولى من المحترف الأول الرابطة تبرمج "داربي" العميد وبلوزداد بلعاب 05 جويالية

أعلنت أمس، الرابطة الوطنية المحترفة، عن برمجة لقاء "الداربي" العاصمي بين مولودية الجزائر وشباب بلوزداد، بلعاب 05 جويالية الأولمبي، وهي المواجهة التي ستجرى هذا الثلاثاء، ضمن تسوية رزنامة الجولة الأولى من الرابطة المحترفة الأولى. وكشفت اسم الرابطة المحترفة عبر موقعها الرسمي على الإنترنت، أن لقاء "الداربي" بين "العميد" وبلوزداد سيجري هذا الثلاثاء بلعاب 05 جويالية بداية من الساعة 15:00 زوالا، في لقاء متأخر عن الجولة الأولى الذي تم تأجيله بسبب مشاركة الشباب في رابطة الأبطال الإفريقية، وهي المواجهة الأولى التي سيحتضنها الملعب الأولمبي الذي تم علقه لشهور عديدة من أجل إعادة تهيئة أرضية ميادانه، كما ينتظر أن تشهد المواجهة عودة الجماهير إلى المدرجات بعد غياب دام لقرابة سنتين بسبب تداعيات تفشي فيروس "كورونا" المستجد. وكان مسؤولو المركب الأولمبي محمد بوضياف، قد أعطوا الأسبوع الماضي الضوء الأخضر من أجل إعادة افتتاح الملعب لاستقبال مباريات البطولة الكونية وحتى اللقاءات الدولية بالنسبة للنادية التي تشارك في رابطة الأبطال وكأس الكونفدرالية.

سفيان ع



## المدرب المساعد بن قابلية يعد بالتدارك أمام المولودية غليان في بلوزداد والأنصار يطالبون بنقسات الداربي

اكتفى فريق شباب بلوزداد، بتعادل بطعم الهزيمة في مستهل مشواره نحو الدفاع عن لقب البطولة، حينما استقبل أول أمس، شباب قسنطينة، برسم الجولة الثانية من البطولة، وكان "أبناء لعقبة" قاب قوسين أو أدنى من خسارة النقاط الثلاث لولا هدف البديل مرزوقي، في الدقائق الأخيرة من عمر اللقاء. ولم يرضم أنصار الشباب المستوى الباهت الذي ظهر به أشبال البرازيلي ماركوس باكيئا، ووجه البلوزدادية أصابع الاتهام إلى المدير الرياضي حسين ياحي، الذي فشل حسبه في بناء فريق تنافسي، بسبب استقداماته العشوائية، وهو ما انعكس سلبا على أداء الفريق، وحذر عشاق اللونين الأحمر والأبيض، رفقاء مرياح، من مفبة خسارة الداربي المرتقب الثلاثاء أمام الغريم مولودية الجزائر، ضمن تسوية الجولة الأولى، هذا وأكد المدرب المساعد، أحمد بن قابلية، بأن الجميع كان ينتظر صعوبة المهمة أمام "السياسي" بالنظر إلى طريقة لعب الأخير، مضيفا: "كنا ننتظر مباراة صعبة وكنا ننتظر أن يلعب المنافس على الهجمات المرتدة والكرات الطويلة وهذا ما كان في الشوط الأول" وأشار مساعد باكيئا، بأن الطاقم الفني حضر لاعبيه طيلة الأسبوع على هذه الطريقة ولكن هدف السبق للضرورة أربك حسابات الجميع، موضحا بأنه لو سجل نساخ ضربة الجزاء في الشوط الأول لغاز الشباب، كما اعترف أن اللاعبين لم يخرجوا من نشوة الشامبينز ليغ، وختم قائلا: "سجلنا هدف التعادل في آخر 5 دقائق ولو أتبع لنا وقت أطول لسجلنا الثاني... على كل حال ستحاول إعاد أنصار أمام المولودية وتعود بنتيجة إيجابية".

## كداد يغيب عن الداربي ويورط الطاقم الفني

وعلى صعيد آخر، تلقى شبيب كداد بطاقة حمراء في آخر أنفاس اللقاء، عقب احتجاجه على عدم احتساب ضربة الجزاء، ما يرسم غياب عن الداربي المقبل أمام مولودية الجزائر في قمة الجولة الـ 3 من مناسفة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، ومن المنتظر أن تصل العقوبة إلى 3 أو 4 مباريات مقبلة.

## الإدارة تقرر انتداب مترجم للعمل مع باكيئا

إلى ذلك، كشفت مصادر مقربة من إدارة شباب بلوزداد أن الأخيرة قررت انتداب مترجم بسبب صعوبة التواصل بين المدرب واللاعبين وهو الأمر الذي اشتكى منه اللاعبون خلال المباريات وشكل صعوبة كبيرة بالنسبة اليهم.

سفيان ع

مؤكد أن اللاعبين تعرضوا لضغط كبير، حجار:

## "لم نكن محظوظين أمام بلوزداد.. ولازلنا في بداية البطولة"

أكد مدرب شباب قسنطينة شريف حجار أن التعادل أمام نادي شباب بلوزداد، مساء أول أمس، منطقي بالنظر إلى مجريات اللقاء معتبرا أن الفريق لم يدخل مرحلة الشك والحكم عليه سيكون بعد الجولة الخامسة من البطولة الوطنية. وأكد حجار في تصريحاته عقب نهاية المواجهة أمام شباب بلوزداد ضمن فعاليات الجولة الثانية من الرابطة المحترفة الأولى "بعد التعثر في الجولة الأولى من البطولة، تعرضنا لانتقادات كثيرة وهذا ما شكل ضغطا على اللاعبين" وأضاف "دخلنا مباراة اليوم تحت الضغط وكان هدفنا هو التعويض بتحقيق نتيجة إيجابية، حتى نتجنب الدخول في دوامة"، واعتبر ذات المتحدث أن التعادل كان منطقيًا وأبرز "الشوط الأول كان لصالح السياسي، والشوط الثاني لشباب بلوزداد، التعادل منطقي والنتيجة تساعدنا خاصة من الناحية المعنوية، لمواصلتنا النتائج الإيجابية وحتى يتأقلم الفريق مع ريثم البطولة، وذلك بداية من المباراة الخامسة لأن فترة التحضيرات غير كافية ولا بد من خوض اللقاءات"، وطمان حجار أنصار "السياسي" الذي عجز عن تحقيق أي فوز في الجولتين الأولتين واكتفى بنقطة وحيدة فقط، مؤكدا في ذات السياق "ربما الأنصار ساورهم الشك لكن أنا اعرف فريقي جيدا واعرف إمكانياته" وتابع "لو ضيعنا المباراة الأولى ولم نلعب جيدا وممرنا جانبيا في اللقاء الثاني، هنا من الممكن أن نتأثر وتساورنا الشكوك، لكن الطريق قدم لقاء جيدا، في بعض المرات يمكن أن تلعب جيدا ولا تفوز، واليوم قدمنا مباراة جيدة لكن تلقينا هدفا في الدقائق الخمسة الأخيرة لم نكن محظوظين في المباريتين.. لكننا لا زلنا في بداية البطولة وستحاول التدارك".

سفيان ع

## فيما حذر من تأشير الازمة المالية على "أبناء الزيبان" اتحاد بسكرة يتصدر وتريعة يعد الأنصار بموسم كبير

واصل اتحاد بسكرة انطلاقته الموفقة في الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم هذا الموسم، محققا الفوز الثاني على التوالي، مساء أول أمس على حساب شبيبة الساورة في إطار مباريات الجولة الثانية التي شهدت عودة الجماهير إلى بعض بعد حوالي العامين من الغياب بسبب فيروس كورونا. وعرف داربي الجنوب، بلعاب 18 فيفري بسكرة، سيطرة أصحاب الأرض الذين حسمو المواجهة بهدفين سجلهما جحنيط في الدقيقتين 10 و 61 فيما قلص لحمرى النتيجة في الدقيقة 80 عن طريق ركلة جزاء. ورفع البسكرة رصيدهم إلى النقطة السادسة في صدارة الترتيب، فيما يبقى نسور الجنوب بصغر نقطة. وأشاد مناجير اتحاد بسكرة عبد القادر تريعة بهذا الفوز، قائ لا في تصريحاته للصحافة الرسمية: "الجدد على النقاط الثلاث المهمين في مسيرتنا في المحترف الأول، نشكر الطاقم الفني واللاعبين على الجهود التي أظهرها طيلة أطوار اللقاء" وأضاف "التحضيرات التي قمنا بها وبداية الموسم لم تكن بالأمر السهل، تضحيات كبيرة قمنا بها وتمنى أن تلقى الدعم اللازم من أجل الاستمرار على هذه الوتيرة" وواصل "من غير المعقول أن تسطر هدفا وتضع برنامجا وكل ما تبنيه يضعه هباءا بسبب قلة الإمكانيات والتحفيز والامور المادية.. كل اللاعبين والطاقم الفني لم يتلقوا مستحقاتهم، وهذا الأمر لن يدوم إلى نهاية الموسم" كما أشاد بعودة الأخصار إلى الملاعب مؤكدا أن الاتحاد سيقول كلمته هذا الموسم واختم "الشكر أيضا للأنصار الذين فرحنا بعودتهم والحمد لله كلنا مجهوداتنا بفوز وتعددهم موسم في المستوى".

سفيان ع

## بن يحيى

## يستبعد تأثر أشباله بضغط الشناوة

## هجوم المولودية يخيب قبل الداربي أمام بلوزداد

مر الخط الأمامي لفريق مولودية الجزائر، جانبا في مباراة أول أمس، أمام نجم مقرة، برسم الجولة الثانية من البطولة، وكان الجميع ينتظر أن يقدم رفقاء القائد سامي فروي، أداء هجومي مميز. بالنظر إلى النتائج الكبيرة التي فاز بها النادي في لقاءاته الودية التحضيرية للموسم الجاري، غير أن المهاجمون خيبروا كل التوقعات أمام فريق منهار عاد في الجولة الأولى بهزيمة من تنقله لمواجهة و داد تلمسان، وبالرغم من أن النقطة في أول المشوار تعد إيجابية بالنسبة للمولودية، إلا أن المدرب خالد بن يحيى، ينتظره عمل كبير لتحسين الأداء الهجومي للمولودية، لاسيما وأن الفريق تكبد عتاء المرحلة الثانية من مواجهته للنجم، ولكن الوقت ليس في صالح التقني التونسي، باعتبار أن المولودية ستكون هذا الثلاثاء على موعد مع مباراة قوية تجمعها بالجار الجريح شباب بلوزداد، ضمن تسوية الجولة الأولى من الموسم. وتحدث المدرب خالد بن يحيى، عن مباراة أول أمس، مؤكدا رضاه على أداء التشكيلة وخاصة في المرحلة الأولى، بعدما خاق فريقه فرصا كثيرا، واعترف التونسي في المقابل، بأن فريقه مر جانبا في الشوط الثاني، مشيرا إلى أن اللاعبين افتقدوا إلى التركيز، ما جعلهم يرتكبون أخطاء فنية بالجملة، كما أشاد بالأداء المميز للخط الخلفي والحارس شحال، قبل أن يعرج للحديث عن عودة أنصار المولودية إلى المدرجات، مؤكدا أن يستعجب حينما يسأله البعض عن إمكانية تأثر اللاعبين بضغط الأنصار، مشيرا إلى أن الشناوة هم ملك المولودية، وسيقدمون الإضافة للفريق ولا يمكن بئى حال من الألاعول أن يكون سخطهم على التشكيلة سلبيا.

سفيان ع

## الجولة الثانية للرابطة المحترفة الأولى سوسطارة تكتسح أمل الأربعاء و"الباك" يقصف "الجمراوة"

إكتسح اتحاد العاصمة وأنتليك بارو نادبي أمل الأربعاء ومولودية وهران على التوالي في ختام الجولة الثانية للرابطة المحترفة الأولى. وأمطر أشبال الفرنسي دينيس لافان الصاعد الجديدي إلى دوري الأضواء أمل الأربعاء برابعية على ملعب عمر حمادي ببولوغين مؤزما بذلك وضعية الزرقاء التي تلقت خماسية في اللقاء الأول أمام بسكرة، وبدوره عاد مولودية وهران التي تقطعت الصفر بعد تلقيه هزيمة ثقيلة على يد الباك برابعية مقابل هدفين ليتلقى بذلك ايت جودي انتقادات لاذعة من قبل الأنصار الذين لميستسيغوا الهزيمة داخل قواعدهم. فيما عزز بارو رصيده بفوز ثان رافعا رصيده ل 6 نقاط في صدارة الترتيب.



س ع

بطولة  
العالم  
للكامبو  
بتركيا

## الجزائر تعرز أربع ميداليات منها فضيقتان

## بطولة الجزائر للتجديف بسد بني هارون /ميلة ● تتويج النادي الرياضي الجامعي لوههران بطلا للجزائر



كرة الريشة / البطولة  
الإفريقية

## المنتخب الجزائري يحرز خمس ميداليات منها ذهبيتان

أحرز المنتخب الوطني الجزائري لكرة الريشة خمس ميداليات (ذهبيتان وفضيقتان وبرونزية) ضمن فعاليات البطولة الإفريقية التي اختتمت أول أمس الجمعة، بالعاصمة الأوغندية كامبالا واستطاع الزوجي المختلط كسيلة معمري وتانينا معمري، احراز اول ذهبية للفريق امام الثنائي المصري أحمد صلاح وجانة أشرف وعادت ثاني ذهبية لزوجي الرجال كسيلة معمري وصبري مدال، فيما استطاع زوجي السيدات معمري تانينا وسيليا مونيبي احراز أول فضية، وحصلت الجزائر على الفضية الثانية بفضل الفرق المختلطة، لتضيف مونيبي سيليا الميدالية البرونزية في فردي سيدات. وللتذكير، شاركت الجزائر ب 11 رياضيا، من بينهم خمس فتيات، ويتعلق الأمر بكل من: بلعربي محمد عبد الرحيم، عادل حامق، العرابوي سيف الدين، معمري كسيلة، مدال صبري يوسف، أشقون محمد عبد العزيز (ذكور)، وهالة بوكساني، سيليا منيب، شيبخ يسمينة، معمري تانينا، مازري ليندا (إناث) وبالإضافة الى الجزائر، سجل موعد كامبالا - وهو الدورة الخامسة خلال هذه السنة لمنطقة افريقيا، مشاركة 82 لاعبا يمثلون ثمانية بلدان أخرى، ويتعلق الأمر بكل من: اوغندا (البلد المنظم)، بوتسوانا، مصر، غانا، موريس، لارينيون، جنوب افريقيا وزامبيا.

