

بن
سبعيني ضمن
قائمة 10 لاعبين
مطلوبين في
"برشلونة"

www.dzair-tube.dz
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 29 نوفمبر 2021 الموافق لـ 23 ربيع الثاني 1443 هـ العدد: 347 الثمن: 30 دج

بكل ثقة

رياض محرز لقناة "كناال+" الفرنسية:

"كلّ المنتخبات تنتظرنا وهدفنا
إسعاد الشعب الجزائري"



المنتخب الوطني يجري حصته التدريبية الثانية بالدوحة

مبولحي ، براهيمي ، سعيود
وعبد اللاوي يلتحقون

شرف الدين
عمارة:
"ذاهبون إلى
الكامبيرون
للحفاظ على
التاج
الأفريقي"

الدور الـ 32 مكرّر

"الكناري" والساورة
يسقطان في كأس "الكاف"

قائد "الخضر"
يخطب
الأضواء
مجدداً

"محرز"
يتفوق
على "بن"
رحمة
ويواصل
التوهج

كروتشي تورتي مدرب
لوغانو السويسري:
"عمورة لاعب
مخارِب وخطير
فوق الميدان"



المنتخب الوطني للمحليين يواصل تحضيراته لمواجهة السودان

بوقرة يركز على الجانب النفسي ويطالب اللاعبين بتفادي الغرور

كبيرة تخصص الكرة الجزائرية. تواجد المنتخب المحلي ضمن قائمة المرشحين للتتويج باللقب قد يكون له أثر عكسي على اللاعبين ويجعلهم يستصغرون المنافسين، وهو الأمر الذي جعل بوقرة يتحدث معهم كثيرا حول هذه النقطة، ويؤكد لهم على أن كل المباريات صعبة، ويجب تضادي الغرور من أجل تحقيق الغاية الأسمى وهي الفوز باللقب. حميد

المنتخب الأول في صورة مبولحي وبلايلي، إضافة إلى بونجاح وبن العمري. خلال حديثه مع اللاعبين، طالب بوقرة العناصر الوطنية بتفادي الغرور من خلال احترام كل المنافسين بداية بمنتخب السودان الذي يديره الفرنسي فيلود، الذي يعرف معظم لاعبي المنتخب بحكم أنه دزب العديد من الفرق في البطولة الوطنية، وهو ما جعله يعرف كل صغيرة و

بوقرة يركز على الجانب النفسي ويحذر من الغرور

من العوامل التي ركز عليها بوقرة كثيرا خلال المرحلة الأولى من التحضير بعد الوصول إلى الدوحة هو العامل النفسي، خاصة أن المنتخب المحلي من المرشحين بقوة للمنافسة على اللقب بالنظر إلى ثراء التعداد بمجموعة مميزة من لاعبي

بتطبيق برنامج عمله. دخلت تحضيرات المنتخب المحلي مرحلة الجدية قبل مواجهة السودان يوم الأربعاء في افتتاح مبارياته بكأس العرب للمنتخبات، أيضا 2021، بالعاصمة القطرية الدوحة، حيث وضع مدرب المنتخب مجيد بوقرة آخر المسات على التشكيلة، مركزا على بعض العوامل التي يرى أنها مهمة من أجل النجاح في أول اختبار.

يواصل المنتخب المحلي تحضيراته تحسبا لمواجهة نظيره السوداني في افتتاح مبارياته في كأس العرب للمنتخبات بالعاصمة القطرية الدوحة، حيث عرفت التشكيلة التحاق الوافدين الجدد ويتعلق الأمر بكل من سيود وعبد اللاوي بعد أن أنهيا التزامتهما مع فريقهما في الدوري السعودي، وهو الأمر الذي سمح لمدرب المنتخب مجيد بوقرة



مدرب منتخب السودان - هوبير فيلود

"الفوز على الجزائر يعبد الطريق نحو الدور الثاني"

كشف مدرب منتخب السودان الفرنسي هوبير فيلود في آخر تصريح إعلامي له، أن الفوز على المنتخب الجزائري في المباراة الأولى سيمهد الطريق أمام منتخب صقور الجديان نحو الدور الثاني من كأس العرب. واعترف فيلود بأنه منتخبه يتواجد في مجموعة صعبة، وتنتظره مواجهات قوية، لأن مجموعته تضم الجزائر ومصر ولبنان. وقال المدرب الفرنسي: "إذا ما فزنا بالمباراة الأولى، أمام الجزائر، سوف نركز بقوة على التأهل للدور الثاني من البطولة. وأبدي فيلود إرتياحه للمستوى الذي بلغه المنتخب السوداني، حيث قال: "اللاعبون وصلوا إلى مرحلة جيدة من الأداء والانسجام خصوصا في مباراتنا الأخيرة بتصفيات مونديال أمام غينيا بيساو".

من أب جزائري وأم روسية

حارس سبارتاك موسكو يغازل بلماضي للالتحاق بـ "الخضر"

وجه ماكسيم صراف حارس مرمى فريق الشباب لنادي سبارتاك موسكو، المنافس في الدوري الروسي، رسالة مقابلة لمنتخب الجزائر وولد ماكسيم صراف في روسيا عام 2005 من أب جزائري وأم روسية، وهو ما يسمح له قانونيا بتمثيل منتخب البلدين وقال الموهبة صاحب الـ 16 عاما في تصريحات نقلها موقع "فيتيك فوتبول": "أنا مستعد لحمل قميص منتخب الجزائر لو أتحت الفرصة لي في المستقبل ويمتبر صراف أحد أبرز مواهب نادي سبارتاك موسكو في مركز حراسة المرمى، حيث تألق بشكل خاص خلال منافسات الموسم الحالي وشارك الحارس خلال 5 مباريات في دوري تحت الـ 17 عاما واهتزت شبابه مرتين، بينما حافظ على نظافته مرماه خلال 3 مباريات كاملة وتملك الجزائر جيلا صاعدا من الحراس المعلقة من أصحاب الطول الفارع، على غرار نبيل وناس حارس رديف سانت إيتيان الفرنسي، وعبدالله العبداني حارس بونج بونج السويسري، بجانب توماس هيمار موهبة تولوز الفرنسي وتبدو أيام وهاب رايس مبولحي حارس مرمى الانتفاخ السعودي، معدودة بين صفوف منتخب الجزائر، بحكم تقدمه النسبي في السن ويملك حارس المرمى صاحب الـ 35 عاما في رصيده 83 مباراة دولية مع منتخب الجزائر، تلقى خلالها 79 هدفا، في حين حافظ على نظافة شبابه 34 مرة وتبدو المنافسة مفتوحة بين عدة حراس مرمى لخلافة مبولحي الذي شغل منصب الأساسي في صفوف منتخب الجزائر لفترة تجاوزت الـ 10 سنوات.

حميد

كروتشي تورتي مدرب فريق لوغانو السويسري

"عمورة لاعب محارب وخطير فوق الميدان حتى ولو شارك لبضع دقائق فقط"

أشاد كروتشي تورتي، مدرب فريق لوغانو السويسري بما يقدمه لاعبه الدولي الجزائري محمد أمن عمورة منذ قدومه إلى النادي الصائفة الماضية وصاح المدرب السويسري في آخر ظهور إعلامي له قائلا بخصوص اللاعب الواعد: "عمورة لاعب مهم جدا بالنسبة لنا، خاصة عندما يدخل في طور المباريات على شكل جوكو" وأضاف: "دائما ما يتمكن عمورة بهذه الطريقة من التسجيل سواء في الدوري أو الكأس، وهذا ما يجعل منه عنصرا خطيرا بالنسبة للمنافسين، حتى عند مشاركته في اللقاء لبضع دقائق فقط وواصل: "هو أيضا قادر على زيارة الشباك عندما يشارك أساسيا، وما يعجبني كثيرا فيه بعيدا عن فعاليتها أمام المرمى الروح التي يظهرها فوق أرضية الميدان، حيث إنه لا يتردد في دخول الصراعات الثنائية، ويحارب من أجل الفريق يشار، أن لاعب وهاق سطيف السابق تمكن من تسجيل 3 أهداف وجلب ركلة جزاء، خلال 318 دقيقة لعبها هذا الموسم في مختلف المنافسات المحلية في سويسرا.

وسيم

شرف الدين عمارة:

"ذاهبون إلى الكامبيرون للحفاظ على التاج الأفريقي"

تطرق رئيس الصاف شرف الدين عمارة في تصريحاته التي أدلى بها عبر برنامج "حوار العرب" على قناة "الكأس" القطرية أول أمس السبت، إلى المباراة التي لعبها المنتخب الجزائري قبل أسبوعين أمام بوركينافاسو والتي شهدت تاهل رفاق رياض محرز للدور الفاصل من التصفيات الأفريقية المؤهلة إلى مونديال قطر 2022، حيث قال: "مباراة بوركينافاسو والجزائر كانت ثقيلة على المنتخبين نظرا لأهميتها.

مواجهة مصر واردة ولن تكون هناك أحداث أم درمان

أما بخصوص احتمالية مواجهة مصر في الدور الفاصل، فأردف "صحيح أن الوقوع مع المنتخب المصري يعد احتمالا واردا لكن لا يمكن مقارنتها بمباراة أم درمان (المباراة الحاسمة بين المنتخبين المؤهلة لمونديال 2010)، تلك المباراة كانت درسا للشعبين والبلدين وبأن تلك الأحداث لا يجب ولن تعاد، ومباراة كأس العرب التي ستجمعنا ستكون فرصة لتأكيد العلاقات الرائعة التي تجمعنا بمصر.

بلماضي سيتابع باهتمام مونديال العرب

وكشف عمارة عن دور جمال بلماضي في هذه المنافسة العربية فشرح ذلك قائلا "أكيد أن الكثير يتساءل عن دور بلماضي في البطولة العربية، أولا هو سيأتي للاستمتاع بهذه المنافسة، لكن لا ننسى أنه يملك كذلك لاعبين في المنتخب الأول سيشاركون مع الريدف، وهو قبل ذلك كان قد قرر ترك كامل المسؤولية للمدرب مجيد بوقرة الذي يعد كذلك مساعدا في المنتخب الأول.

سنذهب إلى الكامبيرون للحفاظ على اللقب

وختم عمارة حديثه في هذا البرنامج عن حظوظ المنتخب الجزائري في كأس أفريقيا المقبلة، فقال "مشاركة المنتخب الجزائري في كأس أفريقيا المقبلة ستكون لها طبيعة مميزة، أولا لأننا سنذهب ونحن حاملون لأخر لقب وهذا ما سيزيد من صعوبة المهمة، ولا ننسى أن باقي المنتخبات تعرفنا، لكننا قادرون على التعامل مع ذلك والتألق في الكامبيرون. حميد



سيقابل فريقا عاصمة إسبانيا ريال وأتلتيكو مدريد (فئة أقل من 20 سنة) مطلع شهر ديسمبر المقبل أندية جزائرية لفئة الريدف (أقل من 21 سنة) في إطار دورة دولية ودية ستجري إما في ملعب 20 أوت بالعاصمة أو ملعب بولوغين وستنظم الدورة بمبادرة من المدرب الجزائري المقيم في إسبانيا، محمد سلامي الذي يعمل الآن كمدير رياضي لضريق "فيبرا فيردي" الناشط في الدرجة الثالثة الإسبانية والذي سبق له العمل في الجزائر سنة 2017 وتحديدا مع شباب قسنطينة بحيث كان مساعدا للمدرب الإسباني "ميغال أنجيل بورتغال" وسيقوم سلامي بتنظيم هذه الدورة مع المناجير الجزائري، محمد مرابط الذي سيكون مطالبًا بإيجاد ناديين لضمهما في هذه الدورة، من بين أندية مولودية وإتحاد الجزائر، شباب بلوزداد وإتحاد الحراش. الجدير بالذكر أن هذه الدورة ستجري بنظام الإقصاء المباشر بحيث سيكون هناك لقاءين للدور النصف النهائي ولقاء نهائي.

ستعرف حضور الريال وأتلتيكو مدريد لأقل من 21 سنة تنظيم دورة دولية ودية بمشاركة الأندية الجزائرية والإسبانية

حميد

رياض محرز جناح مانشستر سيتي لـ "كنال+" الفرنسية؛

"كل المنتخبات تنتظرنا في كأس أفريقيا وما يهمنا هو إسعاد الشعب بتتويج جديد"

الإنجليزي الممتاز ودوري أبطال أوروبا.

"أعرف أن الجزائريين يحبونني كثيرا وأنا أبادلهم نفس الشعور"

وجدد جناح مانشستر سيتي الإنجليزي فخره واعتزازه بتقمص الألوان الوطنية: "أعرف أن الجزائريين يحبونني كثيرا وأنا أبادلهم نفس الشعور، الجزائر بلد خاص جدا، وأنا فخور جدا باللعب مع منتخب بلادي"، في تصريح جدد فيه نجم المان سيتي تعلقه الكبير بالجزائر، وهو الذي لم يتردد لحظة واحدة في الدفاع عن أوثانها.

"مهارة الكونترول امتلكتها منذ الصغر واحتفظ بها حتى الآن"

وبخصوص توجهه التهديفي هذا الموسم وتصدره قائمة سيتي السابق، صرح جناح أفران ليوست "لقد تحسنت كثيرا من هذه الناحية، الآن أبحث دائما عن الحضور في المكان المناسب، وسابقا كنت أعب بعيدا عن المرمى"، وأضاف: "أعمل جاهدا لأكون في المكان والزمان المناسبين من أجل إنهاء الهجمات، ونجح هذا الأمر معي هذا الموسم، وعن براعته الكبيرة في تسلم الكرة "الكونترول" قال المتحدث في هذا الشأن: "إنها مهارة امتلكتها منذ كنت صغيرا، واحتفظت بذلك حتى الآن، لقد عملت كثيرا على هذه النقطة عندما كنت لاعبا يافعا".

وسيم

تحدث الدولي الجزائري رياض محرز، جناح مانشستر سيتي الإنجليزي، عن العديد من الأمور المهمة والمتعلقة بطموحاته وأهدافه مع فريقه المان سيتي هذا الموسم وكذا مع المنتخب الجزائري مشيرا إلى أنه يدرك جيدا الصعوبات التي ستواجهه هو وزملائه في النسخة المقبلة من كأس إفريقيا، كما أكد أنه فخور جدا باللعب مع المنتخب الوطني في تصريح لفتاة "كنال+" الفرنسية، إذ جدد لاعب المان سيتي تعلقه الكبير بالجزائر، وهو الذي لم يتردد لحظة واحدة في الدفاع عن أوثانها.