واج

توج النادي الرياضي الجامعي لوههران بطلا للجزائر في البطولة الوطنية للتجديف التي اختتمت منافساتها أمس بسد بني هارون بولاية ميلة. وقد تمكن بطل الجزائر من التصفوق على منافسيه في هذه البطولة التي دامت منافساتها ثلاثة أيام متتالية بعد تحصيله ل 65 نقطة منفردا بصدارة الترتيب العام. وجاء في المركز الثاني نادي سباق "نوتيك" من الجزائر



الجزائر من الجزائر

العاصمة الذي حصد 33 نقطة، فيما عاد المركز الثالث لنادي التجديف الوهراني الذي بلغ رصيده في هذه المنافسات 32 نقطة. كما نال لقب بطل الجزائر النادي الرياضي الجامعي لوههران عند فئتي الأشبال والأكابر، فيما تمكن نادي التجديف الوهراني من السيطرة على المنافسات الخاصة بفئة الأواسط ليظفر بلقب بطل الجزائر في التجديف بالنسبة لهذه الفئة. وقد شارك في بطولة الجزائر للتجديف التي تعد ثاني بطولة وطنية تنظمها الفيدرالية الجزائرية لجمعيات التجديف والكانوي كايك بسد بني هارون بميلة خلال شهر أكتوبر الجاري 9 فرق ناشطة في اختصاص التجديف تمثل الرابطة الولائية لكل من وهران والجزائر العاصمة وعنابة وبلغ مجموع المشاركين في هذه المنافسات 121 رياضيا ورياضية تنافسوا على مسافة 2000 متر وتم تقييمهم حسب فئة الوزن (الخفيف والثقيل) وكذا حسب نوعية القارب المستعمل (فردى أو زوجي). واستنادا للمدير الفني بالفيدرالية الجزائرية لجمعيات التجديف والكانوي كايك يوسف مزغراني فقد جرت البطولة على مدار أيامها الثلاثة في أجواء تنظيمية "جيدة" وذلك بفضل الجهود المبذولة لإنجاحها من قبل الهيئة المنظمة ومختلف الفاعلين ومنهم مصالح مديرية الشباب والرياضة لولاية ميلة.

واج

أضافت عناصر المنتخب الوطني الجزائري للكامبو، أمس السبت، ثلاث ميداليات (ذهبية وفضيقتين) خلال يوم الثالث والآخر من منافسات البطولة العالمية الجارية بمدينة أنطاليا بتركيا وأحرزت المصارعة داي توية ملاك (اقل 65 كلغ) الميدالية الذهبية الثانية لها بعد أربع فضيات خلال اليومين من المنافسات، فيما استطاعت مواطنتها كنان ياسمين احراز الفضية الخامسة لها، وأحرزت بن عودة امال الميدالية الفضية الأولى لها بعد برونزيتين في اليوم الأول والثاني وبهذه النتيجة يرتفع رصيد الجزائر الى 52 ميدالية في انتظار المنافسات المبرمجة مساء أمس السبت واستطاع المصارعون خلال يوم الاحد احراز 24 ميدالية، منها أربع ذهبيات و 12 فضية و ثمان برونزيات، وفي اليوم الثاني 25 ميدالية، منها ثمان ذهبيات وتسع فضيات و ثمان برونزيات، جاءت تفاصيلهم كالتالي: صفصافي عبد الرزاق (ذهبيتين)، عصماني صوفيا (ذهبيتين)، براهيمي احمد (ثلاث ذهبيات)، شاح فيصل (ذهبية وبرونزية)، بن طاهر طارق (فضيقتان وبرونزية)، قهيري ائيسة (أربع فضيات وبرونزية)، حملة نجم الدين (ذهبية وفضية)، زولاي يونس (ذهبية وفضية وبرونزية)، علالي السعيد (أربع برونزيات)، بوعزيز خالد حسام الدين (فضية وبرونزيتين)، بن اسماعيل محمد (فضية وبرونزيتين)، اوحاشي دانية (ذهبية وفضية)، جواهر هشام (فضية)، رحيم حكيم (فضية)، بودار محمد (برونزيتان) وحسب هشام او حليمة رئيس الاتحادية الجزائرية للكامبو المتواجد حاليا رفقة العناصر الوطنية بأنطاليا التركية، من المنتظر ارتفاع عدد الميداليات المتحصل عليها، بعد مشاركة الرجال في اختصاص الفول كامبو مساء اليوم وللتذكير فان المنتخب الوطني الجزائري لرياضة الكامبو يشارك ب 19 رياضيا منهم ست سيدات في البطولة العالمية الجارية بأنطاليا بتركيا، بهدف "المحافظة على المرتبة الثالثة التي احتلتها الجزائر في الطبعة الفارطة أو تحسينها ويتعلق الأمر بين طاهر طارق، علالي سعيد، زولاي يونس، بن سمايل محمد، جواهر هشام، حملة نجم الدين، بوهاني سفيان، بودار محمد، رحيم حكيم، شاح فيصل، براهيمي احمد، صفصافي عبد الرزاق، بوعزيز خالد حسام الدين، داي توية ملاك، كنان ياسمين، قهيري ائيسة، واهاشي دانيا، بن عودة امال، عثمان صوفيا للإشارة فان المنتخب الجزائري للكامبو (أكابر) احتل المرتبة الثالثة في الطبعة ال 16 لبطولة العالم التي جرت بإسبانيا (ابريل 2019)، برصيد 50 ميدالية: 11 ذهبية، 22 فضية و 17 برونزية، وراء كل من رومانيا المتوجة بطله للعالم واسبانيا (البلد المنظم) الوصيفة.

واج

البطولة الوطنية للشراع 2021 -  
أوبتميست ولازار 7.4

## انطلاق المنافسة بالواجهة البحرية بتمنفوست

انطلقت البطولة الوطنية 2021 للشراع (اختصاص أوبتميست ولازار 7.4) أول أمس الجمعة بالواجهة البحرية بتمنفوست (شرق الجزائر العاصمة)، بمشاركة 70 قاربا، يمثلون 22 ناديا وأوضحت الاتحادية الجزائرية للشراع "ان المنافسة على أشدها، بين ملاحي ولايات الجزائر، وهران، مستغانم، سكيكدة، عنابة وبومرداس وهو ما من شأنه الرفع من المستوى الفني للمسابقة الوطنية وتتواصل سباقات البطولة الوطنية - 2021 يومي السبت والأحد أيضا بتمنفوست.

واج



كيليان مبابي نجم فريق باريس سان جيرمان:

## "حرمتم من طوكيو 2020 وحلمي المشاركة في أولمبياد باريس"

أكد كيليان مبابي نجم فريق باريس سان جيرمان الفرنسي، أنه حرم من المشاركة في الألعاب الأولمبية طوكيو 2020، مع منتخب بلاده فرنسا، وذلك بعدما سحب منه البساط، على حد قوله، في إشارة منه إلى رفض فريقه "الباريسي" السماح له بالمشاركة بسبب كثافة جدول المباريات. وكشف كيليان مبابي، عن حلم طفوله في تصريح خص به صحيفة "البيبي" الفرنسية، والذي يتمثل في رغبته بالمشاركة مع "الديوك" في أولمبياد باريس 2024، بعدما حرم من المشاركة في الألعاب الأولمبية الأخيرة التي أجريت في طوكيو. وأضاف نجم المنتخب الفرنسي، قائلا: "أثناء مشاهدة أولمبياد لندن عام 2012 أدركت أهمية هذه المسابقة العالمية، الألعاب الأولمبية هي معيار الرياضة، المنافسة التي يريد جميع الرياضيين والنساء في العالم التنافس فيها وتجربتها مرة واحدة على الأقل في حياتهم". وتابع: "هذا هو الوقت الذي يمكنك فيه منح الناس أكبر قدر من المتعة، ونقل المشاعر، أن تكون في القرية الأولمبية، فالعطاء والاستلام هو تجربة فريدة من نوعها". وأردف: "لا بد أن عمري كان 13 عاما، كنت ما زلت صغيرا جدا، وأتذكر الساعات التي سبقت بعض المسابقات في لندن، كنت غير صبور.. قبل كل مباراة لكرة السلة الأمريكية، مع ليبرون جيمس وكوبي براينت، أردت أن أرى كيف سينقلنا يوسين بولت إلى مضمار ألعاب القوى، 100 متر، 200 متر". وأكد قائلا: "هذا عندما قلت لنفسى، أريد أن أكون هناك أيضا، أريد تجربة ألعاب أولمبياد باريس، إنه شعور داخلي قوي، كأنني مقدر لي المشاركة في هذا الاحتفال الضخم في مدينتي، في بلدي، بعد مائة عام من المنافسة.. إنه حلم الطفولة الذي يظهر، أحلم بالذهاب إلى الرياضات الأخرى التي ليس لدينا وقت لرؤيتها، الجودو وكرة اليد وكرة السلة للسيدات للرجال، والكرة الطائرة، والتجديف، وحتى التزلج". وعاد ليلسط الضوء على غيابه عن الأولمبياد الأخيرة، قائلا: "بالفعل، في عام 2020، بالنسبة لأولمبياد طوكيو، كنت أرغب في المشاركة، لقد كان هدفا لكثمت سرعانا ما سحبوا البساط من تحت قدمي.. ستكون هذه الألعاب في فرنسا، وهي ألعاب الذكرى المئوية في باريس، إنها ليست أكبر مسابقة في كرة القدم، لكن عليك أن تلعب الأولمبياد في مسيرتك".

وكالات

## خورخي سامبولى

### يريد فيدال في أولمبيك مارسيليا

كشف موقع "راديو مونتري كارلو" الفرنسي، أن مدرب نادي مرسيليا خورخي سامبولى يريد ضم لاعب وسط نادي إنتر ميلان أرتورو فيدال 34 سنة بعد نهاية عقده في 30 جوان 2022، وذلك بعد أن فشلت محاولات نادي الجنوب الفرنسي في انتدابه بداية هذا الموسم. شارك الدولي التشيلي رفقة ناديه في أربع مباريات فقط منذ انطلاق الدوري الإيطالي واشتد في دوري أبطال أوروبا، حيث يشهد لاعب برشلونة السابق منافسة كبيرة في وسط الميدان من الخماسي، نيكولو باربيرا ومارسيلو برونوفيتش وماتياس فيسينو إضافة إلى المستقدم الجديد هاجان تشالانغوغلو وروبرتو غاغليارديني. ويعرف المدرب الأرجنتيني خورخي سامبولى، فيدال حق المعرفة، بحكم تدريبه الأول للمنتخب التشيلي ما بين سنتي 2012 و2016، حيث حققا معا لقب كوبا أمريكا سنة 2015، إضافة إلى تأهلها إلى الدور الثمن نهائي من منافسة كأس العالم 2014 بالبرازيل. وتحدث فيدال عن مدربه السابق في تصريح لقناة "تي إن تي" قائلا: "سامبولى، شخص مهم لي في كرة القدم، لقد ساعدني على تعلم الكثير في مسيرتي الكروية والشخصية". وأضاف: "هو شخص صريح، لايتفادى قول الحقيقة للاعب، أنا مدين له بالكثير، لقد ساعدني مدربيون كبار أمثال أنشيلوتي وكوتني، لكن سامبولى مميز حقا، لقد أعانني على الفوز بلقب قاري رفقة منتخب بلدي، هذا الأمر سيبقى راسخا في مسيرتي".

وكالات

إفلاس مالي..

## إمبراطورية الدوري الصيني على حافة الانهيار

أكد نادي هيباي الصيني اقترب من إعلان زواله في الأيام القليلة المقبلة، متأثرا بالأعباء المالية التي جعلته عاجزا، على غرار عديد الأندية التي تلعب بالدوري المحلي، في وقت انتهى وجود نادي جيانغسو، المتوج بالمنافسة، قبل فترة قصيرة. وعرضت صحيفة "آر أم سي سبورت" الفرنسية تقريرا يعكس الوضع المتردي التي تعيشه الأندية الصينية، بعد أن كانت حتى وقت قريب منجم ذهب للاعبين الذين يطمحون بمواصلة ممارسة كرة القدم ويتقاضى مبالغ مالية ضخمة ومزايا دون حدود. وقبل أشهر قليلة، أعلن نادي جيانغسو، بطل الدوري الصيني، الإفلاس والزوال، بعد قرار مووله الرئيسي، سونينغ، الانسحاب منه وإيقاف دعمه، خاصة في ظل الظروف المالية التي تواجهه، علما أن الممول ذاته يتكفل بإدارة شؤون إنتر ميلان الإيطالي. ويسير نادي هيباي على نهج سابقه، لتبقى فترة وجوده قصيرة، لن تتجاوز 12 عاما، لكن سنة 2015 كانت فارقة لجماهيره بعد نجاح مووله في إقناع المدير الفني إيمانويل بيلغريني، وضم مجموعة من الأسماء العالمية، يتقدمها إيزكييل لافيتزي وخافيير ماسكيانو. وسيفتح نادي هيباي باب الزوال من جديد لعديد الأندية، لأن كرة القدم في الصين لم تشهد التطور المأمول، فضلا عن المشاكل التي تطارد الأندية، فمن المنتظر أن يلقي نادي غوانزو الشهير المصير نفسه، بعدما أوقف مشروع ملعبه الضخم الذي يتسع لثلاثة آلاف مشجع، ثم تخلى عن مدربه الإيطالي فابيو كانافارو.