"الجميع يسعى للإطاحة بنا ونحن مستعدون لكل هذه الاحتمالات"

وجه قائد "الخضر" رسالة قوية إلى الشعب الجزائري، وقدم له وعدا بالقتال خلال مسابقة كأس أمم إفريقيا بداية العام المقبل الكاميرون وقال في هذا الصدد: "كأس إفريقيا المقبلة ستكون صعبة؛ لأن كل المنتخبات تعرفنا وتنتظرنا من أجل الفوز علينا.. نحن المتوجون بلقب النسخة الماضية والجميع يسعى للإطاحة بنا". وتابع: "لكننا مستعدون لكل هذه الاحتمالات.. أود أن أقول للجزائريين إننا سنلعب كأس إفريقيا المقبلة كما لعبنا في مصر، من أجل الشعب والبلاد ومن أجل التتويج باللقب".

"أريد الفوز بالبريميرغ ودوري الأبطال"

وردا على سؤال متعلق بإمكانية التخلي عن لقب الدوري الإنجليزي مقابل التتويج بلقب دوري أبطال أوروبا؛ "لا أدري من الصعب قول ذلك صحيح أن لقب دوري أبطال أوروبا ينقص سجلنا. إنهما مسابقتان قويتان ومن الصعب الفوز بهما"، وأردف: "سنرى ما سيحدث هذا الموسم"، قبل أن يضيف بخصوص اللقب الذي يفضل التتويج به هذا الموسم: "أريد التتويج بكل الألقاب؛ كأس أمم إفريقيا والدوري

ساهم بشكل لافت في إنتصار "السيتي" على "وست هام"

"محرز" يواصل توهجه مع "مانشستر سيتي"

واصل الدولي الجزائري رياض محرز عروضة المميّزة مع مانشستر سيتي، وساهم في الفوز الثمين الذي حققه السماوي على حساب وست هام يونايتد بنتيجة هدفين دون مقابل في المواجهة التي جمعتهم أمس الأحد، ضمن الأسبوع الـ 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم وسجل هدفي مانشستر سيتي كل من الألماني من أصل تركي إلكاي غوندوغان في الدقيقة 33 والبرازيلي فيرناندنيو في الدقيقة 90. وفي المقابل قلص الأرجنتيني مانويل لانزوني النتيجة لوست هام بهدف في الوقت بدل الضائع. ولعب رياض محرز المباراة كاملة وشارك في كرة الهدف الأول الذي سجله زميله الألماني من أصل تركي إلكاي غوندوغان في الدقيقة 33 بعد أن تابع غوندوغان تسديدة محرز. ومنحت منصة "هوسكورد" المختصة في إحصاءات كرة القدم الأوروبية قائد "الخضر" تقييم 7 من أصل 10 في المقابلة، فعلى المستوى الهجومي، سدد محرز كرتين على المرمى، كلاهما خارج الشباك، كما قدم 3 تمريرات مفتاحية على مدار المباراة. في المقابل، قدم سعيد بن رحمة هو الآخر مستويات متوسطة مع فريق وست هام يونايتد، بعدما شارك أساسيا، قبل أن يغادر الصعب في الدقيقة 58، وحصل مهاجم "الخضر" على تقييم 6.20 من 10 درجات وفقا لموقع "هوسكورد" البريطاني. ورفع الفوز رصيد مانشستر سيتي إلى 29 نقطة في المركز الثاني، بينما تجمد رصيد وست هام عند 23 نقطة ظل بها في المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي.

وسيم

لم يكن في أفضل مستوياته

آداء مخيب لـ "بن ناصر" في سقوط "ميلان" على يـ "ساسولو"

تلقى الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر صدمة جديدة رفقة فريقه ميلان، بعدما فاجأه ضيفه ساسولو بالفوز عليه بنتيجة 3-1 خلال المباراة التي جمعت بينهما، أمس الأحد، على ملعب سان سيرو، في الجولة الـ 14 من الدوري الإيطالي "السييري" أ. ميلان تقدم في الدقيقة 21 عبر لاعبه اليسيو رومانولوي، لكن رد الضيوف كان قاسيا، حيث سجلوا بعدها 3 دقائق هدف التعادل عبر جيانلوكا ساكاماكا. وبعدها 9 دقائق فقط، وبالتحديد في الدقيقة 33 سجل ساسولو هدفة الثاني بالتيران الصديقة عبر سايمون كاير مدافع ميلان العملاق بالخطأ في مرماه، قبل أن يطلق الضيوف رصاصة الرحمة بهدف ثالث في الدقيقة 66 عبر دومينيك بيراردي. لم يكن بن ناصر الذي بدأ المباراة أساسيا في أفضل مستوياته، خلال مواجهة ساسولو، حيث، لم يقدم الأداء المأمول منه كباقي زملائه خلال المباراة، ولمس الكرة 60 مرة للكرة حيث كان حلقة الوصل بين الدفاع والهجوم في المباراة فضلا عن تقدمه في أكثر من مناسبة، قبل أن يتم استبداله في الدقيقة 61 من عمر المباراة بعد 5 دقائق من تلقيه بطاقة صفراء.

وتعد الهزيمة التي تعرض لها ميلان ضد ساسولو هي الثانية له في الموسم الحالي، تعثر جديد جمد رصيد ميلان عند 32 نقطة في المركز الثاني، بينما ارتفع رصيد ساسولو إلى 18 نقطة في المركز الـ 11.

وسيم

وفقا لموقع "فوت ميركاتو"

"فرحات" يقترب من الرجوع عن "نيم أولمبيك"

أكد موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، أن نادي نيم سيتخلو عن لاعبه الجزائري زين الدين فرحات، رغم بقاء ستة أشهر من نهاية عقده، لمصلحة أحد الأندية الراقية في خدماته على غرار مونيوليه الساعي لانتدابه. وأشار المصدر ذاته أن مونيوليه يعد أكثر الأندية رغبة في ضم زين الدين فرحات، وهذا منذ فترة الانتقالات الصيفية الماضية، حيث كان يتنافس مع ستراسبورغ على الفوز بخدمته، لكنهما اصطدما بالشروط المالية لإدارة نيم. ويأمل لاعب اتحاد الجزائر السابق في العثور على ناد من مستوى أعلى ينتقل إليه، وربما العودة إلى المنتخب الجزائري، الذي مثله في 12 مباراة دولية، قبل أن يخرج من حسابات الناخب الوطني جمال بلماضي، بسبب تراجع مستواه في الفترة الأخيرة.

وسيم

حسب جريدة "أل ناسيونال" الكتالونية

"بن سبيعيني"

ضمن قائمة 10 لاعبين مطلوبين في "برشلونة"

كشفت جريدة "أل ناسيونال" الكتالونية أن الدولي الجزائري رامي بن سبيعيني مدافع بوروسيا مونشنغلادباخ الألماني يتواجد ضمن قائمة من 10 لاعبين يريد تشافي هيرنانديز مدرب برشلونة الجديد ضمهم لتشكيلته في المستقبل القريب، رفقة أسماء أبرزها الأسبانيان فيران توريس وداني أولمو. وأكدت الصحيفة الكتالونية في تقرير لها، أمس الأحد، أن الظهير الأيسر لغلادباخ من العناصر التي أقتنعت تشافي وماتيو إيماني المدير الرياضي لبرشلونة، والذي تحصل على تقارير إيجابية بخصوص محارب الصحراء. وأشارت إلى أن بن سبيعيني يمتلك من المؤهلات الفنية ما يتناسب مع عقليته للعب التي يريد الطاقم الفني الجديد لبرشلونة تطبيقها، بداية من الموسم المقبل على أقصى تقدير. ووصف المصدر ذاته إبن دينة قسنطينة باللاعب الذي يملك مواصفات اللاعب العالمي، حيث أثبت نفسه أمام العديد من الأندية الأوروبية خاصة في دوري أبطال أوروبا. جدير بالذكر، أن مونشنغلادباخ سيقتبل بتسريح خريج مدرسة أتليتيك بارادو بشرط واحد فقط، وهو الحصول على مبلغ لا يقل عن 30 مليون يورو، في وقت أن القيمة السوقية لبن سبيعيني تقدر حاليا بـ 22 مليون يورو، علما أن غلادباخ استقدمه من نادي رين الفرنسي قبل موسمين بمبلغ 8 ملايين يورو.

وسيم



وقع على موسم واحد مع مولودية وهران

بوعكاز رسميا مدربا جديدا لـ "الحمراوة" خلفا لآيت جودي

شرح المدرب التونسي معز بوعكاز أمس في عمله مع فريق مولودية وهران، حين أشرف على الحصة التدريبية المسائية للفريق بملعب أحمد زبانة بوههران رفقة طاقمه الفني، بعد التحاقه بصفة رسمية بالعارضة الفنية للنادي، لموسم واحد قابل للتجديد. ويأشر المدرب التونسي معز بوعكاز مهامه رسميا على رأس العارضة الفنية للحمراوة بداية من يوم أمس، في أول حصة تدريبية له مع فريقه الجديد القديم، حيث دخل مباشرة في العمل الجدي نظرا للوضعية الصعبة التي يعاني فيها الفريق منذ بداية الموسم، إذ ستكون مهمته إعادة الفريق إلى سكة الانتصارات خلال مواجهة الجولة السادسة من الرابطة المحترفة الأولى التي تجمعهم بأمل الأرباع والمبرمجة السبت القادم بداية من الساعة الخامسة بملعب الشهيد أحمد زبانة. وكان التقني التونسي قد وصل إلى أرض الوطن أول أمس بعد طول انتظار بعد تعذر التحاقه في وقت سابق بالجزائر أين حظ الرحال بمطار هواري بومدين بالعاصمة وبعدها اتجه مباشرة إلى سيدي بلعباس أين يقام هناك البعض من أفراد عائلته، وفور تواجده بوههران التقى المدرب الجديد القديم لمولودية وهران التقى بوعكاز بشمس الدين بن ستوسي رئيس النادي الهاوي والمدير العام للشركة بن ناصر أمس، وتوصل معهم إلى اتفاق رسمي لتولي مهامه على رأس العارضة الفنية خلفا لعض الدين آيت جودي، بعدما اتفق مع محياوي على كافة التفاصيل التي تخص العقد قبل أن يغادر هذا الأخير أرض الوطن باتجاه أوروبا. رياض خ



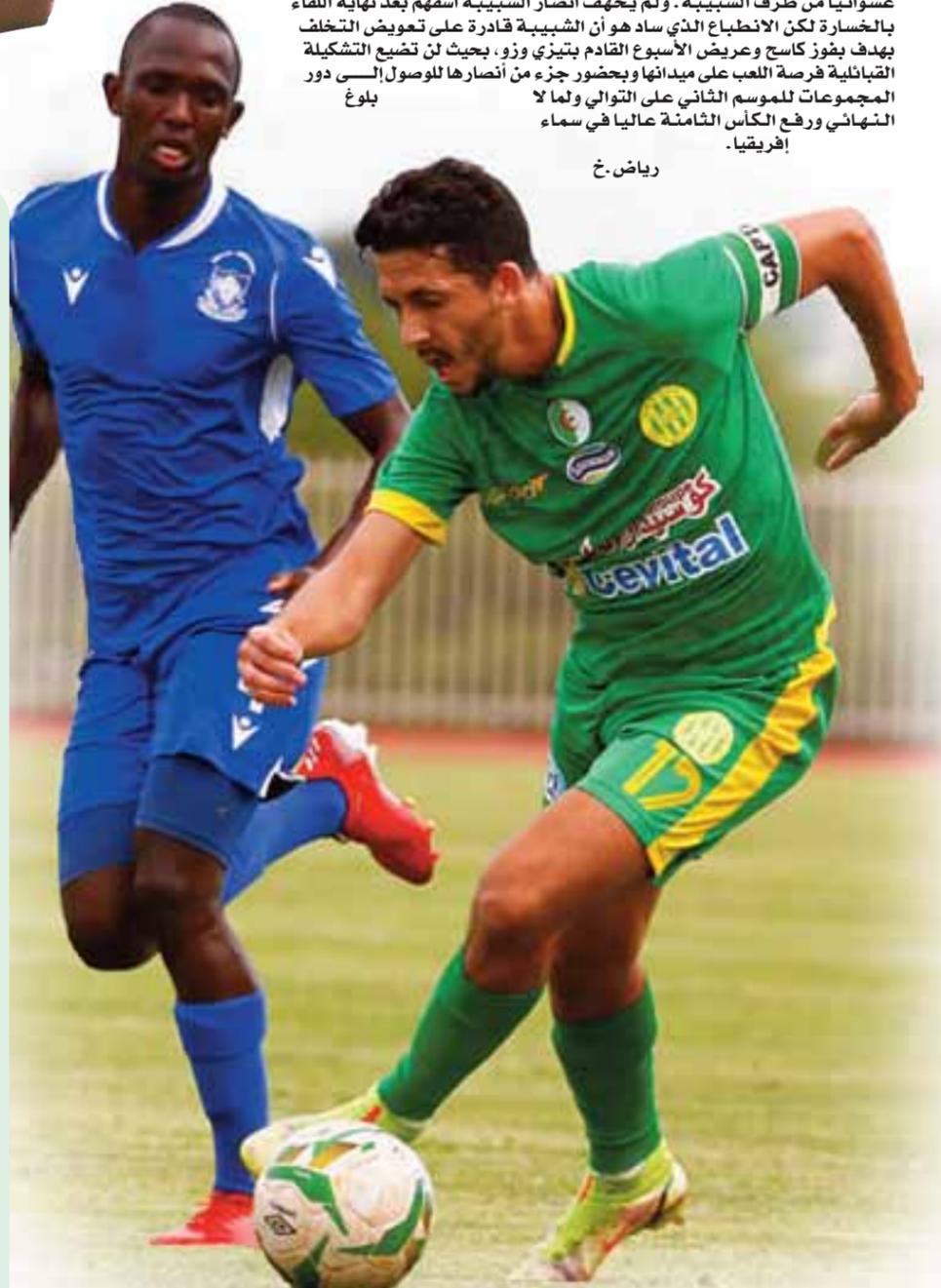
الدور الـ 32 مكرر من كأس "الكاف"