وكالات

## مونتيري يحرز لقب دوري أبطال الكونكاكاف ويخطف بطاقة مونديال الأنديا

حصد فريق مونتيري المكسيكي، لقب دوري أبطال الكونكاكاف لكرة القدم، للمرة الخامسة في تاريخه، بعد تغلبه على مواطنه أميركا، بهدف من دون رد. وأحرز روجيليو فونيس موري، هدف الفوز في الدقيقة التاسعة من عمر اللقاء، الذي أقيم في ملعب معقل مونتيري شمال المكسيك. ويحصله على اللقب، يتعادل مونتيري مع مواطنه باتشوكا في عدد مرات الفوز بدوري أبطال الكونكاكاف بواقع 5 مرات، بشارف لقبين عن أميركا، الأكثر تتويجا بالبطولة (7 مرات). وضمن مونتيري، المشاركة بمونديال الأنديا، الذي سيقام في الإمارات بداية عام 2022، على أن يتم تحديد المواعيد في وقت لاحق، بعد أن كان من المقرر أن تستضيف اليابان البطولة في ديسمبر من العام الحالي، لكنها انسحبت، بسبب انتشار فيروس كورونا في وانضم مونتيري، للأندية الأهلية حامل لقب دوري أبطال أفريقيا، وتشلسي الإنكليزي بطل أوروبا، بجانب أوكلاهو سيتي التيويزلندي ممثلا عن قارة أوقيانوسيا، وبطل دوري أبطال آسيا، رفقة فريق الجزيرة حامل لقب النسخة الأخيرة من الدوري الإماراتي.

وكالات

## أنديا أنيلي: نظام كرة القدم غير مقنع.. ورونالدو يستحق التصنيف

قال أنديا

أنيلي رئيس

جوهنتوس ومؤسس مشروع السويسر الأوروبي إنه "يتحدى أي شخص" يرى أن نظام كرة القدم للمحترفين مقنع لذا طالب مجددا بالإصلاح. وأصبح جوهنتوس بجانب ريال مدريد وبرشلونة آخر الأندية المتبقية من 12 ناديا انضموا إلى دوري السويسر في أبريل 2021. وتفكك المشروع سريعا وسط انتقادات واسعة إذ انسحبت 9 أندية على الفور منها مانشستر يونايتد وليفربول ووافقت على دفع إجمالي 22 مليون جنيه استرليني (30.32 مليون دولار) إلى الاتحاد الأوروبي (يويفا) تعبيراً عن "النوابا الحسنة". لكن أنيلي لم يستسلم وما يزال يتمسك بإجراء تغييرات في اللعبة. وأبلغ اجتماعا للمساهمين في ستاد يوفنتوس "بعيدا عن النتائج أتحدى أي شخص يقول إن النظام الاحترافي الحالي لكرة القدم يعتبر مرضيا". وأضاف "ما يدهشني هو تجنب أي مقترح للإصلاح سواء في المسابقات أو الإدارة أو الانتقالات، وخلال 10 سنوات

ساهمت في تغيير النظام". وألقى يويفا الشهر الماضي الإجراءات

الانضباطية ضد ريال وبرشلونة ويوفنتوس بعد

محكمة في مدريد بأن الاتحاد الأوروبي لا

يجب أن يعاقب الأندية المتمردة. كما أكد

أنيلي أن كريستيانو رونالدو، الذي غادر

جوهنتوس للانتقال إلى مانشستر يونايتد

بعد 3 مواسم في تورينو، سينظر إليه

كقصة نجاح في جوهنتوس وانتقاله كان

لمصلحة النادي. وتابع "كان من الشرف

والسرور أن يكون معنا هنا وما فعله في

الملعب لا يمكن سوى التصفيق له وتوجيه

الشكر، والذنب يقع فقط على قضاء عام

ونصف في ستاد فارغ، لكن جوهنتوس أكبر

من الجميع ويأتي قبل أي شخص".

وكالات

## عودة كوتينو لقائمة البرازيل في مواجهتي كولومبيا والأرجنتين وغياب ألفيس

أعلن تيتي، مدرب منتخب البرازيل، قائمة منتخب "السيلساو" لخوض مواجهات منتخبي كولومبيا والأرجنتين في التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2022، خلال فترة التوقف الدولي شهر نوفمبر المقبل. وسيواجه منتخب البرازيل نظيره الكولومبي يوم 12 نوفمبر، ثم يحل ضيفا على منتخب الأرجنتين في السابع عشر من نفس الشهر. وضمت قائمة منتخب البرازيل النجم نيمار لاعب باريس سان جيرمان، بالإضافة إلى غابرييل جيسوس وروبرتو فيرمينو، فيما استبعد المخضرم داني ألفيس، كما عاد لصفوف منتخب السامبا، فيليب كوتينيو لاعب برشلونة، وغاب ريتشارليسون مهاجم إيفرتون للإصابة. ويتصدر منتخب البرازيل جدول ترتيب التصفيات التي تضم 10 منتخبات برصيد 31 نقطة، بشارف 6 نقاط عن منتخب الأرجنتين صاحب المركز الثاني.

وكالات

أجاكس أمستردام

## أونانا يعود للتدريبات بعد إيقافه بسبب المنشطات

قال نادي أياكس أمستردام المنافس في الدوري الهولندي لكرة القدم الماضية إن حارس مرماه أندريه أونانا عاد لتدريبات الفريق الأول بعد استبعاد مارتن ستيلكلنبرغ من التشكيلة حتى نهاية الموسم بسبب الإصابة. وكان الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويفا) أوقف أونانا لمدة عام في فبراير الماضي بسبب مخالفة لوائح المنشطات والعقاقير لكن محكمة التحكيم الرياضية خفضت مدة الإيقاف إلى تسعة أشهر بعد لجوء الحارس إليها. وينتهي إيقاف أونانا (25 عاما) وهو من الكاميرون في الرابع من نوفمبر المقبل وقد سمح له بالعودة لتدريبات الفريق الأول في سبتمبر الماضي لكن النادي ضمه إلى تشكيلة فريق تحت 23 عاما. وتحدثت بعض التقارير عن احتمال رحيل أونانا وانضمامه إلى ميلان الإيطالي أو أرسنال الإنكليزي بينما يستمر عقده الحالي مع أياكس حتى الصيف المقبل. وقال إيريك تان هاغ مدرب أياكس في بيان للنادي "أندريه حارس رائع وهو مهم للغاية لأياكس وحاليا في كامل اللياقة، من المهم لأياكس وجود خيارات جيدة يمكن الاستعانة بها".

وكالات

## برشلونة يقترب من استعادة تشافي . والسد القطري يسرد!

كشف موقع "تريبونا" العالمي عن تطورات جديدة في ملف الإسباني تشافي هيرنانديز، مدرب السد القطري، قائلا إن نجم برشلونة السابق الذي يبلغ من العمر 41 عاما متحمس جدا للعودة إلى "كامب نو" وشغل منصب المدير الفني للضيق الكتالوني خلفا لهيرنانديز رونالد كومان. ووفقا لما أورده الموقع المذكور نقلا عن الصحفي فابريسيو رومانو، فإن المحادثات بين برشلونة وتشافي وصلت إلى المراحل النهائية، ومن المتوقع إتمام الأمر في الأيام القليلة القادمة. أكد موقع "تريبونا" نقلا عن تقارير، استعداد نادي السد لتشافي بالانضمام إلى برشلونة مجانا، لكنه يريد بقاءه حتى الثالث من نوفمبر المقبل لخوض مباراتين حاسمة ضد الدحيل يوم الأربعاء المقبل ونقل الموقع عن رومانو حديثه عن وجود مرشحين آخرين في مفكرة نادي برشلونة، هما مارسيلو غالاردو وروبيرتو مارتينيز. قبل أن يستدرك فابريسيو بقوله: "لكن الوضع الآن واضح جدا؛ تشافي في المقدمة، وسيتم الانتهاء من كل شيء في الأيام المقبلة". ونسب الموقع لرومانو قوله: "سيكون من الصعب للغاية رؤية تشافي مدربا لبرشلونة قبل مواجهة دينامو كييف (الثلاثاء 2 نوفمبر)" مؤكدا وجود اتفاق شفهي بين الأطراف المعنية وأن برشلونة سينتظر تشافي إلى حين إنهاء تعاقد مع السد بحسب ما هو متداول. ولم يعلق تشافي، حتى اللحظة على الأنباء التي تربطه بالعودة إلى برشلونة، وأكد احترامه للعقد الذي يربطه بالسد، قائلا: "أنا الآن أركز على عملي مع السد ولن أتحدث عن أي شيء آخر". تماشيا مع البيان الذي أصدره نادي السد قبل قليل وأكد فيه أن تشافي لديه عقد مع النادي يمتد لعامين وأنه يركز بشكل كامل على مباريات الفريق المقبلة للحفاظ على صدارة الدوري والدفاع عن اللقب.



## لابورتا: تأخرنا في إقالة كومان

فالتواصل بيننا لم ينقطع. لكني أخبرته أنني سأحاول إقناع كومان بالاستمرار لنهاية عقده، لأنه أسطورة برشلونة، وسيبقى النادي بيتا له، لقد شكرت المدرب الهولندي على ما قدمه". واستطرد: "تفاصيل حديثي مع تشافي سيبقى أمرا خاصا بيننا، لدينا قوام فريق جيد، بالتأكيد نحن بحاجة لبعض التدعيمات، كما نجح كومان في تحسين بعض الجوانب". وشدد: "هوية برشلونة غير قابلة للتفاوض، وأسلوب الضيق لم يضيع، كما أن جوردي كرويف لم يكن متحمسا لتولي مسؤولية الفريق بسبب علاقته برonald كومان". وأردف: "بارخوان شخص شجاع، أطلبه بأن يتحلى بالطموح والإصرار، ولا مانع من تجربة حلول أخرى، لأن الحلول الحالية لم تسر على ما يرام، وسيحظى بكامل دعمنا لحين التعاقد مع مدرب جديد". ويرى رئيس برشلونة أن الضيق ما زال لديه فرصة للفوز باللقب على الرغم من النتائج السيئة في بداية الموسم، حيث قال "الليغا متاحة وستقاتل من أجلها".

تريد البقاء في دوري الأبطال، ومن حيث المبدأ، الشخص السدي سيجلس على مقاعد البدلاء أمام دينامو كييف هو سيرجي بارجوان".

وكالات

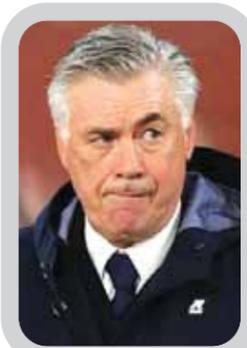
أقر خوان لابورتا رئيس نادي برشلونة، بأنه تأخر في قرار إقالة المدرب الهولندي رونالد كومان، كما رفض الكشف عن تفاصيل مكالمته الهاتفية مع تشافي هيرنانديز مدرب السد القطري. وقال لابورتا في مؤتمر صحفي، لتقديم المدرب المؤقت سيرجي بارخوان: "أود أن أشكر كومان، لقد قاد الفريق للتتويج بلقب الكأس، وبالطبع سوء النتائج وراء إقالته، لأن الوضع أصبح لا يطاق". وأضاف: "ربما كان علينا أن نقرر إقالة كومان في وقت سابق، أنا تحمل المسؤولية، لكن بتحليل الموقف، لقد حقق الفريق انتصارين أمام فالنسيا ودينامو كييف، إلا أن الوضع كان بالفعل غير مقبول، وبدأ الفريق يتهاوى". واصل "العلاقة مع كومان جيدة، لقد لمس دعم الإدارة له، وتفهم قرار الإقالة، فهو يعرف أنه أمر وارد في كرة القدم، والمفاوضات لتسج تعاقد تسير على ما يرام لأننا نحترم اتفاقاتنا". وعن خليفة كومان، أجاب رئيس برشلونة: "لن أكشف عن قائمة المرشحين لدينا، لأنها ستكون خطوة غير مهنية، لا نريد أن نُؤذي أحدا". وأكد في سياق متصل: "يوما ما سيكون تشافي هيرنانديز مدربا لبرشلونة، أنا أثق في المحيطين بي، فهم يتابعون تطور تشافي، ويعرفونه أكثر مني". وكشف رئيس برشلونة: "تواصل مع تشافي كثيرا، شهرين تحدثت معه

رونالد كومان بشأن رأيه في الضيق، وما يجب القيام به". وأشار: "لقد تحدثت إلى تشافي خلال الحملة الانتخابية،

## تشافي يحدد أول ضحية وشفقة هجومية لـ"برشلونة" في الشتاء

يخطط برشلونة بالفعل لفتح باب الرحيل أمام أحد مهاجمي الفريق، بعد شهرين فقط من التعاقد معه، وذلك تزامنا مع إقالة المدرب الهولندي رونالد كومان. برشلونة أعلن يوم الأربعاء الماضي إقالة كومان وتعيين سيرجي بارخوان بديلا له بصفة مؤقتة. ووفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، يرغب برشلونة في رحيل لوك دي يونغ، الذي وصل في اللحظة الأخيرة بسوق الانتقالات إلى ملعب كامب نو من إسبيلية، بعد انتقال أنطوان غريزمان إلى أتلتيكو مدريد لتخفيف فاتورة رواتبهم المتضخمة. والآن بعد أن تم إقالة مواطنه رونالد كومان من قبل النادي يتطلع برشلونة إلى تقليص خسائره وفتح باب الرحيل أمام اللاعب البالغ من العمر 31 عاما. ووفقا لتقرير نشرته صحيفة "سبورت" الإسبانية، يتطلع برشلونة إلى بيع دي يونغ في فترة الانتقالات الشتوية في جانفي. تم تعيين سيرجي بارجوان في تدريب مؤقت لبرشلونة في مباراتيهما المقبلتين ضد الأفييس ودينامو كييف، حيث من المقرر تعيين لاعب الوسط الأسطوري تشافي هيرنانديز مدربا دائما الأسبوع المقبل بحسب التقارير. وبحسب التقرير، فإن تشافي لا يريد تدريب دي يونغ ويريد التخلص من المهاجم من أجل التعاقد مع مهاجم آخر في نافذة انتقالات يناير، مع وجود رحيم ستيرلينغ من بين اللاعبين الذين يتطلعون إلى ضمهم. قد تكون خطط برشلونة لرحيل المهاجم معقدة بسبب حقيقة أنه لا يُسمح للاعبين باللعبة لثلاثة أندية في موسم واحد. ومع ذلك، لم يلعب دي يونغ دي يونغ مع إسبيلية قبل انضمامه إلى برشلونة في 31 أوت، مما يعني أنه لا ينبغي أن تكون هناك عقبات في طريقهم، وأضاف التقرير أن فريق يشككاش التركي من الأندية المهتمة بالتعاقد مع دي يونغ الذي سجل هدفا واحدا لبرشلونة في تسع مباريات بجميع المسابقات.