روايال لبيارد 1-0 شبيبة القبائل

"الكاف" الكاف

يخيب الآمال ويعود بهزيمة من إسواتيني

خسر فريق شبيبة القبائل أمس لقاء الذهاب من الدور الـ 16 مكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم أمام نادي ليوباردز الإيسواتيني بنتيجة 0-1، هدف تلقاه الحارس سيدي صالح في منتصف الشوط الأول، لكن الكناري لم يستطع معادلة النتيجة رغم الوقت المتاح والفرص الضائعة بالجمل. ولعب المدرب التونسي السويح بتشكيلة هجومية بحيث أقحم 4 لاعبين هجوميين ويتعلق الأمر بمدان وغانم وبين سايح إلى جانب الهادف هارون، فيما أقحم بن عبيدي والعرفي كمسترجعين في الوسط، أما في الخطوط الخلفية فاختار التونسي وضع الثقة في الحارس سيدي صالح وراء خط دفاعي مكون من كروم بن زايد، دومبيا ويوحكاك. وبدأ فريق الشبيبة تائه خاصة في الهجوم بحيث لم تظهر علامات التحضير على اللاعبين، رغم تواضع المنافس الذي استغل فرصة واحدة ووحيدة بعد هجمة على الجهة اليمنى وفتحة حولت بسرعة البرق إلى شباك سيدي صالح برأسية محكمة. في المقابل حاول مهاجمو الشبيبة التعديل خاصة في الشوط الثاني الطلدي سيطروا عليه كلية ولم يفلح البدلاء بن شلوش ونزلة وكل من حاول في الهجوم أن يعادل النتيجة رغم الأفضلية البدنية التي كانت ظاهرة، كون المحليين ظهرهم مرهقين وغير قادرين على مسايرة نمط اللعب المقروض عشوانيا من طرف الشبيبة. ولم يخف أنصار الشبيبة أسفهم بعد نهاية اللقاء بالخسارة لكن الانطباع الذي ساد هو أن الشبيبة قادرة على تعويض التخلف بهدف الفوز كاسح وعريض الأسبوع القادم بتيزي وزو، بحيث لن تضع التشكيلة القبائلية فرصة اللعب على ميدانها ويحضور جزء من أنصارها للوصول إلى دور المجموعات للموسم الثاني على التوالي ولما لا النهائي ورفع الكأس الثامنة عاليا في سماء إفريقيا. رياض خ



الرابطة المحترفة الأولى

بعد مرور خمسة جولات...
ثلاثة أندية دون هزيمة
وخمسة دون فوز

عرفت بداية بطولة الرابطة المحترفة الأولى انطلاقا مميزة لبعض الأندية التي حققت المفاجئة من خلال نتائجها المبهرة وتموقعها في سلم الترتيب، فيما خيبت فرق أخرى الآمال نظرا للنتائج السلبية التي حققتها بعد مرور خمسة جولات عن انطلاق المنافسات الرسمية للمحترف الأولى.

ثلاثة أندية دون هزيمة رغم ابتعادها عن المراتب الأولى

تمكنت ثلاثة أندية من الحفاظ على سجلها خاليا من الهزائم منذ انطلاق البطولة، حيث لم يتجرع ناديا نصر حسين داي وفاق سطيف طعم الهزيمة بعد مرور خمسة جولات، وشبيبة القبائل الذي لم يتهمز في أربعة لقاءات مع مباراة مؤجلة عن الجولة الماضية، ورغم ذلك لم تتمكن هذه الفرق من التواجد في البوديوم بسبب كثرة التعادلات، حيث كان "الكناري" يطل التعادلات في مجمل اللقاءات الأربعة التي خاضها، رفقة "النسر الأسود" الذي تعادل بدوره في أربعة مناسبات، وثلاثة بالنسبة للنصرية.

خمسة فرق لم تحقق أي انتصار

بعد لعب خمس جولات كاملة من عمر البطولة، فشلت خمسة أندية في تحقيق أي انتصار في البطولة، فباستثناء شبيبة القبائل الذي خاض أربعة مباريات لم يفلح فيها من تحقيق أي فوز واكتفى بأربع تعادلات مخيبة، أخضعت أندية نجم مقرة، هلال شلقوم العيد، أمل الأرباع وأولمبي الشلف في تحقيق أي فوز لها في البطولة ما جعلها تحتل المراكز الأخيرة في سلم الترتيب وتذق نفاوس الخطر مبكرا خصوصا مع إقرار سقوط أربعة أندية هذا الموسم إلى القسم الثاني هواة.

شلقوم العيد الأضعف هجوما وسريع غليزان الأضعف دفاعيا

لم يفلح فريقا هلال شلقوم العيد الصاعد حديثا إلى القسم الأول وأولمبي الشلف من فك لجزء التسجيل في المحترف الأول، حيث لم يفلح الفريقان في تسجيل أي هدف طيلة الجولات الخمسة، عكس اتحاد العاصمة الذي وقع لحد الآن 11 هدفا ويعد أفضل هجوم في البطولة. وعلى الصعيد الدفاعي يبقى سريع غليزان الأضعف دفاع في البطولة بتلقيه 11 هدفا، يليه أمل الأرباع بعشرة أهداف، فيما تمتلك أندية شباب قسنطينة، شبيبة الساورة، وفاق سطيف وأولمبي الشلف أفضل دفاع بتلقي هدفين فقط في مجمل المباريات التي لعبت في البطولة. ق.ر

الدور الـ 32 مكرر من كأس "الكاف"

قلوب الصنوبر الغاني 2-0 شبيبة الساورة

"نصور الجنوب" يسقطون
بثنائية في غانا

تعرض نادي شبيبة الساورة، لهزيمة مخيبة أمام مستضيفه قلوب الصنوبر الغاني، في مواجهة التي جرت أمس، بالعاصمة أكرا، لخصاب ذهاب الدور الـ 32 مكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، حيث سيكون ممثل الكرة الجزائرية مطالب بتحقيق "ريمونتادا" في مباراة العودة بعد أسبوع من الآن بالجزائر. وتلقت شباك "نصور الجنوب" الهدف الأول في الدقيقة 16 من انطلاق المباراة عن طريق إبراهيم صالحو، فيما حاول أشبال المدرب التونسي قيس البعقوبي تدارك النتيجة غير أن المنافس استطاع تسجيل هدفه الثاني قبل 15 ساعة على نهاية المباراة، التي شهدت طرد الحارس زكريا سعدي، لتنتهي بذلك شبيبة الساورة هزيمة مخيبة بثنائية دون رد. وجدير بالذكر، أن مباراة الإياب ستجرى يوم الأحد المقبل بملعب 20 أوت ببنشرا، حيث سيعمل ممثل الكرة الجزائرية تدارك التعثر وتسجيل ثلاثية كاملة من أجل بلوغ دور المجموعات. رياض خ

بسبب تواجد
رباعي "البالك" مع
المنتخب المحلي

الرابطة تتجه لتأجيل داربي "العميد" وبارادو

تتجه الرابطة المحترفة لكرة القدم، نحو تأجيل الداربي العاصمي، بين مولودية الجزائر وأتليتيك بارادو المقرر يوم الجمعة المقبل بملعب 5 جويلية الأولمبي، برسم الجولة السادسة من البطولة إلى وقت لاحق، وذلك بسبب مشاركة 4 لاعبين من "البالك" مع المنتخب الوطني في البطولة العربية التي ستطلق غدا بقطر. ووجهت إدارة زطشي، طلبا للرابطة من أجل تأجيل الداربي العاصمي بسبب تواجد 4 لاعبين مع المنتخب المحلي بقطر، للمشاركة في مونديال العرب، ويتعلق الأمر بكل من الحارس مجادل، زروقي، بوقرة وتيطراوي، الأمر الذي سترد عليه هيئة عبد الكريم مدوار بالإيجاب بما أن القانون يصب في صالح أتليتيك بارادو. ومن شأن هذا التأجيل أن يخلط أوراق مدرب مولودية الجزائر خالد بن يحيى، الذي سيكون مجبرا على برمجة لقاءات ودية خلال الفترة المقبلة، من أجل إبقاء لاعبيه ضمن أجواء المنافسة، والعمل على تصحيح الأخطاء التي وقع فيها الفريق خلال المواجهة الأخيرة أمام "السياسي" والتي انهزم فيها زملاء فريوي بثلاثية كاملة كأول خسارة للفريق هذا الموسم.

الأنصار حاضرون في التدريبات لرفع معنويات اللاعبين

وعلى صعيد آخر، سجل أنصار مولودية الجزائر، حضورهم في حصة الاستئناس التي جرت أول أمس، بملعب "الأبيار" وكان لهم حديث مع أشبال المدرب خالد بن يحيى، حيث حاول الشاؤمة الرفع من معنويات اللاعبين بعد الهزيمة القاسية التي مني بها النادي في الجولة الماضية على يد مضيفه شباب قسنطينة، قبل أن تنتقل أمس، مجموعة أخرى من الأنصار إلى التدريبات ورفعوا من معنويات اللاعبين، الذين بدأت ملامح التأثر بادية على وجوههم من شدة وقع الهزيمة الأولى في الموسم، خاصة وأن أداءهم كان كارثيا، الأمر الذي جعلهم متخوفون من ردة فعل الأنصار. سفيان ع

الجولة السادسة للرابطة الثانية

رائد القبة في مواجهة مفخخة أمام بوفاريك لتعزيز الصدارة

يتنقل متصدر مجموعة "وسط-غرب" لبطولة الرابطة الثانية لكرة القدم، رائد القبة في مأورية عسيرة لمواجهة واد بوفاريك، بأمل المحافظة على ديناميكية الانتصارات، بينما يستضيف متصدر مجموعة "وسط-شرق"، اتحاد عنابة الوصيف جمعية عين مليلة، في قمة مباريات الجولة السادسة التي تضم حوارات ساخنة أخرى. ويتنقل رائد القبة (15 نقطة) لمواجهة واد بوفاريك (السادس، 7 نقاط) بطموح مواصلة سلسلة الانتصارات وتثبيت مكانته في الطليعة، لكن المأمورية لن تكون يسيرة أمام "الوداد" الفريق "العديد" بميدانه، الذي يسعى للتدارك عقب عودته بخسارة من ملعب مولودية البيض (0-2)، خلال الأسبوع الماضي. ويأمل رفاق القائد سيد علي يحيى شريف، بمعادلة الرقم القياسي الذي حققته التشكيلة "القباوية" موسم 2000-2021، بسبعة انتصارات متتالية في المقابلات السبعة الأولى له، بقيادة المدربين محمد شعيب وحسان إسماعيلي، والتي كللت آنذاك بالصعود إلى القسم الأول. غير أن طموحات إدارة النادي "القباوي" تبقى "متحفظة" بخصوص التنافس على بطاقة الصعود، بما أن المسيرة لا تزال طويلة. بدوره يسافر الوصيف مولودية البيض (13 ن) إلى ميدان اتحاد جحوط (السادس، 7 ن) بنية المحافظة على سلسلة النتائج الإيجابية بدون خسارة، سيما وأن الصاعد الجديد تأقلم سريعا مع معطيات الرابطة الثانية. في حين يسعى أصحاب الأرض إلى نيل كامل الزاد، كما يتنقل مولودية سعيدة (الثالث، 10 ن) للتلقي مع غالي معسكر (الخامس، 8 ن). أما في أسفل الركب، يلتقي اتحاد بلعباس - جبل عين الدفلى، في لقاء محلي لأبناء المنطقة الغربية. في مجموعة "وسط-شرق"، تجمع قمة هذه الجولة بين صاحب الريادة اتحاد عنابة (12 نقطة) مع الوصيف بالشاركة جمعية عين مليلة (10 ن)، في حوار كوري ساخن بين فريقين سابقين في قسم الأضواء فأبناء "بونة" يرغبون في تأكيد انطلاقتهم القوية بقواعدهم وأمام جماهيرهم في سبيل التنافس على الأدوار الأولى، بينما تسعى "الجمعية" لإحراز نتيجة إيجابية وهي التي حققت الاستضافة عقب بداية متذبذبة، سيما وأن الفوز قد يسمح له بالانفراد بكرسي الطليعة في حال تعثر شركائه على مركز الوصافة. سفيان ع

رئيس اتحادية كونغ فو ووشو

"بعض مدربي الكونغ فو ووشو غير مؤهلين تقنيا للتدريب"

اعتبر رئيس الاتحادية الجزائرية للكونغ فو ووشو، يحيى بدر، أن بعض مدربي الكونغ فو ووشو، الحاصلين على شهادة مربى درجة أولى وثانية وثالثة، غير مؤهلين تقنيا لمزاولة مهنة التدريب في الاختصاص، على مستوى الأندية التابعة لهيئة الفرع قال يحيى بدر: "حاليا نجد صعوبات كبيرة في التعامل مع عدد من مدربي الكونغ فو ووشو، الحاصلين على شهادات مربى درجة أولى، ثانية وثالثة، لاحظنا أن بعضهم، لا يفقه أبعاد هذا الاختصاص القتالي، شهادة مربى رياضي درجة أولى أو ثانية أو ثالثة، التي بحوزة عدد



منهم، لا تكفي لوحدها في تدريب اختصاص قائم بذاته، مثل الكونغ فو ووشو. معنا مدربين ليست لهم علاقة باختصاصنا، وهو ما يجعلنا نتدخل في كل مرة لإعادة تكوينهم أو رسكلتهم" وتابع المسؤول الأول عن الفرع: "وزارة الشباب والرياضة على دراية بهذا الإشكال الواقع، في أحد معاهد التكوين، قمنا بمراسلتها في العديد من المرات، لكنها لم تتدخل للبت في هذا الأمر، المعهد يعتمد على طلب شهادة ممارسة في هذا الاختصاص فقط، للشروع في التكوين على مستوى، غير أنه بالمستوى التقني للمترشح في الاختصاص"، مضيفا أنه من المفروض السماح فقط للمتخصصين على حزام أسود، أو شهادة درجة أولى فما فوق، بالاستفادة من التكوين في رياضة الكونغ فو ووشو كما شدد المتحدث على أنه "يتوجب على أي معهد في التكوين الرياضي، عندما يقدم على إصدار شهادة مربى رياضي في اختصاص كونغ فو ووشو، المرور حتما على الاتحادية المعنية، ويسلم لها ملف الرياضي المعني، وبالخصوص إشراكها في العملية التكوينية، لأنها مخولة لذلك"، كاشفا أن "بعض المربين الرياضيين يتخرجون دون دراسة اختصاص الكونغ فو ووشو على أسسه الصحيحة، ويتوجهون بعد

ذلك إلى التدريب في الأندية، وهذا أمر غير مقبول. لهذه الأسباب كلها، لجأت الاتحادية الجزائرية للكونغ فو ووشو، إلى استحداث طريقة علمية عملية تمكن المدربين لديها، أصحاب شهادات مربى رياضي درجة "1" و"2"، من ممارسة هذه المهنة بطريقة سليمة ووفق منهجية وقوانين ترضها الهيئة الدولية للاختصاص في هذا الإطار، قال يحيى بدر: "الاتحادية تتبادر إلى تنظيم دورات تكوينية لمساعدة عدد من المربين الرياضيين عقب تخرجهم، تحت إشراف أساتذة من معاهد التكوين الرياضي، والمدير الفني الوطني، ومدير التكوين للاتحادية، في عدة مواد وبوتيرة مكثفة

لمدة أربعة أيام يدرس المتكئون في الاتحادية عدة مواضيع، تتعلق بمنهجية التدريب، وبيداغوجيا الرياضة وعلم التشريح وإسعافات أولية وتشريع رياضي، بالإضافة إلى محاضرات نظرية في اختصاص الكونغ فو ووشو، وبيداغوجيا تطبيقية للاختصاص والقانون الدولي للتحكيم ختم بدور، رئيس الاتحادية الجزائرية لرياضة الكونغ فو ووشو، بالتأكيد على أن التكوين الذي تتلقاه الفئة المذكورة من طرف الهيئة الفدرالية، يسهل عليها الأمور في إحصاء كل مدربي الكونغ فو ووشو، ممن ينشطون في مختلف قاعات الرياضة، والتي أشرفت على تكوينهم بطريقة علمية وصحيحة.

واج

بعد مشاركة "الخضر" في البطولة العربية على المضمار

المدرّب الوطني عبد الباسط حناشي يبدي ارتياحه للنتائج المسجلة

عبر مدرب المنتخب الوطني للدراجات على المضمار، عبد الباسط حناشي، عن ارتياحه البالغ للنتائج المسجلة في البطولة العربية في هذا الاختصاص، التي اختتمت يوم الثلاثاء الماضي، بالعاصمة المصرية القاهرة، حيث حصد أشباله مجموع 23 ميدالية، منها 8 ذهبيات قال المدرب الوطني في تصريح للموقع الرسمي للهيئة الاتحادية: "تمثل 23 ميدالية، منها 8 ذهبيات، حصيلة رائعة جدا، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار، بعض العوامل التي أحاطت بالمنافسة، خاصة الظروف الصعبة التي جرت فيها التحضيرات، والمنافسة الشديدة التي سادت طوال البطولة العربية حسب حناشي، فإن "المنتخب الوطني للدراجات على المضمار، لا تتوفر في الجزائر على مكان يلائم اختصاصها، مما يحول دون التحضير في ظروف مثالية.. لقد عملنا بالإمكانات المتاحة، وهو ما زاد من ارتياحي، لأنه من غير الممكن حصد مثل هذا العدد من الميداليات في مثل هذه الظروف أما الارتياح الآخر للمدرب الوطني، فيكمن في المردود الخارق لبعض الدراجين لصف الأواسط، وبالإضافة إلى الظروف الصعبة التي استعدوا فيها للمنافسة، فقد شاركوا في أول منافسة دولية من هذا الحجم نفس المصدر دائما، فإن العزيمة والإصرار على تشريف الألوان الوطنية، هما اللذان سمحا للشبان بالتألق وتخطي الصعاب من أجل تحقيق هذا الحصاد الوفير من الميداليات من المتوقع، أن تكون هذه المنافسة بمثابة "تحضير لتظاهرات دولية أخرى قادمة، على غرار الألعاب المتوسطية بوهرا 2022 وقبل المشاركة في هذه البطولة العربية للدراجات على المضمار، شارك المنتخب الوطني في سباقات على الطريق، حصل خلالها على 22 ميدالية (11 ذ - 7 ف - 4 ب)، وبعد هاتين البطولتين (على المضمار وعلى الطريق)، جاء دور البطولة العربية للدراجات الجبلية التي انطلقت يوم الأربعاء واختتمت أمس (السبت) بمصر.

س.ب

الدراجات

الجزائري ياسين حمزة ضمن قائمة المرشحين لجائزة أحسن دراج إفريقي 2021

رشح الدراج الجزائري ياسين حمزة للتنافس على لقب أفضل دراج إفريقي لعام 2021 من طرف جمعية "تروبيكال أميسا بونفو" التي تنظم المسابقة والتي كشفت عن قائمة الـ 15 متسابقا المختارين. وقد تألق الجزائري ياسين حمزة، دراج نادي شرطة دبي منذ سبتمبر الماضي بقيادة المدرب الجزائري عادل برياري، حيث توج بثلاثة ألقاب في البطولة العربية للدراجات على الطريق التي جرت مؤخرا في القاهرة بمصر. تهدف هذه الجائزة التي تم إنشاؤها عام 2012، إلى مكافأة الدراج الذي، من خلال نتائجه، يساهم بشكل كبير في الترويج للدراجة الإفريقية. تضم لجنة التحكيم التي يرأسها البطل الفرنسي السابق برنارد هينو، الفائز خمس مرات بسباق فرنسا للدراجات، مديريين رياضيين ومدربين وقادة ومنتسبين وصحفيين أفارقة وأوروبيين. يذكر أن الفائز بلقب أحسن دراج لسنة 2021 سيتم الكشف عنه يوم 14 ديسمبر المقبل.

المرشحون لجائزة أحسن دراج 2021 :

- حمزة ياسين (الجزائر)
- باسون غوستاف (جنوب إفريقيا)
- سيسبي اسياكا (كوت ديفوار)
- دومون بول (بوركينافاسو)
- دلاميني نيكولا (جنوب إفريقيا)
- جيبونس ريان (جنوب إفريقيا)
- جيرماي هايلو (إريتريا)
- كامونغ كلوفيس (الكاميرون)
- كوني سليمان (بوركينافاسو)
- كودوس مرهاوي (إريتريا)
- ماينتخست لويس (جنوب إفريقيا)
- مولبورهان هونوك (إريتريا)
- تيلا ارتوس (الكاميرون)
- تيسفازيون ناتنايل (إريتريا)
- ذراي ناهوم (إريتريا)

واج





معتز ياسين حارس مرمى المنتخب الأردني:

"هذا هدف منتخب الأردن في كأس العرب وعدنان حمد سيصنع الفارق"

أكد حارس مرمى المنتخب الأردني لكرة القدم، معتز ياسين، أن لاعبي النشأ سيقدّمون كل ما في جعبتهم لإسعاد جماهير المنتخب والشعب الأردني خلال بطولة كأس العرب التي تستضيفها قطر بمشاركة 16 منتخبا عربيا، خلال الفترة بين 30 نوفمبر الجاري، وحتى 18 ديسمبر المقبل. وتحدث حارس فريق السلط والمنتخب، في حوار مع "العربي الجديد" عن استعدادات منتخب بلاده لخوض غمار البطولة التي أوقعتهم القرعة فيها بالمجموعة الثالثة والصعبة والتي تضم منتخبات المغرب والسعودية وفلسطين. وقال الحارس البالغ من العمر 39 عاما إن المنتخب استعد جيدا لكأس العرب، وخاض العديد من التجمعات، إلى جانب معسكر أوروبا الأخير، مشيرا إلى أن الجميع استعد جيدا، وخاض كل التدريبات والمراحل التي سبق أن خطط لها المدير الفني للمنتخب عدنان حمد، مضيفا: "سنصل لكأس العرب ونمثل النشأ خير تمثيل". وأضاف الحارس، الذي قاد فريقه لنهائي كأس الأردن للمرة الأولى في تاريخه قبل أيام: "منتخب الأردن قادر على المنافسة والوصول إلى أبعد حدود من الأدوار الإقصائية من أجل المنافسة على لقب كأس العرب. وكما تعلمون فإن المنتخب الأردني معروف عنه أنه يتألق في البطولات المهمة، ويكون على مستوى عال، واللاعبون على قدر كبير من المسؤولية وقادرون على تحقيق نتائج طموحة".

بعد أربع مشاركات في البطولة الفلسطيني يتطلع لعبور الدور الأول

يحلم المنتخب الفلسطيني بتحقيق إنجاز في كأس العرب لكرة القدم عندما يخوض منافسات المجموعة الثالثة مع المغرب والسعودية والأردن. تشارك فلسطين، المتأهلة عبر دور تمهيدي على حساب جزر القمر، للمرة الخامسة في البطولة الإقليمية التي انطلقت عام 1963، إلا أن ظهورها الأول بدأ مع النسخة الثالثة في العراق 1966. وقعت حينها في المجموعة الثانية وخاضت ثلاث مباريات، فتعادلت في الأولى مع ليبيا سلبا، ثم اكتسحت اليمن الشمالي بسباعية وخسرت أمام سوريا 1-3. لتحل ثانيا في المجموعة بثلاث نقاط مودعة من الدور الأول. قاد المنتخب المدرب إبراهيم عويضة، وكان من أبرز عناصر التشكيلة علي أبو حمدة، عدنان جعور، نزار الحناوي، خضر كرسوع ومحمد كحيل ومعمرب سبيسو. وواصل المنتخب الفلسطيني مشاركته بدعوة من الاتحاد العربي، وجاءت الثانية في نسخة سوريا 1992، حيث ودع من دور المجموعات، بخسارته أمام السعودية 1-2 وتعادله مع سوريا من دون أهداف. وفي المشاركة الأخيرة عام 2012 في السعودية، لم يتأهل الفلسطيني إلى الدور الثاني، بعدما تذيّل ترتيب المجموعة الأولى بخسارة قاسية أمام الكويت برعاية نظيفة وتعادل مع السعودي بهدفين لمثلهما.

وكالات

لبنان في كأس العرب... بحث دائم عن حلم وإنجاز

خط دفاعه كما ظهر في التصفيات الآسيوية النهائية المؤهلة لمونديال قطر. وأظهر لبنان خلال مواجهة جيبوتي في التصفيات التمهيدية المؤهلة لكأس العرب أفضلية هجومية كبيرة، وصنع الكثير من الفرص المحققة، لكنه سجل هدفا واحداً كان كفيلا بحصده بطاقة التأهل إلى النهائيات. وستتوقف القوة الهجومية للبنان إلى حد كبير على مستوى كل من ربيع عطايا ومحمد حيدر وهلال الحلوة ومحمد قدوح مهاجم العهد الذي سجل خمسة أهداف في المباريات الأربع الأولى في بطولة الدوري اللبناني. ولن تكون هناك فرصة أفضل من كأس العرب لإبراز قدرات المدرب التشيكي إيغان هاشيك للتعبير عن نفسه وإظهار قدراته التدريبية قبل خوض المراحل الحاسمة من التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال قطر. وكذلك نهائيات كأس آسيا 2023 في الصين. ويعتمد تفكير هاشيك على أن الأسلوب الخططي يأتي في المقام الأول، ثم البحث عن لاعبين بقدرات فنية مناسبة لذلك في المركز الثاني، وهو تولى المسؤولية خلفا للمدرب الوطني جمال طه، حيث بدأ في تطوير أداء المنتخب. وسيعتمد لبنان على المهاجم محمد قدوح مهاجم العهد بلوغ الدور الثاني عشر في كأس العرب، خاصة في ظل غياب كل من ياسل جراي المحترف مع نادي هايدوك سبليت الكرواتي. وسيكون قدوح الذي خاض أكثر من تجربة احترافية في الدوريين السعودي والعراقي مطالباً بالتعبير عن إمكاناته الكبيرة، لا سيما في ظل تسجيله لثلاثة أهداف فقط خلال المباريات العشر في تصفيات كأس العالم. ويملك مهاجم العهد سرعة فائقة، إذ يتحرك بكفاءة وبدون كرة ويملك قوة بدنية وقدرة على تسديد الكرة من مسافات بعيدة، كما يستطيع تسجيل الأهداف في مرمى أي فريق وليس فقط من أي مكان في الملعب، وهو ما منح منتخب لبنان ثقة كبيرة في تصفيات مونديال وقيل انطلاق كأس العرب، وهو المعروف باللجوء إلى الدفاع وعدم قدرته على تسجيل الكثير من الأهداف.



لبنان... لا مستحيل في عالم الكرة

لكن في المقابل لا يوجد في كرة القدم مستحيل أو منتخب مرشح بقوة للتأهل دون غيره على أرض الواقع، وربما يكون بوسع لبنان الاستفادة من قوة

أكثر من 600 حافلة لنقل الجماهير

زيادة ساعات عمل مترو الدوحة

سيكون أمام الجماهير العديد من الخيارات منها «مترو الدوحة»، أو وسائل النقل العامة «الحافلات»، أو سياراتهم الخاصة أو من خلال سيارات الأجرة والتاكسي. حافلات مترو اكسبرس السريعة هي خدمة مجانية لنقل الركاب من وإلى محطات المترو، ويمكن حجزها عن طريق مترو الدوحة، ويربط نظام القطارات العصري في قطر وسط مدينة الدوحة بالاستادات، والمعالم السياحية، والفعاليات الخاصة بالبطولة التي ستقام على الكورنيش وحديقة البدع. وتزوّج حافلات الجماهير بشعار البطولة، كما تزوّج حافلات المنتخب بشعارات وأعلام دولها، حيث تم تخصيص حافلات للمنتخب لنقلها من المطار إلى فنادق البطولة وأيضا من الفنادق إلى ملاعب التدريب أو ملاعب البطولة وسط تحضيرات كبيرة لتقديم أفضل خدمة للمنتخب.

دعوة للحضور مبكرا لحفل الافتتاح

حرصت اللجنة العليا للمشروع والإرث على توجيه الدعوة للجماهير للحضور في الـ 6:00 مساء في استاد البيت الذي يحتضن حفل افتتاح بطولة مونديال العرب، وإعلان تديشيه رسميا لاستضافة المباريات من أجل الاستمتاع بالاحتفالية التي تسبق مباراة منتخبنا الوطني والمنتخب البحريني المقررة في الـ 7:30 مساء بتوقيت قطر.