## أنشيلوتي: يمكن لهازارد الرحيل عن ريال مدريد



فتح كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد الباب أمام رحيل المهاجم البلجيكي إدين هازارد خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة، وذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده للحديث عن مباراة أتلتيكو التي لعبت أمس السبت. وكانت الجماهير تأمل أن يستعيد هازارد مستواه الحقيقي بعد عودة كارلو أنشيلوتي لتدريب الضيق. وقرر المدرب الإيطالي الاعتماد عليه بشكل أساسي في المباريات الأولى من الموسم، لكن سرعان ما خسر نجم تشيلي السابق مركزه لمصلحة المتألق فينيسيوس جونيور. وقام أحد الصحفيين بتوجيه سؤال لأنشيلوتي بخصوص إن كان سيوافق على رحيل اللاعب الذي سيطلب المغادرة في منتصف الموسم مثل إدين هازارد الذي أصبح حبيسا للكرة البدلاء. وأجاب المدرب الإيطالي "لم أقم أبدا طوال مسيرتي التدريبية أن أجبر لاعب على البقاء وهو يريد الخروج"، وتابع "في رأيي الشخصي ليس هناك شك في هذا، إذا أراد اللاعب المغادرة، فسوف يغادر. لا يوجد نقاش حول هذا الأمر".

وكالات

## غوارديولا: تشافي مهيا لتدريب برشلونة

قال بييب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي إنه لا يشك أبدا في أن تشافي سيكون مدربا جيدا إذا تولى قيادة فريقه السابق برشلونة، بعد إقالة الهولندي رونالد كومان هذا الأسبوع. وأقال برشلونة كومان عقب الخسارة من رايبو فايكانو يوم الأربعاء وعين سيرجي بارجوان مدربا مؤقتا بعد تصعيده من الضيق الرديف. لكن المؤشرات تضيد بأن تشافي الذي خاض مسيرة ناجحة خلال 17 عاما في برشلونة ويدير السد القطري حاليا سيتولى المنصب في أقرب فرصة. وقال غوارديولا للصحافيين: "لا أعرف ما سيحدث لكنني متأكد من حدوده أجلا أو عاجلا وحبها لن أشك أبدا في جاهزيته للمنصب" وأضاف غوارديولا الذي درب برشلونة بين 2008 و2012 وحصل على 14 لقبا وهو رقم قياسي للنادي الكتالوني "يعرف تشافي الأجزاء وهذا مهم جدا ولديه الشغف وأصبح أكثر خبرة الآن مقارنة بي حين توليت القيادة بعد تدريب الضيق الرديف" وتابع "يعرف كومان وسيرجي وتشافي وأنا أيضا أن النجاح يرتبط بكفاءة والتزام اللاعبين، لا يزال ينسى الناس، نحن مسؤولون عن كل شيء لكن تأثيرنا أقل بكثير مما يعتقد الناس" وخاض غوارديولا مباراته 200 مع سيتي في الدوري الإنجليزي الممتاز حين واجه فريقه كريستال بالاس أمس السبت عقب خروجه من كأس الرابطة على يد وست هام يونايتد منتصف الأسبوع. وعبر عن فخره بما حققه مع سيتي عقب التتويج بثلاثة ألقاب للدوري وآخر في كأس الاتحاد الإنجليزي بجانب أربعة ألقاب لكأس الرابطة، لكنه ليس واثقا من خوض 200 مباراة أخرى. وواصل "لا أعتقد ذلك، أنا سعيد للغاية وشاهدنا كيف نضج وتطور الفريق وهذه أفضل إشارة للعمل الجيد في 200 مباراة وأشعر بالرضا التام". ويحتل سيتي المركز الثالث برصيد 20 نقطة من تسع مباريات بفارق 11 نقطة عن بالاس صاحب المركز 15.

وكالات





## الرابطة الألمانية تطلق خطة للموسم المقبل تراعي مباريات مونديال قطر

أطلقت الرابطة الألمانية لكرة القدم خطة للموسم المقبل تتماشى مع مباريات كأس العالم "قطر 2022"، المقررة ما بين 21 نوفمبر و18 ديسمبر، في قطر، بحيث تسمح باستفادة الأندية من فترة التوقف واستغلالها للسماح للاعبين في حسم مستقبلهم عبر صفقات جديدة. وعبر فيديو توضيحي، كشفت الهيئة الكروية عن برنامجها الذي، لتفادي فترة توقف تضر باللاعبين ولياقتهم البدنية، إذ تقرر تقديم مرحلة الانتقالات الشتوية، في الفترة التي تقام فيها مباريات المونديال، ثم استئناف المباريات في 20 جانفي 2023. وستسمح هذه الفترة للاعبين المشاركين في أكبر منافسة دولية، بالعودة والاستفادة من فترة راحة، يتخلصون بفضلها من الإرهاق الذي من شأنه أن يؤثر على أدائهم فيما تبقى من مباريات الموسم، وإمكانية تأثرهم وتعرضهم لإصابات تبعدهم لفترات طويلة. ومن المرتقب أن يتوجه عدد كبير من لاعبي الأندية "يونديسليغا" للمشاركة في المنافسة العالمية، مع منتخباتهم المتأهلة، ما دفع المسؤولين عن اللعبة في ألمانيا لاستباق الأحداث عبر برنامج مميز، يزيد الثقة بالنجوم المشاركين، وتركيزهم على وجود مميز، في ظل الضمانات التي تمنحهم فرص الاسترجاع بشكل كاف. ومن المرتقب أن تشهد نسخة مونديال قطر عروضاً قوية، وتنظيماً مميزاً، يليق بحجم الإمكانيات التي وفرتها السلطات لاحتضان الجماهير، كذلك المرافق الرياضية العالمية، على غرار الملاعب وأماكن الإقامة.

## ناغلسمان بعد "خماسية" مونشنغلادباخ؛ نحن بشر

بعد الهزيمة المفاجئة 5-0 صفر أمام بوروسيا الأربعة الماضي رد بوليان ناغلسمان مدرب بايرن ميونخ قائلًا إن لاعبيه بشر وليس مجرد آلات وهم معرضون أيضًا لسوء الحظ والتعب. وغاب ناغلسمان عن مباراة فريقه في الدور الثاني لكأس ألمانيا كما سيغيب عن مباراة النادي البافاري في الدوري الألماني في ملعب يونيون برلين يوم السبت بسبب خضوعه للعزل الصحي نتيجة إصابته بفيروس كورونا. وقال ناغلسمان إن الهزيمة الثقيلة أثبتت حدوث عدة أخطاء في وقت واحد لكنه وعد أيضًا بأن يظهر الفريق بصورة مختلفة تمامًا أمام أونيون برلين. وقال ناغلسمان في مؤتمر صحفي افتراضي "نحن بشر وليس الآلات.. يمكن أن ترتكب أخطاء. وفي مواجهة منافس قوي تسبب غياب التوفيق في دخول ثلاثة أهداف مرمانا في (أول) 21 دقيقة". وأضاف مدرب بطل ألمانيا "ظهرت نقاط ضعفنا لكن المهم هو استخلاص العبر من هذه المباراة. الهزيمة كانت تاريخية وعلينا تقبل النقد. لا جدال في ذلك". وجاءت أسوأ هزيمة للنادي البافاري في كأس ألمانيا بعد أداء متميز ونتائج رائعة على مستوى الدوري المحلي ودوري أبطال أوروبا هذا الموسم إذ يتفرد الفريق بصدارة البطولة المحلية ويتصدر مجموعته في دوري الأبطال أيضًا. وفي الدوري المحلي أيضا أحرز الفريق 33 هدفا في أول تسع جولات وهو رقم قياسي غير مسبق. وقال المدرب أيضا "كأبطال يتعين علينا النهوض من جديد وتقديم رد فعل كلنا نشعر بالدهشة قليلا بسبب ما حدث يوم الأربعاء والجميع متفق على عدم السماح بحدوث هذا ثانية لأنه مؤلم للغاية". وأكد ناغلسمان (34 عاما) الذي سبق له تدريب هوفنهايم ورازن بال شيبورت لايبزيغ إنه لا يشعر بأي ضغوط إضافية بعد الهزيمة الثقيلة في كأس ألمانيا، وأضاف المدرب "دائما أشعر بالضغط وهنا أشعر به منذ اليوم الأول. في بايرن عليك السعي للفوز بالألقاب والانتصار في المباريات وأنا أعرف كيف يسير العمل في هذا المجال. شعرت بالضغط أيضا في الفرق الأخرى". وهذا هو الموسم الأول لناغلسمان على رأس الجهاز الفني لبايرن ميونخ وكالات



## ماركو رويس؛ لهذا رفضت مغادرة دورتموند

اعترف ماركو رويس، قائد بوروسيا دورتموند، بأنه فكر من قبل في الرحيل عن النادي الألماني. وأضى صاحب الـ32 عاما جل مسيرته بقميص أسود القيسستيفال، حيث يلعب بين صفوفهم منذ عام 2012. وعن موقفه من العروض السابقة، التي وصلت من بعض كبار أوروبا قال رويس لشبكة "إي أس بي إن" بالطبع عندما تتلقى عروضاً من أندية مختلفة تفكر في الأمر لكنه أكد أنه غير نادم على البقاء في دورتموند، موضحاً: "اللعبة أمام 80 ألف مشجع شيء يصعب عليك التخلي عنه، لذا لم يكن القرار صعباً أبداً". وأكد أن جميع القرارات التي اتخذها طيلة مسيرته "كانت نابعة من القلب"، مضيقاً: "قلبي أخبرني بأنه يشعر براحة كبيرة هنا". وبعيدا عن ذلك، اعترف النجم الألماني بصعوبة القرار الذي اتخذته، الصيف الماضي، بإعلانه عدم رغبته في التواجد مع المانشافت في يورو 2020. وقال رويس: "لم يكن قرارا سهلا، لكنني فكرت فيه كثيرا بعد تاريخي الطويل مع الإصابات، لا سيما الإصابة القوية التي تعرضت لها في الموسم الماضي". ومنذ بداية الموسم الحالي، ظهر قائد دورتموند في 14 مباراة مع فريقه بمختلف البطولات، سجل خلالها 3 أهداف وقدم 6 تمريرات حاسمة. وكالات

## مدرب شتوتفارت يعلن استمرار غياب عمر مرموش للإصابة أمام أوغسبورغ

أكد الأمريكي بييلغرينو ماتارازو، المدير الفني لفريق شتوتفارت، استمرار غياب المهاجم المصري عمر مرموش عن الفريق للإصابة، في مواجهة أوغسبورغ، والمقرر لها بعد اليوم الأحد، في الجولة العاشرة من الدوري الألماني. وكان عمر مرموش قد غاب عن شتوتفارت في مباراة يونيون برلين الماضية في البوندسليغا، بالإضافة إلى لقاء كولن في كأس ألمانيا. وتحدث المدرب في المؤتمر الصحفي لمباراة أوغسبورغ عن عمر مرموش: "مرموش خارج مباراة أوغسبورغ، لا يزال يعاني من الإصابة، لن يتواجد معنا". ويحتل شتوتفارت المركز الثالث عشر في جدول ترتيب الدوري الألماني برصيد 10 نقاط، فيما يتواجد أوغسبورغ في المركز السادس عشر برصيد 6 نقاط. وكان شتوتفارت قد تعادل مع ضيفه يونيون برلين بنتيجة 1-1، في اللقاء الذي جمع الفريقين يوم الأحد الماضي، ضمن مواجهات الجولة التاسعة من منافسات الدوري الألماني، وسجل عمر مرموش هدفا وصنع هدفين مع شتوتفارت، هذا الموسم، حيث يلعب معه على سبيل الإعارة من فولفسبورغ حتى نهاية الموسم. وكان عمر مرموش قد اختير أفضل لاعب شاب في الدوري الألماني خلال شهر سبتمبر الماضي، كما سجل أول أهدافه الدولية مع منتخب مصر في مباراة ليبيا بتصفيات كأس العالم 2022. وكالات