وكالات

بطاقة هيا للتقل المجاني

ستوفر «بطاقة هيا» العديد من الخدمات للجماهير، منها خدمة النقل مجانا بالحافلات والمترو والترام طوال أيام منافسات مونديال العرب، التي تتنقل في الفترة من

30

لوقت أطول من المعتاد أثناء البطولة، حيث تعمل الخدمة من الـ 6 صباحا إلى 3 فجرا يوميا، ومن 9 صباحا إلى 3 فجرا يوم الجمعة، لاسيما مع إقامة المباريات في أوقات متأخرة، حيث يشهد دور المجموعات إقامة مباريات في 4 توقيتات مختلفة، الواحدة ظهرا والرابعة مساء والسابعة مساء، والعاشر مساء وبالتالي ستنتهي المباراة الأخيرة يوميا في حدود منتصف الليل. ويمكن للجماهير التبديل بين كل من الخطوط: الأحمر، والأخضر، والذهبي في محطة مشيرب، وبين الخططين الأحمر والأخضر في محطة البدع، كما يوفر المترو فرصة شراء بطاقة الرحلات من المحطات أو بعض المتاجر الكبرى، ويمكن إعادة شحن رصيد بطاقة الرحلات عبر الإنترنت أو من خلال تطبيق مترو الدوحة. كما ستحظى الجماهير بفرصة تجربة وسائل نقل جديدة على غرار «السكوتر الكهربائي» الموزعة حول الدوحة ومتاحة للاستئجار بالذخيرة، للانطلاق في جولة على متن هذه الدراجات الكهربائية والاستمتاع بأجواء فريدة وأيضا «الدراجات الهوائية»، المتواجدة في الأماكن والشوارع القريبة من الملاعب وفي الحدائق والمنتزهات، وهناك مسارات كثيرة للدراجات الهوائية، حيث يمكن للجماهير استخدامها وعيش تجربة أخرى، كما يمكن الوصول للملاعب البطولة سيرا على الأقدام في ظل توافر مسارات المشي المتعددة، وبالتالي

ستحظى جماهير مونديال العرب بفرصة استخدام حافلات نقل متطورة وفريدة من نوعها طوال منافسات البطولة، والتي سيتم استخدامها في كأس العالم قطر 2022 ورسدت الرابطة الرياضية انتشارا كبيرا للحافلات في شوارع الدوحة استعدادا للحادث المرتقب سواء لاستقبال الجماهير أو المنتخبات لتسهيل مهمة وصولهم إلى الملاعب، كما رسدت الرابطة الرياضية التجهيزات بالقرب من ملاعب البطولة الـ 6 التي سوف تستضيف المباريات (البيت، الجنوب، المدينة التعليمية، الثمامة، أحمد بن علي، 974 لاستيعاب الحافلات التي تقل الجماهير من محطات المترو القريبة من الملاعب، وأيضا التوسعات التي أقيمت في عدد من محطات المترو لاستيعاب أكبر عدد من الياصات، والتي قد تصل لأكثر من 600 حافلة مخصصة للجماهير خلال البطولة، وأيضا للمركبات الخاصة للجماهير الراغبة في الوصول للملاعب عبر المترو باعتبارها الوسيلة الأسرع والأسهل، في ظل تواجد 14 محطة مترو بها خدمة «اركب وتنقل» التي سوف تستفيد منها الجماهير.

زيادة ساعات عمل مترو الدوحة

وسيتم زيادة ساعات عمل مترو الدوحة



تفاصيل رفض نجم برشلونة اللعب للمغرب وتفضياله لمنتخب إسبانيا

دخل اسم إلياس أخوماش لاعب برشلونة منذ فترة على رادار الاتحاد المغربي لكرة القدم منذ عامين، وذلك في إطار سعيهم لإيجاد مواهب جديدة لديهم متطلبات اللعب للمغرب. وقام سيرجيو بيرناس المدير الإسباني الذي عمل مع منتخب المغرب تحت 17 عاما بمحاولة إقناع إلياس أخوماش باللعب لأسود الأطلسي. كان إلياس واحد من أهم أولويات بيرناس، والذي أصبح الآن واحدا من الرهانات الأولى للمدرب الجديد تشافي في كتيبة البلاوغرانا حيث لعب مباراة إسبانيول منذ البداية ودخل في قائمة مباراة فياريال. وحقيقة أن والدي إلياس مغربيان يسمح له بالاختيار بين إسبانيا والمغرب، وقد كشف بيرناس بأنه اتصل بإلياس للحصول على موافقته ولكنه كان دائما يرفض ويقول: "شكرا لك، لكنني أريد اللعب لمنتخب إسبانيا". استعرد سيرجيو في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا، كلفني الاتحاد المغربي بمشروع تشكيل فريق قوي لكأس أفريقيا تحت 17 عاما وذلك في سنة 2020، وكان إلياس واحدا من اللاعبين القليلين في مركز الهجوم الذين تابعتهم. يبلغ إلياس أخوماش من العمر 17 عاما، ويجيد اللعب كمهاجم أو كجناح أيمن ولديه عقد يربطه بالبلاوغرانا حتى جوان من عام 2023، ويُعد أحد الأسماء التي من المتوقع أن تظهر بصورة أكبر مع البارسا في الفترة القادمة.



هدف الريال يغري برشلونة في انتقالات الشتاء

وضع برشلونة، خيارا بديلا، حال فشل التعاقد مع الإسباني فيران توريس، مهاجم مانشستر سيتي، في الشتاء. ويعتبر توريس أحد أهم أولويات برشلونة، في جاذبي المستقبل، إلا أن مطالب مانشستر سيتي المالية، قد تعطل الصفقة. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن برشلونة يراقب المهاجم الأرجنتيني الشاب جوليان ألفاريز، لاعب ريفر بليت، تحسبا لضمه في الشتاء. ويعتبر ألفاريز في متناول برشلونة من الناحية المالية، حيث يتراوح سعره بين 20 و25 مليون يورو، كما يملك المهاجم الشاب الرغبة في الانتقال للعب في أوروبا. ويراقب برشلونة تطور ألفاريز منذ فترة ليست بالقصيرة، ومدى تألقه مع فريق، حيث نجح مؤخرا في تسجيل 17 هدفا وتقديم 6 تمريرات حاسمة. وكانت تقارير إسبانية قد ألفت الضوء قبل أيام على اهتمام ريال مدريد أيضا بضم اللاعب البالغ من العمر 21 عاما. ولا تقتصر قائمة المهتمين بضم ألفاريز على برشلونة والريال، إذ تتطلع لخطفه أندية باير ليفركوزن وبوروسيا دورتموند، وأستون فيلا، إضافة إلى ميلان وإنتر.

ريال مدريد يتخذ قراره النهائي بشأن التعاقد مع بوغبا

كشف تقرير صحفي إسباني، عن تطور جديد بشأن اهتمام ريال مدريد بالتعاقد مع نجم خط وسط مانشستر يونايتد بول بوغبا، الذي ينتهي عقده في الصيف القادم. ووفقا للمعلومات الواردة من صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن ريال مدريد قرر بشكل نهائي الانسحاب من صفقة التوقيع مع النجم الفرنسي صاحب الـ 28 عاما. وأضافت الصحيفة أن ريال مدريد لا يمكنه تلبية مطالب اللاعب المالية، ولذلك فإن اللاعب بدأ الاستماع للعروض المقدمة من أجله من أندية أخرى. وأتمت الصحيفة أن خطة ريال مدريد هي مواصلة الاعتماد على توني كروس، كاسيميرو ومودريتش، وفيدري فاليريدي، كامافينجا، وأنطونيو بلانكو.

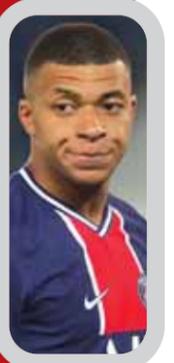


ضحيفة رونالدو يرحب بالانتقال إلى برشلونة

رحب أحد لاعبي مانشستر يونايتد، بالانتقال إلى صفوف برشلونة، خلال الموسم الحالي. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن مهاجم مانشستر يونايتد، الأوروغواي ديفيد كافي، لا يزال أحد اللاعبين المرشحين للانتقال إلى برشلونة في الميركاتو الشتوي المقبل. وأشارت إلى أن كافي يتمتع بالملف الشخصي الذي يبحث عنه برشلونة هذا الموسم، عقب إصابة لاعبيه في خط الهجوم مارتن برايثوايت وسيرجيو أغويرو. ولن يكون كافي صفقة مكلفة لبرشلونة الذي يعاني اقتصاديا، لأن عقده ينتهي مع الشياطين الحمر في الصيف المقبل. وأوضحت مصادر مقربة من كافي أن اللاعب يرحب جدا بفكرة الانتقال إلى برشلونة هذا الموسم، لا سيما أن لديه شكوك حول موقفه في الفريق، إذا تعاقد يونايتد مع المدرب الألماني رالف رانجنجيك. يذكر أن رانجنجيك من المدربين المعروفين برغبته في الرهان دائما على اللاعبين الشباب. ولم يحصل كافي على فرصة كبيرة للمشاركة مع هذا الموسم، بسبب بالإضافة إلى تعاقد الشياطين الحمر مع البرتغالي كريستيانو رونالدو.

خطوة جديدة تقرب مباني من ريال مدريد

أفاد تقرير صحفي إسباني، أن كيليان مباني، نجم باريس سان جيرمان اقترب من الانتقال لريال مدريد. وينتهي تعاقد مباني، صاحب الـ 22 عاما مع سان جيرمان بنهاية الموسم الجاري، ويحق له التوقيع لأي ناد في جاذبي المستقبل. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، تسود حالة من التشاؤم داخل سان جيرمان، بشأن ملف تجديد عقد مباني، خاصة وأن المفاوضات لم تشهد أي جديد. وأضافت أن مباني رفض آخر عرض قدمه سان جيرمان بشأن تجديد عقده، ما أصاب ناصر الخليفي، رئيس النادي، بحالة من التشاؤم بشأن التجديد. وحاول الريال، التعاقد مع كيليان مباني في الصيف الماضي، لكن باريس، رفض عرض النادي الملكي. وصرح مباني مؤخرا بأنه كان يرغب في الانتقال للريال، الصيف الماضي، لكن سان جيرمان لم يحقق رغبته.



موندو توضح موقف كافاني من الانتقال إلى برشلونة في جاذبي

أوضحت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية موقف مهاجم الفريق الأول لكرة القدم بنادي مانشستر يونايتد، ديفيد كافي، من الانتقال إلى صفوف برشلونة في الميركاتو الشتوي المقبل في جاذبي. وارتبط اسم كافاني في الساعات الماضية بإمكانية الانتقال إلى برشلونة، من أجل تدعيم صفوف الفريق الكتالوني الذي يعاني من عدم تسجيل الأهداف في شباك المنافسين. يراقب برشلونة أكثر من اسم على رأسهم كافاني بجانب جناح مانشستر سيتي، فيران توريس، ومن يحسم القرار هو المدرب الجديد، تشافي هيرنانديز، بالتعاون مع الإدارة بقيادة، خوان لابورتا. وبحسب الصحيفة الشهيرة، فإن كافاني لن يمانع الانتقال إلى برشلونة وسيكون سعيدا لأنه يحب التحديات واللعب في الدوريات الأوروبية الكبرى ولديه خبرة كبيرة في الدوري الإيطالي، الفرنسي وأخيرا الإنجليزي. كافاني أو توريس سيكون قرار تشافي، وهل هو يحتاج التعاقد مع جناح أم مهاجم في يناير وفقا لاحتياجات برشلونة حتى نهاية الموسم الحالي. ولكن أكدت الصحيفة أن كافاني سينتظر هو الآخر لمعرفة خطط المدرب الجديد المحتمل لنادي مانشستر يونايتد، رالف رانجنجيك، وهل هو ضمنها أو لا؟

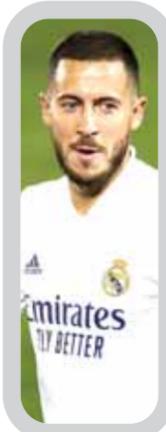
لاعب برشلونة السابق يحلم بمجد "كامب نو"

فتح الإسباني مارك كوكوريل، مدافع برايتون، الباب أمام عودته إلى برشلونة مرة أخرى، بعدما صرح برغبته في اللعب بقمصان الفريق الكتالوني. ويعتبر كوكوريل (23 عاما) أحد خريجي أكاديمية "لاماسيا"، لكنه لم يحصل على فرصة المشاركة مع الفريق الأول، ليرحل إلى خيخافي ومنه إلى برايتون. وأكد كوكوريل في تصريحات لشبكة "دازن" الإيطالية، أنه يرغب في العودة إلى برشلونة، في مرحلة ما من مسيرته، ويعتقد أن لديه "شوكة" في رأسه، لأنه لم يتمكن من اللعب في كامب نو. وقال كوكوريل: "في النهاية كنت هناك لسنوات عديدة في برشلونة، ويمكننا القول إن منزلي وعائلتي وكذلك زوجتي من برشلونة". وأضاف: "لدي شوكة في رأسي، لأنني تدربت مع الفريق الأول، لكنني لم أبدأ في كامب نو، وهذا شيء أود القيام به قبل الاعتزال أو ترك كرة القدم". ويعتبر عنصرًا أساسيا من عناصر الفريق الإنجليزي.



"ماركا" تكشف سبب غياب هازارد عن مباراة ريال مدريد وإشبيلية

كشفت صحيفة "ماركا" الإسبانية، سبب غياب الدولي البلجيكي، إيدين هازارد، جناح فريق ريال مدريد، عن التواجد في قائمة الملكي لخوض مباراة إشبيلية في الليغا. وواجه ريال مدريد، مساء أمس على ملعب "سانتياغو برنابيو" نظيره إشبيلية وذلك ضمن فعاليات الجولة الخامسة عشر من الدوري الإسباني. وحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن هازارد يعاني من التهاب في المعدة والأمعاء، لذا غاب عن مباراة الأملس. وأشارت الصحيفة إلى أنه على الرغم من مشاركة هازارد في التدريبات بشكل طبيعي، لكن عدم جعل أنشيلوتي يستعده من التواجد في مباراة إشبيلية. هازارد لم يلعب أي دقيقة مع ريال مدريد منذ نهاية فترة التوقف الدولي في نوفمبر، وغاب عن مواجهة غرناطة وشريف تيراسبول. إيدين هازارد هذا الموسم مع ريال مدريد، لم يقدم الأداء المنتظر منه، حيث لم يسجل أي أهداف ولم يصنع إلا هدفا واحدا خلال 11 مباراة بمختلف المسابقات.



فالنسيا يواصل سلسلة تعادلاته في الليغا

واصل فالنسيا سلسلة تعادلاته في الليغا للمباراة الثالثة على التوالي، وهذه المرة يهدف لمثله أمام ضيفه رايو فايكانو في المباراة التي احتضنها ملعب (المستايا) أول أمس، ضمن الجولة الـ 15 بدوري الدرجة الأولى الإسباني. تقدم فالنسيا أولا في النتيجة منذ الدقيقة 19 من ركلة جزاء نفذها كارلوس سوليسر "بالتخصص". ولكن لم يحافظ أصحاب الأرض على هذا التقدم، حيث أدرك فايكانو التعادل في الدقيقة 64 بفضل الجناح الشاب إيسبي بالازون. وواصل "الخفافيش" بهذه النتيجة مسلسل نزيه النقاط خلال المباريات الأخيرة، حيث لم يحقق الفريق سوى انتصار وحيد (على فياريال بهدفين نظيفين) خلال آخر 5 مباريات مقابل خسارة 3 وتعادلات (متتالية). وأضاف الفريق نقطة لرسيد الذي أصبح 19 في المركز التاسع، بينما استمر فايكانو في نتاجه الجيدة، حيث يحتل الفريق المدريدي المركز الخامس مؤقتا بـ 24 نقطة.



الرقم 50

يزين عودة هالاند لمباريات دورتموند

عاد النرويجي إيرلينج هالاند للظهور مع فريقه بوروسيا دورتموند بعد غياب بضعة أسابيع، وذلك خلال مواجهة فولفسبورغ، أول أمس، ضمن منافسات الجولة 13 من الدوري الألماني. وعانى صاحب الـ21 عاما من إصابة عضلية منذ منتصف الشهر الماضي، أبعده عن الملاعب نحو 6 أسابيع قبل عودة للظهور مجددا أمام الذئاب. وجلس هالاند في بداية المباراة على مقاعد البدلاء قبل أن يدفع به مديره ماركو روزه في الدقيقة 73، فتج في التوقيع على هدف فريقه الثالث بعد مرور 7 دقائق فقط على نزوله. وأشارت شبكة "بليتشر ريبورت" إلى وصول هالاند لهدفه 50 في البوندسليغا خلال ظهوره الـ50 في المسابقة بقميص أسود الفيسيتال. وأسهم الدولي النرويجي بهذا الهدف في تأمين فوز دورتموند على فولفسبورغ في عقرب داره (3-1)، ليعتلي أسود الفيسيتال صدارة الترتيب مؤقتا بالوصول إلى 30 نقطة.



دورتموند يحول فولفسبورغ إلى ضحية سلسلته التاريخية

قفز بوروسيا دورتموند إلى صدارة البوندسليغا مؤقتا عقب فوزه خارج أرضه على حساب فولفسبورغ (3-1)، أول أمس، في إطار منافسات الجولة الـ13. أسود الفيسيتال حققوا الانتصار العاشر لهم هذا الموسم، ليصلوا إلى النقطة 30 في صدارة جدول ترتيب الدوري الألماني. وأفادت شبكة "أوبتا" للإحصائيات بأن دورتموند نجح في تحقيق فوزه السابع على التوالي في معقل فولفسبورغ بالبوندسليغا. وأشارت إلى تسجيل دورتموند أطول سلسلة انتصارات خارجية له أمام فريق واحد على مدار تاريخ البوندسليغا، والتي سقط فولفسبورغ ضحية لها. وشهدت المباراة عودة المهاجم النرويجي إيرلينج هالاند للظهور بقميص دورتموند بعد غياب دام لأكثر من شهر بسبب إصابته بتمزق في الألياف العضلية. واستطاع إيرلينج هالاند صاحب الـ21 عاما أن يوقع على هدفه الـ50 في البوندسليغا منذ وصوله إلى ملعب سيجنال إيدونا بارك في جانفي 2020.

بايرن ميونخ يتخذ قرارا حاسما بشأن لاعب خط وسطه



حدد نادي بايرن ميونخ موقفه من مستقبل لاعب الوسط الفرنسي كورنتين توليسو، والذي يحصل على فرص قليلة للتواجد مع الفريق البافاري. انتقل توليسو من أولمبيك ليون إلى بايرن ميونخ في موسم 2017\2018، وكان واحدا من الرهانات المثيرة وأحد أكثر اللاعبين الواعدين في أوروبا، لكنه لم يعد يشارك باستمراره منذ موسم الثاني. دفع النادي البافاري ما يقرب من 42 مليون يورو إلى النادي الفرنسي مقابل نقل توليسو إلى ملعب أليانز آرينا، وكان رابع أغلى صفقة في تاريخ النادي الألماني. وبعد 4 سنوات من وصوله لم يرق لاعب خط الوسط الفرنسي إلى مستوى التوقعات المأمولة. وفي الموسم الحالي مع المدرب يولييان ناغيلسمان شارك فقط في 352 دقيقة حتى الآن موزعة على 9 مباريات وسجل هدفين وصنع تمريرة حاسمة.

بايرن ميونخ يحطم رقما قياسيا عمره 44 عاما

انضم أرمينيا بيليفيلد لقائمة ضحايا بايرن ميونخ في الدوري الألماني بعدما استقبل هدفا خلال المباراة التي جمعت بينهما على ملعب أليانز آرينا، أول أمس، في الجولة الـ13. ونجح الدولي الألماني ليروي ساني، في صيد شباك الفريق الضيف من تسديدة صاروخية على حدود منطقة الجزاء، ليقتود فريقه للفوز (1-0). وذكرت شبكة "أوبتا" للإحصائيات أن البايرن وصل إلى 102 هدف في البوندسليغا منذ بداية عام 2021، وهو أكبر عدد من الأهداف المسجلة لفريق في المسابقة على مدار عام ميلادي. وحطم بايرن بذلك الرقم القياسي السابق لفريق كولن، الذي حقق عام 1977 بتسجيله 101 هدفا في البوندسليغا. وكان بايرن قد حقق أفضل سجل تهديفي له عام 1972 بإحرازه 99 هدفا في الدوري الألماني قبل أن يتجاوز هذا العام بعدما كان على مقربة منه في 2019 بتسجيله 98 هدفا.

بايرن ميونخ ينتزع فوزا صعبا على بيليفيلد في الدوري الألماني

تمكن فريق بايرن ميونخ من انتزاع فوز صعب على بيليفيلد بهدف دون رد، وذلك في إطار منافسات الجولة الثالثة عشر من الدوري الألماني. وجاء هدف المباراة الوحيد التي أقيمت على أرض ملعب أليانز ميونخ في الدقيقة 71 عن طريق نجم البافاريين ليروي ساني، وذلك بعد أن استلم الكرة على حدود منطقة الجزاء بعد سلسلة من التمريرات ليطلق تسديدة متقنة يسراه في مرمر الضيوف. وحافظ بايرن ميونخ بانتصاره على صدارة جدول ترتيب الدوري الألماني برصيد 31 نقطة، وذلك بفارق نقطة عن دورتموند الذي يأتي ثانيا برصيد 30 نقطة. فيما تجمد رصيد بيليفيلد عند النقطة رقم 9 يحتل بهم الفريق المركز السابع عشر "قبل الأخير"، وذلك بعد مرور 13 جولة من بداية المسابقة الألمانية. وسيلتقي البايرن في الجولة المقبلة من الدوري الألماني ضد غريمه دورتموند على أرض ملعب سيجنال أدونا بارك في مباراة تعد بالكثير، وسيقام اللقاء يوم السبت المقبل الموافق 4 ديسمبر، فيما سيستضيف بيليفيلد منافسه كولن في نفس اليوم.

أوليفر كان عن مرشحه للكرة الذهبية:

سأصاب بخيبة أمل إذا لم يفز بها ليفاندوفسكي

يرى الألماني أوليفر كان الرئيس التنفيذي لنادي بايرن ميونخ، أن الدولي البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم فريقه، هو الأمل في التتويج بجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم لعام 2021. وتعلن مجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية، اليوم الإثنين، بالعاصمة الفرنسية باريس، عن الفائز بجائزة الكرة الذهبية. وقال أوليفر في تصريحات نشرتها شبكة "Sportbuzzer" الألمانية: "في رأيي ليفاندوفسكي الأمل بالجائزة هذا العام". وأضاف: "سأصاب بخيبة أمل كبيرة إذا لم يحصل ليفاندوفسكي على الجائزة، لا أحد يستحقها أكثر منه". وأنه تصريحاته قائلا: "لقد سجل 41 هدفا في الموسم الماضي بالدوري، وهو رقم قياسي ربما لن يتم كسره أبدا، إنه أفضل لاعب في العالم". يذكر أن ليفاندوفسكي في الموسم الماضي مع بايرن ميونخ سجل 48 هدفا وقدم 9 تمريرات حاسمة في 40 مباراة فقط بنحوت المسابقات، وتوج بلقب الدوري الألماني والسوبر الألماني وكأس العالم للأندية بجانب السوبر الأوروبي.



خماسي فرنسا يدخل بايرن تاريخ البوندسليغا

خاض بايرن ميونخ مباراة في ملعبه "أليانز آرينا" ضد أرمينيا بيليفيلد، أول أمس، في الجولة الـ13 من الدوري الألماني، لتشهد تشكيلته الأساسية حدثا نادرا. وذكرت شبكة "أوبتا" للإحصائيات أن البايرن بدأ المباراة بـ5 لاعبين فرنسيين في تشكيلته الأساسية، وهو ما يحدث لأول مرة في تاريخ البوندسليغا. ولم يسبق لأي فريق آخر على مدار تاريخ الدوري الألماني أن يبدأ مباراة بـ5 لاعبين يملكون الجنسية الفرنسية، قبل أن يضعها البايرن لليلة. جاء ذلك بعدما دفع المدرب الألماني جوليان ناغلسمان بالخماسي الفرنسي لوكاس هيرنانديز، بينيامين بافارد، داويت أوباميكانو، كورنتين توليسو وكينغسلي كومان في التشكيلة الأساسية، فيما يجلس مواطنهم مايكل كويسانس على مقاعد البدلاء. في الوقت ذاته، فإن هانزا روستوك هو الفريق الوحيد الذي بدأ مباراة في البوندسليغا بأكثر عدد من لاعبين من بلد أجنبي واحد، حينما أشرك في تشكيلته 6 لاعبين سويديين بموسم 2002-2003.



صلاح

يقهر منافسيه في البريميرليغ بفارق ضخم

ساهم الفرعون المصري محمد صلاح، نجم ليفربول، في تقدم فريقه على ساوثهامبتون بثلاثية نظيفة خلال الشوط الأول، أول أمس، على ملعب أنفيلد، ضمن مباريات الجولة 13 للبريميرليغ. وصنع صلاح الهدف الثاني الذي سجله ديوجو غوتا، علما بأن النجم البرتغالي تقدم بالهدف الأول أيضا، قبل أن يضيف تياغو ألكانتارا الهدف الثالث. وبحسب شبكة "سكواكا" للإحصائيات، فإن صلاح بات الأكثر صناعة للأهداف في البريميرليغ هذا الموسم حتى الآن، برصيد 8 تمريرات حاسمة، مع العلم أنه متصدر قائمة الهدافين، برصيد 11 هدفا. أما شبكة "أويتا" للإحصائيات، فقد أشارت إلى أن صلاح ساهم في 25 هدفا بجميع المسابقات هذا الموسم (17 هدفا و8 تمريرات حاسمة)، أكثر من ضعف أي لاعب آخر من البريميرليغ هذا الموسم. وساهم صلاح في 150 هدفا خلال مسيرته بالبريميرليغ (171 مباراة)، حيث سجل 108 أهداف وقدم 42 تمريرة حاسمة. ولا يتفوق على صلاح سوى الثنائي ألان شيرار وتيري هنري، فالأول وصل إلى هذا الرصيد من الأهداف خلال 148 مباراة، بينما وصل الثاني إلى هذا الرقم في 163 مباراة. أما صلاح، فتفوق على الثنائي سيرجيو أوييرو (181 مباراة) وهاري كين (191 مباراة). يذكر، أن صلاح يتنافس على جائزة "البالون دور" و"ذا بيست" لعام 2021.

كلوب

لم أشعر بالراحة خلال لقاء ساوثهامبتون

بدأ مدرب ليفربول بورغن كلوب، مرتاحا للفوز العريض الذي حققه فريقه على ضيفه ساوثهامبتون (0-4) مساء السبت، ضمن الجولة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وعلى ملعب "أنفيلد"، تقدم ليفربول بثلاثية نظيفة في الشوط الأول، سجل منها البرتغالي ديوجو غوتا هدفين، قبل أن يضيف الفريق الأحمر هدفا رابعا مع بداية الشوط الثاني. وقال كلوب في تصريحات لتهبة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "كان فوزا مريحا، لكن الفرص التي سحت لهم كانت كبيرة للغاية، تصديقات اليسون مذهلة، وهذه مساحة يجب أن نتحسن فيها. لكنني أفهم أنه في غضون أسبوع مثل هذا عندما تفوز بثلاث مباريات فإن الحفاظ على تركيزك يمثل تحديا للبشر". وتابع "على الجانب الآخر كان بإمكاننا تسجيل المزيد إذا كنا أكثر هدوءا، هذا شيء يجب أن ن فكر فيه، يمكن أن يكون صنع القرار أفضل، شعرت بالراحة في النهاية لكنني لم أحس براحة كبيرة خلال المباراة". وحول كيفية الدفاع أمام فريقه قال كلوب: "سجدون طرقا، لا يتعلق الأمر بما يمكنك القيام به ضدنا، لكن لاعبينا يقومون بعمل جيد جدا من خلال الحركات السريعة والتمرير، وهذا هو سبب تقدمنا. الأمر صعب بسبب المهارات التي يمتلكها الشباب، أولا وقبل كل شيء علينا إيجاد الحلول المناسبة لأطول فترة ممكنة".



رانجنيك

يجدد آمال مانشستر يونايتد في ضم هالاند

تجددت آمال مانشستر يونايتد في التعاقد مع النرويجي إيرلينغ هالاند، نجم بوروسيا دورتموند في الصيف المقبل، بحسب تقرير صحفي إسباني. ويمتلك هالاند شريطا جزائريا في عقده مع دورتموند، بقيمة 75 مليون يورو، ويحق تفعله في الصيف المقبل، مما يجعله هدفا شاميا لعمالقة أوروبا. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، قد يساهم تعاقد مانشستر يونايتد مع المدرب الألماني رالف رانجنيك، في فتح أبواب ملعب أولد ترافورد على مصراعها أمام هالاند. وأكدت تقارير صحفية إنجليزية، أن مانشستر يونايتد سيتعاقد مع رانجنيك لخلافة أولي جونار سولسكاير، خلال المرحلة المقبلة، وهو ما سيضع فرص اليونايتد بضم هالاند. وأوضحت الصحيفة الإسبانية، أن رانجنيك يعرف هالاند جيدا، حيث تعاقد معه عندما كان في الإدارة الرياضية لمجموعة "ريد بول". ويعتبر هالاند هدفا لأندية ريال مدريد وبارسلونا وباريس سان جيرمان وبايرن ميونخ ومانشستر سيتي وتشيلسي.