## يويضا يعاقب يونيون برلين بسبب سلوك مشجعيه

قررت لجنة الانضباط والقيم والأخلاق في الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (يويضا)، معاقبة نادي يونيون برلين بإغلاق ملعبه بشكل جزئي في مباراة دوري المؤتمر الأوروبي في الرابع من نوفمبر المقبل أمام فاينورد، بسبب أحداث عنصرية وقعت في مواجهة الفريق أمام مكابي حيفا. وفي تلك المباراة التي أقيمت في 30 سبتمبر الماضي، تعرض مشجعون ألمان لمكابي حيفا لبعض الإهانات، وفقا للنادي الألماني نفسه الذي اعتذر عن الواقعة. وفتح اليويضا ملفا تأديبيا أغلقه بقرار الإغلاق الجزئي لملاعب يونيون برلين وتحديدا في المدرجين الـ13 والـ14 حيث يجلس مشجعو صاحب الأرض خلال مباراة الفريق المقبلة على ملعبه بسبب السلوك العنصري لمشجعيه. وتتضمن العقوبة أيضا إلزام يونيون برلين بعرض لافتة عليها عبارة لا للعنصرية مع شعار اليويضا في المدرجين اللذين سيتم غلقهما. وكالات

## بايرن ميونخ يظل الأكثر شعبية في ألمانيا

يظل بايرن ميونخ، حامل لقب البوندسليغا، أكثر الأندية شعبية بين الجماهير الألمانية، وفقا لدراسة نشرت أول أمس الجمعة. وذكرت شركة "إس.إل.سي. ماتجمنت" أن بايرن تصدر للمرة السابعة الدراسة، وجاء خلفه بوروسيا دورتموند وبوروسيا مونشنغلادباخ، مثلما كان الحال في 2020. وأخذت الدراسة في الاعتبار 18 معيارا، بداية من أعضاء النادي والجماهير وتقييمات التليفزيون ومتابعي وسائل التواصل الاجتماعي، وصولا إلى صورة النادي والجاذبية التي شملها الاستطلاع، الذي شمل 30 ألف شخص. وصعد فرايبورغ للمركز الرابع، بينما قفز هيرتا برلين من المركز السادس عشر إلى الثامن، فيما تراجع فيردر بريمن من المركز التاسع إلى الثامن عشر. وكالات

## قطار انتصارات هيرتا برلين يتعثر في هوفنهايم

تغلب هوفنهايم على ضيفه هيرتا برلين (2-0)، ضمن منافسات المرحلة العاشرة من الدوري الألماني "بوندسليغا". وتقدم هوفنهايم عن طريق الكرواتي أندريه كراماريتش في الدقيقة 19، قبل أن يضيف سيباستيان رودى الهدف الثاني (36). وشهدت المباراة تعرض ديدريك بوياتا لاعب هيرتا برلين للطرده في الدقيقة 76. ونجح هوفنهايم في إيقاف صحوه هيرتا برلين الذي حقق فوزين متتاليين في بطولة الدوري، كما نجح كذلك في تعويض الخسارة القاسية التي تعرض لها أمام مضيفه بايرن ميونخ في المرحلة الماضية (5-0)، ليرفع رصيده إلى 14 نقطة في المركز السابع، فيما تجمد رصيد هيرتا برلين عند 12 نقطة في المركز الحادي عشر. وكالات

## خيمينيز

يتجاوز إصابته الخطيرة ويستمتع بكرة القدم



أُغد المكسيكي راؤول خيمينيز، مهاجم وولفرهامبتون، أنه يستمتع الآن بكرة القدم أكثر من أي وقت مضى، بعد تخطيه الإصابة الخطيرة في الجمجمة التي تعرض لها في نوفمبر 2020. وعاد اللاعب المكسيكي، الذي هز الشباك هذا الموسم في البريمير ليغ، الصيف الماضي، للعب بعد أشهر عديدة من الغياب بسبب كسر في الجمجمة تعرض لها خلال التحام مع ديفيز لوبيز على ملعب الإمارات. وقال المهاجم المكسيكي لشبكة "بي بي سي": "لأن أستمتع بكرة القدم أكثر من أي وقت مضى. هذه هي الحياة، ولا أحد يعلم متى ستنتهي. خلال فترة الإعداد

حاولت عدم الالتحام في الكرات الثابتة وفي الكرات الركنية، بداعي الحذر، لكنني الآن لا أفكر في هذا". ونجح خيمينيز في تسجيل أول هدف رسمي له بعد أزمة إصابته أمام ساوثهامبتون، وسبق له تسجيل هدف أيضا في فترة الإعداد، ويستعد للمشاركة أمام إيبرتون غدا الإثنين.

وكالات

الأرجنتيني مارسيلو بيبلسا  
مدرب ليدز يونايتد

## "بامفورد ليس السبب الوحيد في تراجع ليدز"



قبل مباراة فريقه خارج ملعبه أمام نوريتش سيتي في الدوري الإنجليزي الممتاز اليوم الأحد أقر الأرجنتيني مارسيلو بيبلسا مدرب ليدز يونايتد بتراجع فرص فريقه التهديفي خلال المباريات التي خاضها مؤخرا. لكنه أوضح أن السبب في ذلك لا يعود فقط إلى غياب المهاجم باتريك بامفورد المصاب، ولم يشارك الإنجليزي الدولي بامفورد هداف ليدز في الدوري الإنجليزي الموسم

الماضي برصيد 17 هدفا في أي مباراة مع ليدز منذ تعرضه لإصابة في الكاحل في المباراة التي انتهت بتعادلهما 1-1 مع نيوكاسل يونايتد في ملعب الأخير في 17 سبتمبر / أيلول الماضي. وخلال 4 مباريات في الدوري خاضها في غياب بامفورد تعرض فريق بيبلسا لهزيمتين وأحرز 3 أهداف وحاليا يحتل المركز 17 بين فرق البطولة العشرين برصيد 7 نقاط من 9 مباريات بواقع 3 نقاط فقط عن منطقة الهبوط. وردا على سؤال حول تأثير غياب بامفورد على الفريق قال بيبلسا "هذا سؤال تحتاج الإجابة عليه إلى 10 دقائق. لقد سبق لي التطرق لذلك في الماضي"، وأضاف "بالتأكيد قلت فرصنا التهديفية الكبيرة وبالتالي تأكيد لو كان بامفورد موجودا لكان أفضل لكنه ليس السبب في تراجعنا". وأكد بيبلسا (66 عاما) أن بامفورد سيقبض عن مباراة اليوم إلى جانب المدافعين لوك أيلينج وروبن كوخ بينما سيكون الجناح رافينيا ولاعب الوسط كالفين فيليبس جاهزين للمشاركة.

وكالات

## فييرا يرفض التبديلات الخمسة



أيدى باتريك فييرا، مدرب كريستال بالاس، اعتراضه على إجراء 5 تبديلات في المباراة بشكل دائم، معتبرا أنه سيتمنح الفرق القوية ميزة أكبر. وبدأت لائحة التعامل بخمسة تبديلات خلال فترة الوباء، في الدوريات الكبرى في أوروبا باستثناء البريميرليغ، وكذلك في المنافسات الدولية. واستمر العمل بهذه اللائحة في الموسم الجاري، رغم عودة الحياة الطبيعية في معظم البلدان. وخلال الأيام الماضية ترددت أنباء عن استمرار هذه اللوائح بشكل دائم، لئلا تمنح الراحة للاعبين إزاء اكتظاظ جدول المباريات. وعن ذلك، قال أسطورة أرسنال: "هناك فرق ستستفيد من هذا العدد من التبديلات، لأن لديها قائمة أكثر اتساعا.. بالنسبة للفرق الأخرى، قد لا تمتلك مزيدا من الخيارات".

وكالات

## هاري ماغواير؛ خذلنا سولسكاير.. وهذه رسالتي للاعبين

قال هاري ماغواير قائد مانشستر يونايتد، إن اللاعبين خذلوا المدرب أولي غونار سولسكاير خلال الهزيمة "المحرجة" (0-5) من ليبربول في ملعب أولد ترافورد بالدوري الإنجليزي الممتاز، وإن الضيق يحتاج لتحمل المسؤولية الكاملة والتكاتف. وقال ماغواير لمجلة "سكاى سبورتنج": "أتمنى من كل لاعب بفرقة الملايس أن يركز في نفسه ويتحمل المسؤولية الكاملة ولا يلقى باللوم على شخص آخر". وأضاف: "يجب أن ننظر إلى نفسك أولا خاصة بعد نتيجة كهذه وفي فترة مثل هذه.. خذلنا المدرب أمام ليبربول وخذلنا الجماهير والنادي وأنفسنا لذا يجب أن نتحمل مسؤولية ضخمة". وأقر ماغواير بأنه كان من الصعب التعامل مع الهزيمة التي شهدت تأخر يونايتد (0-4) في الشوط الأول، مضيفا: "كانت قاسية ومحبطة وعند النظر إلى النتيجة والأداء تجد الأمر محرجا، كان أسبوعا شاقا ولن أقول إننا تعاملنا مع الأمر بسهولة". وواصل: "أنا متأكد من أنه من أسوأ الأسابيع في مسيرات اللاعبين، تعود إلى البيت ولا تنام كثيرا وتدور الأفكار بذهنك وتندم على أشياء. لاكون صادقا عدت إلى منزلي ونظرت إلى نفسي وفكرت فيما يمكنني تحسينه وحملت المسؤولية على عاتقي". ويات دفاع يونايتد الهش تحت المجهر بعد أن استقبل 9 أهداف في آخر مباراتين بالدوري، وحافظ على نظافة شبابه مرة واحدة في آخر 21 مباراة بجميع المسابقات. وواصل قائد مانشستر يونايتد (28 عاما): "استقبلنا الكثير من الأهداف واتحمل مسؤولية كبيرة بسبب مستوى الشخصي والأداء الدفاعي أيضا". وأكد: "أنا القائد وكنت ركيزة في الدفاع خلال أكثر من عامين وخضنا بعض الفترات الجيدة لكن في الوقت الحالي لا ندافع جيدا بما يكفي، كما لم يكن مستواي جيدا وأتطلع لاستعادة حالتني التي كانت قبل الإصابات في آخر موسمين". وشدد مدافع إنجلترا على أن الوقت حان ليظهر اللاعبون الكبار فيهم، مضيفا: "يجب أن نتكاتف سويا وأن نسعى لتخطي نتيجة مباراة ليبربول وتقديم أداء إيجابي يوم السبت. يحظى النادي بلاعبين دوليين ومخضرمين من أصحاب الخبرات ويجب أن نستغل ذلك الآن".

السبت. يحظى النادي بلاعبين دوليين ومخضرمين من أصحاب الخبرات ويجب أن نستغل ذلك الآن".

وكالات

## وكيل لوكاكو

يوضح سبب فشل انتقاله لمانشستر سيتي



كشف فيديريكو باستوريلو وكيل أعمال البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم تشيلسي، عن سبب فشل انتقال اللاعب لصوف مانشستر سيتي، حين كان بصوف إنتر ميلان. وعاد لوكاكو إلى تشيلسي قادما من إنتر ميلان الصيف الماضي مقابل 98 مليون جنيه إسترليني، وكان السبب في بحث حينها عن مهاجم جديد. وقال باستوريلو في مقابلة مع صحيفة "تيليغراف": "أعتقد أنه يمكنني القول دون أن أحيط أي شخص أن مانشستر سيتي اهتم باللاعب في العام الماضي". وأضاف: "خلال الوباء كان الأمر معقدا للغاية بسبب محاولة السفر إلى أماكن أخرى للقاء الناس. لقد بدأ الأمر ملموسا للغاية، لكنهم في النهاية غيروا فكرتهم". وتابع: "بصراحة، كان الأمر صعبا للغاية بعد السنة الأولى (مع إنتر).. لم يفر بالدوري مع إنتر وأراد أن يفعل ذلك، وكان من المستحيل حقا أن يترك النادي، ثم ركزوا (سيتي) على هاري كين هذا الصيف". واستمتع لوكاكو ببداية سريعة في فترته الثانية مع تشيلسي، بعد أن سجل 4 أهداف في مبارياته الـ4 الأولى. ومع ذلك، عانى في آخر 6 مباريات، وتعرض لإصابة في الكاحل ضد مالمو في دوري الأبطال.

وكالات



## روني يرفض ذبح سولسكاير.. ويعدد سلبيات نجوم يونايتد

انتقد واين روني مدرب ديربي كاونتري الإنجليزي، لاعبي مانشستر يونايتد بسبب تراجع نتائج الفريق في الأونة الأخيرة. ورفض نجم يونايتد السابق تحميل التروبيج أولي غونار سولسكاير المسؤولية بشكل كامل فيما يتعلق بأداء الفريق. وأكد روني لصحيفة ديلي ميل أنه على ثقته في إدارة النادي وقدرتها على البحث عن سبل لتصحيح مسار الفريق في المستقبل القريب. وطالب الهداف التاريخي ليونارد لاعيبي الفريق بمحاسبة أنفسهم، مضيفا "من السهل جدا على المدرب أن يتحمل كافة الانتقادات بينما يتقاضون هم الكثير من الأموال للقيام بوظيفتهم. لا أعتقد أنهم يقومون بدورهم بذلك بشكل جيد". واستطرد "هناك مسؤولية كبيرة على هؤلاء اللاعبين، لأنهم من الطراز العالمي. فريق يحجم يونايتد يحتاج المزيد، لهذا يجب أن يشعروا بالمرارة عند الخسارة". وأردف "كثير من اللاعبين غير مستعدين للتراجع ومساندة الدفاع وبذل قصارى جهدهم، وهذا أمر غير مقبول". وأكمل "هل يمكنك إخباري أن هذا خطأ المدرب أم اللاعب؟ لا أعرف". وأتم "أيا كان قرار النادي، فسيكون صحيحا، وأنا متأكد بأن لديهم خطة لتصحيح المسار سواء مع سولسكاير أو من دونه، لكنهم سيتخذون القرار في الوقت المناسب".