أرسنال

يستعيد توازنه على أنقاض نيوكاسل

عاد أرسنال لطريق الانتصارات بفوزه على ضيفه نيوكاسل (0/2)، خلال المباراة التي جمعتهم أول أمس، لحساب الجولة 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل هدفي أرسنال، بوكايو ساكا وجابرييل مارتينيلي، في الدقيقتين 56 و66. ورفع الجانرز رصيدهم بهذا الفوز إلى 23 نقطة، في المركز الخامس، بينما توقف رصيد نيوكاسل يونايتد عند 6 نقاط، في المركز العشرين (الأخير). وكان أرسنال قد خسر في الجولة الماضية أمام ليفربول برعاية نظيفة، لكنه تمكن من استعادة توازنه، ليحقق انتصاره السابع في الدوري هذا الموسم، مقابل الخسارة في أربع مباريات والتعادل في اثنتين. في المقابل، تعد هذه الخسارة الأولى لنيوكاسل بعد تعادلين متتاليين، ليظل الفريق دون أي انتصار هذا الموسم، بينما تلتقى الخسارة في سبع مباريات وتعادل في ست.



ليفربول

يحقق رقما تاريخيا في البريميرليغ

حقق ليفربول فوزا عريضا على ضيفه ساوثهامبتون، برعاية نظيفة، مساء أول أمس، على ملعب أنفيلد، ضمن مباريات الجولة 13 للدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل رابعة لليفربول كلا من ديوجو غوتا (2 و32)، تياغو ألكانتارا (37) وفيرجيل فان دايك (52). وبحسب شبكة "أويتا" للإحصائيات، فقد سجل لليفربول 39 هدفا، بعد مرور 13 جولة من البريميرليغ. وأوضحت الشبكة، أن هذا الرقم هو أعلى رصيد أهداف يسجله الريدز بعد 13 جولة، طوال تاريخ مشاركاته بالبريميرليغ. بهذا الفوز، رفع ليفربول رصيده إلى 28 نقطة، في المركز الثاني مؤقتا، بينما تجمد رصيد ساوثهامبتون عند 14 نقطة في المركز الثالث عشر.

أرتيتا يعلق على إصابة ساكا وشكوك بشأن مشاركته أمام مانشستر يونايتد

علق مايكل أرتيتا المدير الفني لفريق أرسنال على الإصابة التي تعرض لها اللاعب بوكايو ساكا في مباراة اليوم ضد نيوكاسل يونايتد، في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتلقى الفريقان في إطار منافسات الجولة الثالثة عشر من بطولة الدوري الإنجليزي، حيث فاز أرسنال بهدفين دون رد. وتمكن بوكايو ساكا من تسجيل الهدف الأول لأصحاب الأرض قبل تعرضه لإصابة في الفخذ أجبرته على الخروج في الدقيقة 64. وقال أرتيتا في تصريحات نشرتها صحيفة "مترو" الإنجليزية: "لقد شعر بشيء ما في تلك المنطقة، أخبرنا بذلك، لم يكن مرتاحا للاستمرار". وأضاف: "سيتعين علينا تقييمه غذا، وربما فحصه لمعرفة ما إذا كانت هناك أي إصابة هناك أو شيء من هذا القبيل". وواصل: "لقد شعر بشيء عضلي، دعونا نرى ما هو، هذا هو الأمر في الوقت الحالي". ويأمل أرسنال جاهزية بوكايو ساكا قبل مواجهة مانشستر يونايتد يوم الخميس المقبل في الدوري الإنجليزي الممتاز.



أستون فيلا يواصل صحوته مع جيرارد يأسقاط كريستال بالاس

واصل أستون فيلا، صحوته تحت قيادة مدربه ستيفن جيرارد، وحقق فوزه الثاني على التوالي، بالتغلب (1-2) على كريستال بالاس، صاحب الأرض في الدوري الإنجليزي الممتاز، أول أمس. وتقدم فيلا، للمركز ال11، وهو نفس رصيد كريستال بالاس، عاشر الترتيب، ولكل منهما 16 نقطة. وهذه أول هزيمة لفريق المدرب باتريك فييرا على أرضه منذ تعيينه، كما أنها أول خسارة منذ التعثر أمام ليفربول في سبتمبر. واستغل فيلا ارتباكها في دفاع بالاس خلال إحدى الكرات الثابتة، وأرسل أشلي يانج ركلة ركنية في الدقيقة 15، وصلت إلى مات تارجت الذي مهد لنفسه وسدد بقوة داخل الشباك. ولم يسد بالاس أي كرة على المرمى، حتى أطلق المهاجم كريستيان بنتيكي ركلة رابعة وظهره للمرمى في الدقيقة 79، لكن الحارس إميليانو مارتينيز أنقذ المحاولة. وأضاف فيلا الهدف الثاني قرب النهاية عن طريق تسديدة قوية من جون ماكجين من حافة منطقة الجزاء ودخلت مرمى فيسنتي جويتا. وسجل بالاس هدفا في الثواني الأخيرة، عندما أرسل شيخ كوياتي كرة حولها مارك جويهي من مدى قريب إلى هدف.

السيط

يجب محاولات برشلونة لضم تورييس

كشف تقرير صحفي إسباني، أول أمس، عن تعقد فرص برشلونة في الحصول على خدمات فيران تورييس، مهاجم مانشستر سيتي. ويستهدف برشلونة ضم تورييس، خلال الميركاتو الشتوي المقبل، من أجل تعزيز خط هجومه الذي يعاني من غيابات عديدة ومؤثرة. وكانت تقارير، قد أكدت رغبة تورييس في الرجوع إلى برشلونة، وعدم ممانعة سيب غوردولا، المدير الفني لمانشستر سيتي في ذلك. لكن إدارة النادي الإنجليزي، رفضت الصيغة المالية التي اقترحتها البارسا لحسم الصفقة في جانفي المقبل. وبحسب برنامج "الشيرنجيتو" الإسباني الشهير، فإن برشلونة كان ينوي التقدم بعرض قيمته 40 مليون يورو، إلا أن إدارة مانشستر سيتي رفضت رحيل المهاجم الإسباني بأقل من 70 مليون يورو. وانضم تورييس إلى مانشستر سيتي، في صيف 2020، لكنه لم يشارك سوى في 43 مباراة بجميع المسابقات، وسجل 16 هدفا، وقدم 4 تمريرات حاسمة. ويرتبط تورييس بعقد مع مانشستر سيتي، حتى نهاية صيف عام 2025، وتقدر قيمته السوقية في الوقت الحالي بحوالي 50 مليون يورو.

أليغري يرفع الراية البيضاء.. هل يعيش يوفنتوس أسوأ مواسمه الكروية؟

أحد أسوأ مواسم يوفنتوس

تشير الأرقام عقب مباراة يوفنتوس وأتالانتا، إلى أن فريق "السيدة العجوز" يعيش بالفعل أحد أسوأ مواسمه منذ فترة طويلة. وتعد هذه المرة الأولى التي يتعرض فيها يوفنتوس للهزيمة على ملعبه أمام أتالانتا في الكالتشيو منذ أكتوبر 1989، حينما هزم بنفس النتيجة. يوفنتوس بات يحتل المركز الثامن في ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 21 نقطة بفارق 11 نقطة عن نابولي المتصدر وميلان الوصيف، وهي المرة الأولى التي يصل فيها هذا الفارق بين الوفي وفريق متصدر عقب مرور 14 جولة من عمر موسم الكالتشيو منذ 1998-1999. كذلك، فإن يوفنتوس خسر حتى الآن 5 مباريات في الموسم الحالي من الكالتشيو، وهو عدد كبير بالنظر لكونه تعرض للهزيمة في 6 لقاءات فقط طوال الموسم الماضي في الدوري. إحصائية أخرى مثيرة تتعلق بملعب "أليانز" معقل يوفنتوس، والذي بدأ الفريق يلعب عليه منذ العام 2012، حيث أنه تعرض فيه 6 لهزائم على مدار أول 9 مواسم له في هذا الملعب، بينما وصل لنقص العدد من الهزائم فقط منذ بداية الموسم الماضي وحتى الآن.



يبدو أن يوفنتوس يعيش أحد أسوأ مواسمه منذ فترة طويلة، وهو ما أكدته الهزيمة أمام أتالانتا، وتصريحات مدرب الفريق، ماسيميليانو أليغري. وواصل يوفنتوس نتائج السيئة هذا الموسم، وتعرض للخسارة على ملعبه أمام أتالانتا بنتيجة 1-0، في المباراة لعبت بين الفريقين، على ملعب "أليانز" ضمن منافسات الجولة 14 من الدوري الإيطالي.

أليغري يرفع الراية البيضاء

وعقب المباراة، خرج أليغري في تصريحات صادمة، أكد فيها خروج يوفنتوس من حسابات المنافسة على لقب الدوري الإيطالي، مؤكدا أن هدفة الأساسي هو التواجد ضمن المراكز المؤهلة لمسابقة دوري أبطال أوروبا. وعن وضعية يوفنتوس هذا الموسم، قال أليغري لمنصة "دازن" الرقمية الإيطالية: "نحن لا نستفيد من الفرص التي نصنعها، أتالانتا لديه تسديدة واحدة فقط على المرمى من خطأنا". وتابع: "نحن فريق جيد للغاية، ولكن هناك لحظات تكافح فيها من أجل تسجيل الأهداف، الناس قالوا

في البداية إن هذا الفريق هو الأقوى وعليه ببساطة الفوز بلقب الدوري الإيطالي، وأرى أن هذا الكلام غير دقيق". وأضاف: "نحن هنا للمنافسة على المراكز الأربعة الأولى المؤهلة لدوري الأبطال. لا أستطيع انتقاد اللاعبين بعد هذا الأداء، لا يسعني إلا أن أهنئ جهودهم، هذا هو واقعنا الحالي". وأتم: "اعتقد أننا يجب أن نكون واقعيين، إذا كنا في هذا الوضع بعد 14 جولة، فهذا يعني أن هذا ما نستحقه الآن، ومع ذلك، لا يزال هناك طريق طويل لنقطعه".

أتالانتا ينهي لعنة يوفنتوس بعد 32 عاما

تمكن أتالانتا من تحقيق الفوز على مضيفه يوفنتوس، بهدف دون رد، في المباراة التي جمعتها أول أمس السبت بملعب أليانز ستادיום بتورينو، في إطار منافسات الجولة 14 من الدوري الإيطالي. ورفع أتالانتا رصيده بهذا الانتصار التاريخي إلى 28 نقطة، يحتل بها المركز الرابع ليتساوى مع إينتر الذي يحتل المركز الثالث، بينما تجدد رصيده العجوز عند 21 نقطة حيث تراجع للمركز الثامن. وبحسب شبكة أوبتا للإحصائيات، فإن فوز أتالانتا في ملعب يوفنتوس اليوم بالدوري الإيطالي، هو الأول للفريق منذ أكتوبر عام 1989، عندما فاز بنتيجة (1-0) سجله الأرجنتيني كالدو كانيجيا، وكسر أتالانتا اليوم لعنة استمرت 32 عاما دون تحقيق أي فوز على ملعب يوفنتوس. ومن ناحية أخرى، ذكرت شبكة سكاكا أن يوفنتوس بخسارته أمام أتالانتا اليوم فإنه وصل إلى 5 هزائم في أول 14 مباراة بالدوري الإيطالي هذا الموسم.

أهداف الدوري الإيطالي..

فلاهوفيتش بطل فيورنتينا الاستثنائي ينفرد بالصدارة

دخل الصربي دوشان فلاهوفيتش مهاجم فيورنتينا تاريخ ناديه من أوسع الأبواب، بعد انفراده بصدارة جدول ترتيب هدافي الدوري الإيطالي. وشهدت الدقيقة 57 من عمر مباراة فيورنتينا ضد مضيفه إيمبولي في الجولة 14 من الدوري الإيطالي، تسجيل فلاهوفيتش لهدف تقدم "الفيولا". وبذلك الهدف، انفراد فلاهوفيتش بصدارة ترتيب هدافي الدوري الإيطالي بواقع 11 هدفا بفارق هدف عن تشيرو إيمبولي مهاجم لاتسيو. فضلا عن ذلك، فإن فلاهوفيتش دخل تاريخ ناديه، حيث أصبح أول لاعب يسجل 28 هدفا أو أكثر في عام ميلادي واحد (2021)، وذلك ضمن منافسات الكالتشيو. وحطم فلاهوفيتش الرقم المسجل باسم أسطورة فيورنتينا، كرت هامرين والذي وصل إلى 27 هدفا بالدوري الإيطالي في عام 1960. وبات فلاهوفيتش في نظر جماهير فيورنتينا هو بطلها الأول، علما بأن إدارة النادي ترفض التصريح في المهاجم الصربي الشاب (21 عاما) بأقل من 70 مليون يورو.



إمبولي يعاقب فيورنتينا.. وسامبدوريا يحبط فيرونا

اقتنص فريق إيمبولي فوزا مثيرا من ضيفه فيورنتينا 2-1 أول أمس السبت في المرحلة 14 من الدوري الإيطالي التي شهدت فوز سامبدوريا على ضيفه فيرونا 3-1. وعلى استاد كارلو كاستيلاني تقدم المهاجم الصربي دوشان فلاهوفيتش بهدف فيورنتينا في الدقيقة 57 لكن إيمبولي قلب الطاولة على ضيفه بهدفين في الوقت القاتل. وأدرك فيليبو باندنيلي التعادل لإمبولي قبل 3 دقائق من النهاية وبعدما بدقيقتين فقط خطف أندريا بينامونتي هدف الفوز لأصحاب الأرض. وتوقف رصيده فيورنتينا عند 21 نقطة في المركز الثامن ورفع إيمبولي رصيده إلى 19 نقطة في المركز العاشر. وعلى استاد مارتاسي، قلب سامبدوريا تأخره بهدف أمام فيرونا إلى فوز بثلاثة أهداف. وتقدم فيرونا بهدف عن طريق أدريان تاميز في الدقيقة 37 ثم رد أنطونيو كانديريفا بهدف التعادل لسامبدوريا في الدقيقة 51، وتكفل البين إيكال بالهدف الثاني لأصحاب الأرض في الدقيقة 77 وأحرز نيكولا مورو الهدف الثالث في الوقت بدل الضائع. الفوز رفع رصيده سامبدوريا إلى 15 نقطة في المركز الخامس عشر وتوقف رصيده فيرونا عند 19 نقطة في المركز التاسع.