وكالات

## "جون تيري" مرشح لتدريب "نيوكاسل" خلفا لـ "ستيف بروس"



ذكرت تقارير صحفية إنجليزية، أن قائد تشيلسي السابق جون تيري، مرشح لتدريب نيوكاسل يونايتد خلفا للمدرب المقال ستيف بروس. وأكدت صحيفة "ذا صن" عبر موقعها الإلكتروني، أن جون تيري حصل على رخصته الاحترافية، ويات مؤهلا لقيادة أحد الفرق. وكان تيري صاحب الـ40 عاما، مساعدا للمدرب أستون فيلا دين سميث في الموسم الماضي، قبل أن يترك منصبه بنهاية الموسم. ويبحث نيوكاسل يونايتد تحت قيادته السعودية الجديدة، عن مدرب جديد بدلا من بروس الذي دفعت له إدارة النادي، 8 ملايين جنيه إسترليني كتعويض على إقالته. وما يزال باولو فوسسيكا ولوسيان فاخر مرشحين لتولي الوظيفة، إلى جانب مدرب المنتخب البلجيكي روبرتو مارتينيز، والبرتغالي ليوناردو جارديم، في وقت ابتعد فيه مدرب أياكس إريك تن هاج عن الترشيحات لاهتمامه بتدريب مانشستر يونايتد.

وكالات

## ليبربول يحدد بداية العام الجديد موعدا أقصى لتجديد عقد محمد صلاح

كشفت تقارير صحفية، أن إدارة نادي ليبربول الإنجليزي، حددت بداية العام الجديد 2022، كموعدا أقصى لتجديد عقد النجم المصري محمد صلاح، والذي ينتهي تعاقدته الحالي مع الريدز في صيف 2023. ذكر موقع إنسايدر، أنه من المتوقع أن يتم حل مشكلة تجديد عقد محمد صلاح مع ليبربول بطريقة أو بأخرى في الأسابيع القليلة المقبلة، حيث تتعرض الإدارة لضغوط متزايدة من أجل تجديد عقد النجم المصري، الذي يربط الحصول على راتب 500 ألف جنيه إسترليني أسبوعيا للبقاء في أنفيلد. وأشار الموقع إلى أن صفقة تجديد عقد محمد صلاح ستنتهي في غضون أسابيع وقيل الأول من جانفي من العام المقبل، مع بداية موسم الانتقالات الشتوية. وينفرد محمد صلاح بصدارة هدافي الدوري الإنجليزي قبل انطلاق الجولة العاشرة وذلك بعد قيادة الشرعون فريقه للفوز بخمسة نظيفة على حساب مانشستر يونايتد خلال المباراة التي أقيمت بينهما على ملعب "أولد ترافورد". ووصل محمد صلاح إلى الهدف العاشر خلال مشواره الحالي بالدوري الإنجليزي لينفرد بصدارة ترتيب هدافي البطولة وبواقع 3 أهداف عن جيمي فاردي نجم لستر سيتي الذي توقف عند 7 أهداف. وكشفت الإحصائية التي نشرها موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي، أن محمد صلاح سجل أهدافا أكثر من 7 أندية بالبريميرليغ هذا الموسم وهي: توتنهام (9)، بريستون (9)، وولفرهامبتون (9)، ساوثهامبتون (8)، ليدز يونايتد (8)، بيرنلي (7)، نورويتش سيتي (7)، هيفينغتون (7)، فيما يتساوى النجم المصري تهديفيا مع أرسنال الذي سجل جمعا لـ10 أهداف فقط حتى الآن بالدوري الإنجليزي.

وكالات

## إنتر ميلان يفتح باب الرحيل أمام إريكسن ويعرضه للبيع!

أعلن نادي إنتر ميلان الإيطالي، بطل دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم، في بيان رسمي، أن متوسط الميدان الدنماركي كريستيان إريكسن، لن يتمكن من اللعب في إيطاليا خلال الموسم الحالي بسبب الأزمة القلبية التي تعرض لها خلال بطولة أوروبا 2020، ما يجعل الإدارة مستعدة للسماح للاعب بالانتقال إلى خارج إيطاليا. وأضاف بيان الفريق الإيطالي، قائلًا: "بالنسبة لحقوق تسجيل اللاعب إريكسن تجدر الإشارة إلى أنه في أعقاب الإصابة الخطيرة التي تعرض لها خلال بطولة أوروبا في يونيو 2021، حظرت السلطات الطبية الإيطالية على اللاعب ممارسة الأنشطة الرياضية خلال الموسم الحالي". وتابع البيان: "رغم أن اللاعب لا تتوفر لديه شروط اللياقة المطلوبة لممارسة النشاط الرياضي في إيطاليا، فإنه ربما يتمكن من تحقيق ذلك في دول أخرى حيث يستطيع ممارسة الأنشطة التنافسية". وكان لاعب الوسط إريكسن قد سقط في الملعب خلال المباراة الافتتاحية للدنمارك أمام فنلندا في الـ12 جوان الماضي، لكنه تعافى عقب إنقاذ حياته في الملعب بمساعدة زملائه والطاقم الطبي قبل نقله إلى مستشفى قريب حيث عولج بزرع جهاز لتنظيم ضربات القلب. وفي أوت الماضي، قال فرانسيكو براكونارو عضو اللجنة الفنية والعلمية في الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، إنه لن يسمح لإريكسن باللعب في إيطاليا قبل إزالة جهاز تنظيم ضربات القلب. ولم يتضح بعد مدى إمكانية السماح دول أخرى لإريكسن بممارسة الرياضة التنافسية مع استعانتها بجهاز تنظيم ضربات القلب.

وكالات

## باتريس إيفرا: كريستيانو رونالدو كان كبش الفداء في جوفنتوس

انتقد الفرنسي باتريس إيفرا نجم مانشستر يونايتد الإنجليزي السابق طريقة تعامل جوفنتوس الإيطالي مع البرتغالي كريستيانو رونالدو، مشيرًا إلى أن اللاعب كان كبش الفداء لمستوى السيدة العجوز خلال الفترة الماضية. ورحل البرتغالي كريستيانو رونالدو عن فريق جوفنتوس خلال الصيف الماضي، ليعود مجدداً لبيته القديم مانشستر يونايتد. وتعرض النجم رونالدو للعديد من الانتقادات بسبب عدم صنعته الضارق مع البيانكونيري خلال بطولة دوري أبطال أوروبا، البطولة المستعصية على الفريق الإيطالي، بالإضافة إلى خسارة لقب الدوري الإيطالي الموسم الماضي لصالح إنتر ميلان. وتحدث باتريس إيفرا لصحيفة "لا ريبابليكا" الإيطالية قائلًا "كريستيانو رونالدو فقط يحتاج إلى الحب والاحترام، ولكن بدلاً من ذلك، أصبح كبش الفداء في جوفنتوس". وأضاف "الانتقادات في إيطاليا كانت سخيفة ومنافقة بعض الشيء، حيث أخطأ ماسيميليانو أليغري عندما قال في العلن بأن كريستيانو رونالدو لن يلعب جميع المباريات وأردف "هذه الأشياء لا تقال في العلن، على أي حال، الحب الحقيقي الوحيد لكريستيانو رونالدو هو مانشستر يونايتد".

وكالات



بعد تجديد عقده مع إنتر ميلان

## لاوتارو مارتينيز: "أنا سعيد للغاية لأن أكون هنا لفترة طويلة"

عبر الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، مهاجم إنتر ميلان، عن سعادته عقب تجديد عقده بشكل رسمي مع نيراتزوري في الساعات القليلة الماضية. وأعلن إنتر بشكل رسمي، تجديد عقد مارتينيز، ليستمر المهاجم الأرجنتيني ضمن صفوف الفريق حتى صيف عام 2026. وقال لاوتارو في تصريحاته لثقة إنتر الرسمية: "مرحبا يا رفاق، أنا سعيد للغاية لأن أكون هنا لفترة طويلة، أبعث لكم عنقا كبيرا، هيا يا إنتر، أراكم في الملعب". جدير بالذكر أن لاوتارو كان قد انضم إلى إنتر ميلان في عام 2018 قادما من راسينغ الأرجنتيني، في صفقة بلغت قيمتها 25 مليون يورو، ومنذ ذلك الحين شارك في 144 مباراة تمكن فيهم من تسجيل 54 هدفا بجميع المسابقات. يشار إلى أن لاوتارو شارك في 12 مباراة حتى الآن بالموسم الجديد "2021-2022"، وتمكن من تسجيل 5 أهداف وقدم تمريرة واحدة حاسمة.

الكامبيروني  
صامويل إيتو:

## "مورينيو الوحيد القادر على جعل روما بطلا"

يرى الكامبيروني

صامويل إيتو، نجم

برشلونة وإنتر ميلان

السابق، أن البرتغالي

جوزيه مورينيو، المدير الفني

الحالي لروما ومدربه السابق في

صفوف النيراتزوري، هو الوحيد القادر على

جعل الفريق العاصمي بطلا لإيطاليا. وقال إيتو، اليوم

الجمعة، في تصريح لصحيفة "ماركا" الإسبانية:

"مورينيو ظاهرة، إنه الوحيد الذي أراه قادرا على جعل

روما بطلا لإيطاليا بعد كل هذا الوقت". وتولى مورينيو

قيادة الذئاب في الصيف الماضي، حيث حل محل مواطنه

باولو فونسيكا. ويستعد روما لمواجهة صعبة مع ميلان،

الأحد المقبل على ملعب الأولمبيكو، في إطار الجولة الـ11 من

الدوري الإيطالي. ويحتل الفريق العاصمي المركز الرابع في

جدول ترتيب الكالتشيو، برصيد 19 نقطة، بشارق 9 نقاط عن

المتصدرين نابولي وميلان.



## السنغالي كاليدو كوليبالي: الانتقال إلى يوفنتوس خيانة!

حدد السنغالي كاليدو كوليبالي مدافع نابولي الإيطالي، ملامح وجهته المقبلة في حال رحيله عن صفوف الفريق الجنوبي. وقال كوليبالي في تصريحات نقلتها صحيفة مونديو ديبورتيفو الإسبانية: "إذا تقرر رحيلي عن نابولي، يمكنني اللعب في مانشستر سيتي أو ريال مدريد أو برشلونة". ويسأله عن إمكانية اللعب في صفوف يوفنتوس، أجاب: "أنا في يوفنتوس؟ هل أنت مجنون؟ لن أعب في أي نادٍ إيطالي آخر، ولن أذهب إلى يوفنتوس أبداً، ولن أخون جماهير نابولي". وخلال السنوات الأخيرة ارتبط اسم كاليدو كوليبالي (30 عاما) بالرحيل عن فريق نابولي في كل فترة انتقالات، علما بأن عقده ينتهي في صيف 2023. ويسعى كوليبالي للانضمام إلى أحد الفرق التي تحمل مشروعا أكثر طموحا من نابولي خلال الفترة المقبلة، لذلك سيكون رحيله عن الأزرق السماوي أقرب من أي وقت مضى، وفقا للتقارير الصحفية الأخيرة.

وكالات

## كبير يحدد سرنجاح بيولي في ميلان

أشاد سيمون كبير، مدافع فريق آيه سي ميلان، بمدرب الفريق ستيفانو بيولي الذي أعاد الفريق للمسار الصحيح بعد سنوات من التخبوط. وقال كبير، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا: "لدي علاقة رائعة مع بيولي، هو لديه إيمان عظيم بي، وذلك يسمح لي بإعطاء كل ما لدي". وتابع مدافع ميلان حديثه بالقول: "لم أكن أعرفه قبل أن أقابله، هو يبدأ كل يوم بإتسامة، ويسأل الجميع عن شعورهم". وأضاف: "هذا مهم، إذا كان هناك شخص يعطي كل شيء من أجل ميلان، فهو المدرب، هو حاضر دائما ويعطي كل ما لديه". وكان ميلان قد مدد تعاقدته مع كبير حتى 2024، وكان المدافع الدنماركي قد انضم للروسونيري في 2020 قادما من إسبيلية الإسباني، ولعب كبير بقميص كبير ميلانو 66 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم هدفا وحيدا، وصنع هدفين لزملائه. ويحتل ميلان حاليا المركز الأول في الدوري الإيطالي برصيد 28 نقطة، بشارق 3 نقاط عن نابولي صاحب المركز الثاني الذي يأتي في المركز الثاني مع العلم أنه خاض مباراة أقل.

وكالات

## ميلان في اختبار صعب أمام روما

بعد عقد من النتائج المتواضعة في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم أصبح ميلان منافسا حقيقيا على اللقب هذا الموسم لكن أماله في تحقيق المجد ستخضع لاختبار صعب ضد روما بقيادة المدرب جوزيه مورينيو اليوم الأحد. ولم يكن القدر رحيمًا بميلان منذ أن حصد لقبه الأخير في الدوري في 2011 حيث احتل المراكز ما بين الخامس والعاشر في الفترة من 2014 وحتى 2020 قبل أن ينتزع المركز الثاني في الموسم الماضي مع المدرب ستيفانو بيولي. وهذا الموسم كانت بداية ميلان شبيهة مثالية إذ اقتصر تسع مرات وتعادل في مباراة واحدة ليحتل المركز الثاني متاخرا بشارق الأهداف عن نابولي المتصدر. وهذه هي أفضل بداية لميلان في الدوري في 67 عاما. وسيحاول روما المنتفض، والذي أوقف بداية نابولي المثالية هذا الموسم بالتعادل مطلع الأسبوع الحالي قبل أن يقلب تأخره إلى فوز 2-1 على ضيفه كالياري يوم الأربعاء الماضي، توجيه ضربة لآمال فريق المدرب بيولي في المنافسة على اللقب. وأبلغ بيولي الصحفيين بعد الفوز على تورينو يوم الثلاثاء "روما فريق جيد ويمتلك العديد من الخيارات الهجومية. سيكون تحديا جديدا ومواجهة صعبة خاصة بعد لعب العديد من المباريات مؤخرا. ما زال يمكننا تقديم أفضل مما نفعله في الوقت الحالي".

وكالات



بافيل  
نيدفيد  
نائب رئيس  
جوفنتوس:  
"الانتقادات  
تؤلمني...  
وما لكو اليوفي  
لن يسمحو بأمر  
مثل هذا"

نفى بافيل نيدفيد، نائب رئيس جوفنتوس، أن يكون أندريا أنجيلي، رئيس النادي، وراء تعيينه في منصبه الحالي مع السيدة العجوز. وذكر موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، أن مساهمي يوفنتوس شككوا في سلوك نيدفيد خلال اجتماع المساهمين اليوم في ملعب أليانز ستاديوم. وقال نيدفيد في تصريحاته: "من المستحيل أن أتولى هذا الدور المرموق في جوفنتوس بمجرد أنني صديق الرئيس"، وأضاف: "المالكون لن يسمحو بذلك، أشعر بالكثير من المسؤولية، وأحيانا أكثر من اللازم. لقد تلقيت انتقادات صحيحة ولم يكن لدي سلوك مثالي دائما أيضا". وتابع: "سأبذل قصارى جهدي دائما لهذا النادي، سماع هذه الكلمات يؤلمني، سأقوم دائما بتغطية دوري بأقصى قدر من الالتزام والمسؤولية". جدير بالذكر أن جوفنتوس يحتل المركز السابع بجدول ترتيب مسابقة الدوري الإيطالي، برصيد 15 نقطة جمعها من 10 مباريات لعبها حتى الآن بالمسابقة.

وكالات

## مفيس ديباي يوجه رسالة مؤثرة لرونالد كومان

إقالة كومان من منصبه، وذلك بعد هزيمة النادي الكتالوني من رايو فايكانو في الليغا بهدف نظيف وقالت الصحيفة في تقريرها: "بين مطار مدريد باراخاس الدولي ومطار برشلونة الدولي، عاش كومان الساعات الأخيرة له كمدرّب في برشلونة، لا يورثنا بعد نهاية المباراة، بدأ بالفعل في دراسة إمكانية إقالة كومان، وفي حوالي الساعة 11 مساءً صعد خوان على متن الطائرة التي عاد بها النادي إلى برشلونة، وكان غاضباً جداً بسبب ما حدث في المباراة كما أن لا يورثنا يرى أن هزيمة برشلونة دليلاً جديداً على أن الفريق لا يجد طريقة للرد، وأثناء الطيران قرر إنهاء قرار كومان بإقالته، وكذلك استمع إلى آراء كبار موظفي مجلس الإدارة والإدارة الرياضية التي رافقته و قبل الهبوط في برشلونة، تلقى كومان الأخبار وعلم أنه لن يكون قادراً على التواجد في الجلسة التدريبية المقبلة، المقرر إجراؤها صباح الخميس يوم الخميس ستتاح الفرصة لكومان لتوديع لاعبيه وبقية الموظفين الذين عملوا معه خلال الأشهر الأربعة عشر الماضية".

قام النجم الهولندي مفيس ديباي مهاجم برشلونة الإسباني بتوجيه رسالة خاصة إلى رونالد كومان وذلك بعد رحيله عن تدريب العملاق الكتالوني وكان برشلونة قد أقال المدرب الهولندي بسبب الهزيمة الثانية تواليًا في الليغا أمام رايو فايكانو ونشر ديباي عبر "إنستغرام"، صورة تجمعه مع مدرّبه ومفيس في فريق البراعم مع أبندهوفن وكان أسطورة برشلونة حينها يقوم بتكريم ديباي وكتب ديباي: «لقد أعطيت مسيرتي دفعة جديدة، وأنا ممتن جداً لذلك أنا أحترمك كثيرًا كمدرّب، لكنني أحترمك أكثر كإنسان، أمل أن نلتقي مرة أخرى للعمل معا في المستقبل، شكرا لك يا مستر». ونشرت صحيفة "سبورت" الكتالونية كواليس الساعات الأخيرة قبل قرار إقالة المدرب الهولندي رونالد كومان، الذي اتخذه رئيس مجلس إدارة برشلونة خوان لا پورتا حيث أعلن برشلونة، في الساعات الأولى من يوم الخميس،



## إصدار مسلسل جديد للراحل مارادونا يدور حول أسرار حياته

أثارت السلسلة الدرامية الجديدة المبنية على قصة حياة أسطورة كرة القدم الأرجنتيني الراحل، دييغو أرماندو مارادونا، الكثير من الجدل عبر مواقع التواصل الاجتماعي في مسقط رأسه بالأرجنتين، وذلك بعدما أكدت مصادر أن المسلسل الجديد للراحل دييغو يكشف الكثير عن أسرار من حياته المتقلبة وفترة ممارسته لكرة القدم.

وتروي السلسلة الدرامية للراحل مارادونا، والتي أعدت لبيت عبر منصة "أمازون برايم"، قصة صعوده من بيئة متواضعة في ضواحي بوينس آيرس، حتى أصبح نجما عالميا يكافح إدمان المخدرات والكحوليات. ويمزج المسلسل، ويحمل اسم "مارادونا: حلم ميازاك"، بين لحظات أرشييفية ومشاهد درامية من حياته، في عشر حلقات مدة كل واحدة ساعة تقريبا. ويجسد أربعة ممثلين مختلفين شخصية مارادونا، في مراحل مختلفة من حياته، كما يؤدي آخرون أدوار لاعبين سابقين ومدربين وكلاء وأفراد أسرته. وقال نيكولاس جولدشميت، أحد الممثلين الذين يلعبون دور مارادونا "هل كان سيحب المسلسل؟ أتمنى من كل قلبي أن تكون الإجابة بنعم". ووافق مارادونا على السيناريو قبل وفاته، وهو ما يثير تكهنات حول وجود مضاجات في بعض التفاصيل. وتبدأ السلسلة بطريقة مثيرة، إذ يظهر مارادونا في سن الـ40 على شاطئ بوزن زائد، ويواجه صعوبة في التنفس، ويوشك على الانتقال إلى مستشفى بعد تعاطي جرعة مخدرات زائدة، ويحاول وكيل أعماله جيبيرمو كويولا إخفاء ذلك عن وسائل الإعلام العالمية. ويعرف الجميع جيدا فترات صعود مارادونا، خلال سنوات نجاحه مع نابولي الإيطالي وبيوكا جونيورز، ومستواه البطولي برفقة الأرجنتين عند الفوز بكأس العالم 1986. لكن لا يمكن تجاهل إخفاقاته، التي تشمل معاركه مع المخدرات، والبدانة، ومواقف عديدة مثيرة للجدل كانت ترافقه أينما ذهب. وقال جيان بيير نوير، أحد الممثلين ويلعب دور كويولا "اعتقد أن الكثير من الأشياء لم تعرف بعد، وسنكشف عنها لأنها سلسلة تتعامل مع لحظات خاصة وحميمية". وصورت الحلقات في الأرجنتين وإسبانيا وإيطاليا وأوروغواي والمكسيك، وأثارت جدلا بالمثل في بلاد مارادونا. واتجهت زوجته السابقة كلاوديا بيافاني إلى محكمة، للمطالبة بإزالة بعض

المشاهد، وقالت إنها ستنتظر مشاهدة النسخة الأخيرة، قبل أن تقرر إن كانت ستتخذ إجراءات قانونية. وقالت مريديس موران، التي تلعب دور أم مارادونا في المسلسل، إن الجمهور عندما يشاهد الحلقات ستبتدء مخاوفه. وأضافت "اعتقد أن هناك شيئا يتعلق بدييغو.. بعض المشاعر أو نقاط الضوء، بعض أفضل الأمور لديه، لذا حاولنا الاحتفاء بقصته" ويقع المنزل البسيط الذي ولد فيه مارادونا، وأمضى داخله السنوات الأولى من حياته، في حي فيريرا في ريو دي جانيرو جنوب بوينس آيرس، وتزين واجهته الآن لوحة جدارية لصورة مارادونا. وسبق إعلان الحكومة الأرجنتينية، إعلان نادي برشلونة الإسباني، وبيوكا جونيورز الأرجنتيني، الإثنين، أن مباراة ستجمعهما في العاصمة السعودية الرياض، 14 ديسمبر، إحياء للذكرى الأولى لوفاة مارادونا، الذي مثل النادي خلال مسيرته الكروية الذهبية، وأن النادييين الكبيرين سيتنافسان على كأس مارادونا. ومن المقرر أن تقام المباراة في استاد مرسول بارك في مدينة الرياض، وهو الملعب الرئيس لنادي النصر السعودي، وتبلغ سعته القصوى 25000 متفرج. ويعتبر مارادونا أحد أفضل لاعبي كرة القدم على الإطلاق، إذ قاد الأرجنتين إلى الفوز بكأس العالم 1986 في واحدة من أربع مشاركات في البطولة العالمية بين عامي 1982 و1994. ولم يكن المسلسل المنتظر السبب الوحيد لعودة اسم مارادونا للانتشار بكثافة في عناوين الصحف ووسائل الإعلام وصفحات مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أعلنت الحكومة الأرجنتينية، الأربعاء الماضي، تحويل المنزل مسقط رأس النجم الراحل لمنتخب راقصي التانغو إلى نصب تذكاري وطني. مع اقتراب الذكرى الأولى لوفاة أسطورة كرة القدم الأرجنتيني دييغو أرماندو مارادونا، عاد اسم النجم الذي يعتبره كثيرون اللاعب الأفضل في تاريخ اللعبة رويترز

## ثيو هيرنانديز ينتظر مولوده الجديد

نشر الظهير الأيسر الفرنسي ثيو هيرنانديز الظهير لاعب نادي ميلان صورة له مع شريكة حياته زوي كريستوفولي في حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام" ليعلن عن انتظارهما مولودهما الأول في حين كتب اللاعب صاحب الـ22 عاما رفقة الصورة: "أخيرا، يمكننا مشاركة كل فرحتنا معك، كنا نريدك كثيرا ونحن نبحث عنك بالفعل بفرح نتطلع إلى رؤيتك ومرافقتك في هذه الرحلة الرائعة التي تسمى الحياة". وعلق عدد من زملاءه الحاليين والسابقين لثيو على هذا الخبر أمثال كريم بنزيمة، براهيم دياز ولوكاس فاسكيز، إضافة إلى شقيقه لوكاس هيرنانديز وتمنوا له حياة سعيدة.

الحساب الرسمي لثيو

## هاري ماغواير: أنا أعاني من مرض الأرق

أكد هاري ماغواير لاعب نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي أنه أصبح يعاني من مرض الأرق بعد النتائج السيئة الأخيرة للشياطين الحمر، خاصة الهزيمة المذلة أمام ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز حيث قال ماغواير في تصريحات نشرتها صحيفة "ذا صن" الإنجليزية: "عندما تنتظر إلى النتيجة والأداء كان الأمر محرجا، ليس هذا جيدا بالنسبة لنادينا، كان أسبوعا صعبا، لن أقول إننا تخطينا ذلك بسهولة، إنها واحدة من أدنى المستويات التي شعر بها لاعبونا في حياتهم المهنية تذهب إلى المنزل ولا تنام كثيرا لديك أفكار تدور في رأسك صراحة أصبت بمرض الأرق مؤخرا، فقط لو فعلت هذا أو ذاك، لكي أكون صريحا لقد عدت إلى المنزل ونظرت لنفسي وما يمكنني القيام به بشكل أفضل، وتحمل المسؤولية الكاملة أمل أن ينظر كل لاعب في غرفة الملابس إلى نفسه، ويتحمل المسؤولية الكاملة الملقاة على أكتافه ولا يواجه أصابع الاتهام ويلوم أي شخص آخر، أنت تنتظر إلى نفسك أولا وقبل كل شيء عندما يكون لديك نتيجة مثل هذه وفترة مثل هذه، لقد خذلنا المدرب أمام ليفربول، والمشجعين والنادي، وخذلنا أنفسنا كلاعبين، لذلك علينا تحمل مسؤولية كبيرة عن ذلك، علينا أن نقدم أدائنا أمام توتنهام يوم السبت، نحن لا ننتظر إلى الإحصائيات بشكل عام، لكن أكون على علم بها، متأكد من أن الموظفين يتخفرون إليها، نحن ننظر إلى العروض والنتائج، الأداء الدفاعي خلال الأسابيع الماضية على سبيل المثال، نعلم أننا استقبلنا الكثير من الأهداف أنا أحتمل مسؤولية كبيرة عن ذلك، أحتمل مسؤولية أدائي وكذلك الأداء الدفاعي أيضا، أنا القائد وكنت الدعامة الأساسية في الدفاع لأكثر من عامين، لقد حققنا بعض الانطباعات الجيدة ولكن في الوقت الحالي نحن لا ندافع بشكل جيد بما فيه الكفاية أدائي لم يكن جيدا بدرجة كافية، وأنا أطلع إلى العودة إلى المستوى الذي أظهرته قبل الإصابة في الموسميين الماضيين". وسقط مانشستر يونايتد على ملعبه، الأولد ترافورد، بخمسة نظيفة أمام ليفربول يوم الأحد الماضي في الجولة التاسعة من الدوري الإنجليزي وأصبح يعاني من نتائج سيئة في الفترة الأخيرة ما أدى إلى انتشار التكهنات حول مستقبل المدرب أولي جونار سولشاير وإمكانية الإطاحة به.

صحيفة ذا صن



## مورينيو يصنع الحدث في إيطاليا

نشر المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو المدير الفني لفرينك روما الإيطالي، صورة طريقة عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام، عقب نهاية لقاء مضيئه كالياري، يوم الأربعاء الماضي، ضمن منافسات الجولة العاشرة من الدوري الإيطالي. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" الإنجليزية، أن مورينيو اضطر لتناول وجبة العشاء في الشارع، بسبب عقوبة الإيقاف التي تلقاها بعد طرده في مواجهة نابولي السابقة، والتي منعتته من قيادة الفريق خلال مواجهة كالياري. وأضافت الصحيفة أنه تم تصوير المدرب البرتغالي وهو جالس على الأرض خارج ملعب كالياري، ويتناول وجبة العشاء، تنفيذا للعقوبة الموقعة عليه بعد طرده في اللقاء السابق. وشارك مورينيو الصورة على "إنستغرام"، معلقا: "انتهت للصورة... 3 نقاط... طعام لطيف... لا يمكن الذهاب إلى غرفة الملابس". جدير بالذكر أن مورينيو تولى الصيف الماضي تدريب روما بعقد لمدة 3 سنوات، خلفا لمواطنه باولو فونسيكا.

حساب مورينيو على إنستغرام



# التمارين الرياضية وعلاقتها بانقاص الوزن

الايروبيك، التدريب الهوائي لتقوية نظام القلب-الرئة، من خلال التدريب الذي ينشط عدد كبير من أعضاء الجسم، أو الجسم كله، مثل: المشي، الجري، ركوب الدراجات، السباحة، صعود الدرجات، التجديف الخ.

فالكثير من الناس الذين يتدربون لغرض تخفيف الوزن، يركزون على هذه التدريبات، في التمارين الرياضية الهوائية فإننا نحرق عددا كبيرا من السعرات، وهذا ضروري لإنقاص الوزن، لكنه لا يكفي.

وهناك أيضا تدريبات القوة، وهو تدريب لتقوية العضلات من خلال العمل ضد جهاز مقاوم، مثل: رفع الأثقال، أجهزة القوة، مقاومة وزن الجسم، ضد وزن المدرب والوسائل المساعدة الأخرى.

هناك خطأ شائع لدى بعض المتدربين وهو أنهم عندما يسمعون بتدريب رفع الأثقال، فإنهم يتراجعون على الفور، بسبب الخوف من تعقيدات التدريب وأهمية التنفيذ الدقيق والحاجة للإرشاد الجيد، خرافة أن تدريبات القوة معدة لأولئك الذين يريدون تطوير عضلاتهم.

ما لا يعرفونه هو أن التغيير في شكل الجسم والمظهر يتحقق فقط بالدمج مع تدريبات القوة، والتي تساعد على رفع التمثيل الغذائي في الجسم (BMR)، ليبقى الجسم حيا فإنه يستهلك الطاقة، ويحرق السعرات باستمرار، حتى أثناء النوم أو الجلوس، وعند مواصلة تدريبات القوة وزيادة كتلة العضلات، يحرق الجسم سعرات حرارية أكثر.

تأثير إضافي على خفض الوزن يرتبط بالتدريب نفسه، وفي تدريب القوة يتم حرق الكثير من السعرات، وفي تدريب القوة الصحيح يمكن حتى حرق سعرات حرارية أكثر من التدريب الهوائي.

أما الأنشطة اليومية فهي عامل رئيسي أيضا، فالخمول اليومي هو سبب آخر للسمنة في عصرنا، سواء لدى الأطفال أم البالغين وتطور التكنولوجيا يريح الجسم من كل شيء كان يحتاج لجهد في الماضي. حيث كان الإنسان لياكلاً في الماضي يخرج لصيد، اليوم نفتح الثلاجة ونضع الطعام في الميكروويف، أيضا المصاعد الكهربائية والسيارات، بالتأكيد لا تسهم بشكل إيجابي في هذا المجال، وكذا الأجهزة مثل التلفزيون، أجهزة الكمبيوتر وغيرها صغر على مر السنين حجمها، بينما نحن زاد حجمنا، لذا فأي نشاط يتم إضافته إلى الأنشطة اليومية حتى لو كان قصيرا يزيد من استهلاك السعرات الحرارية لدينا.

لذلك، يجب صعود الدرج بدلا من استخدام المصعد، المشي حتى على المصعد المتحرك، إيقاف السيارة في مكان بعيد، تذكر القيام بالحركة حتى خلال يوم العمل، وسوف تريحون حرق سعرات حرارية كثيرة وتقريبا من دون أن تشعروا بذلك، أو دون تكريس وقت كثير لذلك. رياضة دون تغذية؟ بالإضافة إلى الأشخاص الذين يستمرون بممارسة الرياضة دون الالتزام بالتغذية السليمة، فهناك من يعتقدون أنه من خلال المحافظة فقط على التغذية دون ممارسة الرياضة فإنهم سينجحون بخفض الوزن.

قد يحدث بأن يفقدوا بضعة كيلوغرامات، ولكنها خسارة مزيفة للوزن، عندما يكون التركيز فقط على الحمية دون ممارسة الرياضة سينخفض التمثيل الغذائي في الجسم، مما يسبب حرق سعرات أقل، ويصعب الجسم مرتخيا و«مترهل»، بالإضافة إلى انخفاض الدهون يكون أقل، وقد تظهر أعراض مثل العصبية الزائدة والاكتئاب. الآن أنتم تعرفون بالضبط ما هي عملية خفض الوزن الحقيقية وما الذي عليكم القيام به لتحقيق ذلك. أفضل النتائج سوف تتحقق عند الجمع بين هذه البطاقات الأربعة الراححة، وبذلك سوف تحققون خفض الوزن، الصحة، وأيضا تحسن كبير في نوعية الحياة والشعور الشخصي.

لا يمكن إزالة الدهون من منطقة معينة، تمارين البطن لن "تخفف" من البطن! بل سوف تقوي عضلات البطن، ولكن طالما فوقها طبقات من الدهون، فإنها ستبقى حتى لو ركزتم على تمارين البطن، وكيف يمكن التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، وبقوله؟ على الرغم من أن عملية تخفيف الوزن معقدة، ولكنها تتعلق بتغيير واحد الذي يقرر ما إذا كان وزننا سينخفض أم لا. ما هو هذا المتغير؟

من المهم أن نفهم أن عملية تخفيف الوزن عملية معقدة، ولكي نتجح فليس هناك حلول سحرية، ولكن هناك حلول من شأنها أن تضمن لك الحد الأقصى من النجاح عند دمجها معاً، سؤال شائع لدى المتدربين هو: "كيف يمكنني تخفيف البطن؟" أو "كيف أخفف من الفخذين؟"

للتوضيح نقول أنه ليس هناك شيء اسمه "تخفيف الوزن الموضعي". توازن السعرات الحرارية اليومية، الأمر بسيط جداً، نحن ندخل الطاقة إلى جسمنا عن طريق الغذاء، ونخرج الطاقة بواسطة النشاط البدني وهذا هو ما يساعد في الحفاظ على الجسم، فعندما تصبح كمية الطاقة التي ندخلها أكبر من تلك التي نخرجها (توازن السعرات الحرارية يكون إيجابياً) مما يزيد من وزننا، وعندما تكون كمية الطاقة التي ندخلها أصغر من تلك التي نخرجها (توازن السعرات الحرارية يكون سلبياً) فينخفض وزننا، وأيضا كلما تكون كمية الاستهلاك والحرق متساوية (توازن السعرات الحرارية) بالتأكد ستحافظ على نفس الوزن. هذا ليس سرا كبيرا، السؤال هنا ليس فقط كيف نحول هذا التوازن من إيجابي لسلبى، وإنما كيف نسير له أن يكون سلبياً بحيث أن معظم ما يفقده الجسم يكون من الدهون لا العضلات؟ ومن بين القواعد ذهبية، عند استخدامها معاً، فإنكم تكونون على الطريق الصحيح لفقدان الوزن التغذية السليمة لا الحمية القاسية، فجانب واحد من الميزان يتعلم فقط بغذائكم، الكثيرون يبدؤون بالحمية، يقلصون كمية الطعام، يصمدون أسبوعين أو شهر، ثم يعودون إلى عادات الأكل والوزن السابقين، وغالبا مع زيادة. لذا ليس عبثاً أن يتحدث الأطباء والمدربون وخبراء التغذية عن التغذية السليمة التي تتبنى عادات صحية يومية، الذي يتم ضبطه من قبل خبير التغذية المؤهل، هذه مرحلة حاسمة للنجاح. ويعتقد الكثيرون أنه ليس هناك أهمية كبيرة لما يأكلون بما أنهم يتدربون، والعكس صحيح، عندما تتدرب تزداد أهمية ما تأكله

لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة للتدريب وتخفيف الوزن، وليست هناك حاجة لحمية معينة للرياضيين، ولكن من الضروري الحفاظ على التغذية السليمة على مدار اليوم، أما ثانياً فتدريبات اللياقة البدنية والنشاط البدني جد مهمة، وللوصول في هذه العملية أيضاً لتغيير في تكوين الجسم لديكم ثلاث بطاقات إضافية رابحة، بدونها ليس من الممكن الوصول إلى الهدف، وهذه هي أنواع التمارين الضرورية، التدريبات الهوائية -



## التوقيت الأنسب لظهور نتائج التمارين الرياضية

بالرغم من تنوع الأهداف من ممارسة الرياضة، فمن المؤكد أنها تحتاج بعض الوقت والالتزام بالطبع لرؤية تلك التغييرات الإيجابية، البدنية والعقلية على حد سواء، وإذا كنت تريد رؤية بعض التحولات والنتائج الإيجابية في القوة العضلية وشكل الجسم، فمن المحتمل أن يستغرق الأمر حوالي ثمانية أسابيع. بطبيعة الحال، ثمانية أسابيع ليس رقما صعبا وسريعا، وبالرغم من اعتباره قاعدة بالنسبة لمعظم المتدربين، إلا أنه لا ينطبق على الجميع، حيث قد تختلف مدة ظهور النتائج باختلاف الأعمار، الجنس، طريقة التمرين، شدة التمرين، عدد مرات تكرار التمرين في الأسبوع، وطبيعة الغذاء المتناول أثناء فترة التمرين. للتأكد من أنك على الطريق الصحيح مع تحقيق أهدافك تأكد من تطوير عادات متناسقة تساعد جسمك على تحقيق أهدافه، مثل التمدد قبل التمرين وبعد، تناول وجبات متوازنة والسماح لنفسك بالراحة عند الحاجة إليها، ومن المهم أن تتذكر أهمية الشكل المناسب عند إجراء أي تمرين، خاصة عندما يتعلق الأمر بتدريب القوة. ضمان شكل صحيح للتمرين يجعل جسمك يتحرك في الاتجاه الصحيح نحو النتائج التي تريدها، وسوف تمنع إصابة غير ضرورية على طول الطريق أيضا، والحفاظ على تمرين صحيح وأوزان خفيفة قد يعني أنك لا تستطيع الحصول على النتائج بالسرعة التي تريدها، أو قد لا تتمكن من القيام بعدد كبير من التكرارات في التمرين الواحد، وكذا تحقيق أهدافك والحفاظ على سلامتك أمران أكثر أهمية من سرعة الإنجاز، حيث سترى النتائج في أقل من شهر، لا سيما إذا لم تكن قد تدربت بمثل هذه الطريقة منذ فترة طويلة. من حيث التدريب على القوة، يمكنك أن ترى زيادة بنسبة 10% فيمكن رفعه من الأثقال كل شهر خلال الأشهر الأربعة إلى الستة الأولى، وعند هذه النقطة ستتباطأ التعديلات وستوجب عليك تغيير التدريبات للحفاظ على سلامتك. بالنسبة لتضخم العضلات، قد تستغرق النتائج الملحوظة وقتا أطول قليلا من 4 إلى 8 أسابيع من التدريب المستهدف مع نتائج قابلة للقياس بشكل كبير خلال أربعة إلى ستة أشهر. ويمكن للمبتدئين أن يلاحظوا ما يصل إلى 2 ونصف باوند من العضلات شهريا، لكن هذا سيزداد تدريجيا مع ازدياد الخبرة في التمرين، على الرغم من أن قياس الوزن قد لا يظهر ذلك، لأن الميزان سوف لا يظهر أي خسارة في الدهون يمكن أن تحصل. كما تختلف احتياجات السعرات الحرارية بشكل كبير بين الناس، بينما يؤدي نقص السعرات الحرارية إلى فقدان الوزن، والنقص الكبير في السعرات قد يؤدي إلى الاحتفاظ بالدهون، وفائض السعرات الحرارية مثالي لبناء العضلات، لذا بدلا من التعلق والتشكيك الكبير في حساب السعرات الحرارية، ركز على الطعام كوقود. يمكن أن تزيد تدريبات القوة من حرق السعرات الحرارية، حتى أثناء عدم ممارسة الرياضة لمدة تصل إلى 72 ساعة بعد مغادرة صالة الألعاب الرياضية وفقاً لبحث نشر في المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي. إضافة إلى ذلك، فإنه يبني عملية الأيض للعضلة ويزيد من قوة الأداء، وقم بقضاء وقت للتعافي امنح نفسك يوم راحة كامل واحد على الأقل في الأسبوع ولا تتدرب بشكل مكثف لنفس المجموعة العضلية مرتين خلال فترة ثلاثة أيام، وخطط التدريبات الخاصة بك وشدها للسماح لجسمك بالتعافي. من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم بعد 24 إلى 48 ساعة من التدريبات، خاصة في البداية، لكن لا يجب أن تشعر بالألم أو عدم القدرة على المشي، إضافة إلى تبديل التمرينات بعد ستة إلى 12 أسبوعا، وللحفاظ على جسمك يتكيف باستمرار، من المهم تغيير التمرينات الخاصة بك كل ستة إلى 12 أسبوعا. قد يعني ذلك تغيير عدد مرات التكرار في التمرين أو تجربة تمارين جديدة أو تجربة السباحة الأسبوعية وتغيير نمط القيام بالتمارين، بخلاف ذلك يمكن أن يتأقلم جسمك بشكل جيد مع التمرين الاختياري الذي لم يعد يري له فائدة على العضلات.



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



mobilis  
موبيليس

www.mobilis.dz

ANEP: 2116019056

دزائر سبور، 2021/10/31

دزائر سبور، 2021/10/31

دزائر سبور، 2021/10/31