"إنتر ميلانو" يسعى لضم الكندي ديفيد من "ليل"

كشف الصحفي الرياضي (فابريزو رومانو) عن وجود اهتمام من نادي إنتر ميلانو الإيطالي، بالمهاجم الدولي الكندي ديفيد لاجب فريق ليل الفرنسي. ووفقا لرومانو فإن الإنتر يواصل البحث عن مهاجم مهم للتعاقد معه، في الميركاتو الصيفي، الذي يبدأ في شهر جوان 2022. وأشار رومانو إلى أن النادي اللومباردي تحدث مع وكلاء المهاجم الألماني كريم أديمي لاعب سالزبورغ، لكن من المستبعد بأنه سيصل بسبب إصرار دورتموند وبرشلونة على ضمه. بينما أرسل النادي كشافيه لمتابعة ديفيد، حيث يبحث النادي عن لاعب بخصائصه: شاب وهداف وجاهز ليحل مكان سانشير الذي سيغادر في جانفي أو جوان.



هل تورط رونالدو في المخالفات المالية لجوونتوس؟

كشف تقرير صحفي إيطالي، حقيقة تورط البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، في اتهامات المخالفات المالية الموجهة إلى يوفنتوس. ولعب رونالدو مع يوفنتوس من 2018 حتى 2021. قبل أن ينتقل إلى مانشستر يونايتد مقابل 15 مليون يورو، بالإضافة إلى 8 ملايين يورو كمكافآت، الصيف الماضي. ووفقا لوكالة الأنباء الإيطالية "انس" فإن عقد رونالدو مع يوفنتوس يخضع أيضا للتدقيق من قبل المدعي العام الفيدرالي. وكانت الشرطة المالية الإيطالية اقتضت مقر يوفنتوس، مساء أمس، وصادرت الوثائق المتعلقة بالصفقات التي أبرمها النادي في السنوات الأخيرة. وأشارت "انس" إلى أن رونالدو لن يكون قيد التحقيق، رغم أن المحققين طلبوا الوثائق والمستندات والمتأخرات كافة المتعلقة بعقده مع السيدة العجوز. وأوضحت أن رونالدو من اللاعبين الذين وافقوا على تخفيض راتبهم خلال ذروة جائحة فيروس كورونا مما ساعد النادي على توفير 90 مليون يورو. وذكرت تقارير إيطالية، أن مسؤولي يوفنتوس يخضعون للتحقيق في قضية الصفقات الوهمية، التي جنى منها بيانكونيري مكاسب مالية. وأشارت إلى أن الاتهامات تدين الرئيس أندريا أنييلي ونائبه بافل نيدفيد، بالإضافة إلى فابيو باراتيتشي المدير الرياضي السابق، الذي انتقل للعمل في توتنهام. وأوضحت أن مكتب المدعي العام الفيدرالي يحقق في الفترة من 2018 حتى 2021، ويهتم يوفنتوس بتحقيق مكاسب من وراء التعاقدات الزائفة تبلغ 50 مليون يورو.

إنتر ميلان يصعق فينيزيا على أرضه

نجح فريق إنتر ميلان في العودة من أرض منافسه فينيزيا بفوز ثمين بهدفين دون رد، وذلك في إطار الجولة 13 من منافسات الدوري الإيطالي. وافتتح التسجيل في المباراة التي استضافها فينيزيا على أرض ملعب بير لويجي بينزو نجم إنتر ميلان هاكان تشالهان أوجلو في الدقيقة 34 من المباراة، وجاء هدف اللقاء الأول بعد تسديدة قوية متقنة لم يفلح حارس الضيوف في التصدي لها. وفي الوقت بدل



الضائع للشوط الثاني تمكن لاوتارو مارتينيز من إضافة الهدف الثاني لأبطال الدوري الإيطالي بعد تمكنه من تحويل ركلة جزاء لهدف في مرمى أصحاب الأرض. وسيلعب إنتر ميلان الجولة المقبلة في الدوري الإيطالي مع سببزيلا على أرض ملعب سان سيرو يوم الأربعاء المقبل، فيما سيحل فينيزيا ضيفا على أتالانتا في بيرجامو يوم الثلاثاء المقبل. ويأمل سيموني إنزاغي أن يستغل الفريق الدفعة المعنوية الإيجابية بعد التأهل للأدوار الإقصائية في دوري أبطال أوروبا لبذل مزيد من الجهود الفترة المقبلة للحفاظ على لقب الدوري الإيطالي، فضلا عن لعب دور إيجابي في المسابقة الأوروبية الأهم هذا الموسم. وارتفع رصيده إنتر ميلان بعد الفوز في مباراة اليوم للنقطة رقم 31 يحتل بهم الفريق المركز الثالث خلف نابولي وميلان ولكل منهما 32 نقطة، فيما تجدد رصيده فينيزيا عند النقطة 15 يحتل بهم الفريق المركز الخامس عشر.



نجوم الدوري الإيطالي ملزمون على أخذ لقاح كورونا

اللاعبين الذين ليس لديهم البطاقة الخضراء للقاح الكامل، ولكن بالنسبة للبعض منهم حصلوا على لقاح غير معترف به في بلدنا، سوف نتحقق من الموقف وإذا كانت هناك أرقام تشير إلى أن بيئة كرة القدم ليست آمنة، فسنتطلب من الحكومة اتخاذ خطوة خاصة، مماثلة لتلك المستخدمة للموظفين في المدارس، حتى مع البروتوكولات الحالية، إذا كان هناك أشخاص ضد التطهير يدخلون غرفة خلع الملابس، فإنهم يشكلون مخاطرة عالية جدا، لا يمكننا تحمل كارثة أخرى بعد كل التضحيات التي تم تقديمها، على الرغم من أن اللقاح يقلل من احتمالية إصابتك بكورونا وسيقلل من آثار المرض، إلا أنه لا يضمن أنك لن تكون إيجابيا، خاصة إذا كنت على اتصال وشيق بشخص غير ملتحق".

كشفت صحيفة توتو سبور أن رئيس الاتحاد الإيطالي لكرة القدم غابرييل جرافينا يدرس جعل لقاح كوفيد 19 إلزاميا للاعبين دوري الدرجة الأولى الإيطالي والدوري الدرجة الثانية بعدما لم يتم تطعيم سوى فئة قليلة من اللاعبين و يأتي ذلك بعد أن جلبت الحكومة الإيطالية بطاقة سوبر غرين بأس جديدة، والتي تؤكد حالة التطعيم وتقدم في بطاقة المرور الخضراء للاتحاد الأوروبي، والذي يظهر حالة التطعيم أو الشفاء الأخير من كوفيد 19 أو اختبار سلبي منشور في غضون 48 ساعة. وقال جرافينا لصحيفة توتو سبور "طلبت من اتحاد اللاعبين ورابطة الدوري توعية اللاعبين بالموقف ببعض الإقناع، لدينا 5 في المائة من



مايكل كارريك يشارك أساطير مانشستر يونايتد في فيلم براين روبسون

تواجد نجم الشياطين الحمر السابق مايكل كارريك المدرب المؤقت للفريق في السجادة الحمراء من أجل حضور العرض الأول لفيلم قصة حياة الأسطورة براين روبسون كما قضى كارريك الذي قاد مباراة تشيلسي الأخيرة وقتاً مع مديره السابق السير أليكس فيرغسون و بدأ الشاب البالغ من العمر 40 عاماً في حالة معنوية إيجابية في العرض الأول حيث استغرق وقتاً في اللحاق بأمثال واين روني وروبسون نفسه وحظي الحاضرين في الحفلة بمشاهدة الفيلم الوثائقي الأول عن روبسون العظيم في إنجلترا، والملقب بكابتن مارفل كما استمتع روبسون البالغ من العمر 64 عاماً، بمهمة رائعة لمدة 13 عاماً في يونايتد خلال مسيرته، وفاز بعدد كبير من الألقاب قبل مغادرته لإدارة ميدلزبره في عام 1994 وسيتيم بث إنجازاته في الميدان، والتي حدثت إلى حد كبير تحت قيادة فيرغسون في 29 نوفمبر بينما عرضت سينما هوم الملحة المبكرة وحضر أيضا بول جاسكوين، شريك روبسون السابق في خط الوسط لمنتخب إنجلترا مرتدياً بدلة حادة من ثلاث قطع، وبدأ الرجل البالغ من العمر 54 عاماً بالتأكيد هو جزء من الحفل وبشكل مؤثر، التقى جاسكوين مؤخرًا مع روبسون الذي لعب معه أيضا لاستعادة ذكرياتهم، واعترف بأن صديقه المقرب هو أيضا أسطوره وقال عبر موقع يونايتد الرسمي على الإنترنت: "أنا أشعر بالرهبة معه إنه مثلي الأعلى، سيظل كذلك دائما أنا فقط أحبه بشكل عام، سافعله دائما أنتس أمر مارادونا، بيليه، كان حارس المرمر دائما أفضل لاعب رأيته على الإطلاق، لو كان لدي القليل من براين روبسون بداخلنا، في اللاعب الذي كنت أكون فيه، كنت لن أمارس المساس" وكان هاري ماغواير حاضرا أيضا، ووقف بجانب كارريك لالتقاط صورة مع عظماء يونايتد وروبسون وفيرغسون وروني. وفي نفس السياق أثنى مايكل كارريك مدرب نادي مانشستر يونايتد على اللاعب السابق براين روبسون، موضحا أنه أسطورة حقيقية للشياطين الحمر وقال كارريك في تصريحات عبر موقع مانشستر يونايتد الرسمي: "إنه مثل هذا الوجود، حتى عندما تقابله التقى به للمرة الأولى والتواجد حوله، حتى الليلة الماضية، والتحدث معه وهو يسأل كيف مضى الأسبوع، إنه شخصية بارزة في عالم كرة القدم ولكن بشكل خاص حول هذا المكان، إنه يعني الكثير للجميع؛ لقد منح النادي الكثير ولم أنساه بأي حال من الأحوال، لكنني أشاهد الفيلم وأرى كم كان جيدا يا له من لاعب كرة قدم، يا له من لاعب، التواجد هنا لفترة من الوقت والتحدث إلى لاعبين مختلفين، كل من تحدثت إليهم واللاعبين السابقين الذين لعب معهم، قال الجميع إنه الأفضل، وكان أفضل ما لعبوا معه على الإطلاق. أنت تتحدث إلى بعض اللاعبين الكبار الذين قالوا إن روبسون هو لاعب كرة قدم مميز، لكنه رجل جيد أيضا وكان دائما داعما منذ أن كنت هنا". وسيعرض الفيلم مساهمات من روني وديفيد بيكهام وغاري لينيكير وفيرغسون وإريك كانتونا بالإضافة إلى مقاطع ودرشات غير مرئية مع عائلة روبسون. وساعد كارريك في قيادة يونايتد إلى دور ال16 من دوري أبطال أوروبا بعد الفوز 2-0 على فياريال، وسجل كل من كريستيانو رونالدو وجادون سانشو.

الحساب الرسمي لنادي مانشستر يونايتد

عقد رونالدو السابق مع يوفنتوس يخضع للتدقيق من طرف المدعي العام

أكدت وكالة الأنباء الإيطالية، في تقرير صحفي نشرته يوم السبت الماضي، أن عقد أسطورة كرة القدم البرتغالية كريستيانو رونالدو، مع ناديه السابق يوفنتوس الإيطالي، يخضع للتدقيق من طرف المدعي العام في إيطاليا لإشتباهه في تورط في مخالفات مالية موجهة إلى نادي يوفنتوس الإيطالي. ولعب رونالدو مع يوفنتوس حتى 2021، قبل أن ينتقل إلى نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي مقابل 15 مليون يورو، بالإضافة إلى 8 ملايين يورو كمتغيرات، الصيف الماضي. ووفقا لوكالة الأنباء الإيطالية فإن عقد رونالدو مع يوفنتوس يخضع أيضا للتدقيق من قبل المدعي العام الضيفرالي. وكانت الشرطة المالية الإيطالية اقتحمت مقر يوفنتوس، مساء يوم الجمعة الماضي، وصادرت الوثائق المتعلقة بالصفقات التي أبرمها النادي في السنوات الأخيرة. وأشارت وكالة الأنباء الإيطالية إلى أن رونالدو لن يكون قيد التحقيق، رغم أن المحققين طلبوا الوثائق والمستندات والمتأخرات كافة المتعلقة بعقده مع السيدة العجوز. كما أوضحت أن رونالدو من اللاعبين الذين وافقوا على تخفيض راتبهم خلال ذروة جائحة فيروس كورونا مما ساعد النادي على توفير 90 مليون يورو. وذكرت تقارير إيطالية، يوم السبت الماضي، أن مسؤولي يوفنتوس يخضعون للتحقيق في قضية الصفقات الوهمية، التي جنى منها بيانكونيري مكاسب مالية. كما أشارت إلى أن الاتهامات تدين الرئيس أندريا أنييلي ونائبه بافل نيدفيد، بالإضافة إلى فابيو باريتشي المدير الرياضي السابق، الذي انتقل للعمل في توتنهام. وأوضحت أن مكتب المدعي العام الضيفرالي يحقق في الفترة من 2018 حتى 2021، ويتهم يوفنتوس بتحقيق مكاسب من وراء التعاقدات الزائفة تبلغ 50 مليون يورو. جدير بالذكر أن نفس المصدر استبعد ثبوت أدلة تدين رونالدو في القضية، حيث أشارت وكالة الأنباء الإيطالية أن عقد رونالدو فقط يخضع للتدقيق.



راموس: مرت بلحظات صعبة في باريس

قال أسطورة دفاع نادي ريال مدريد السابق، و مدافع نادي باريس سان جيرمان الحالي، سيرجيو راموس، بأنه قضى لحظات صعبة جدا في باريس سان جيرمان منذ انضمامه إلى الفريق هذا الموسم. وقال راموس في مقابلة مع منصة "أمازون برايم فيديو" يوم أمس الأحد: "إنها لحظات صعبة، كنت أقضي ساعات كاملة في صالة الألعاب مع طبيب العلاج الطبيعي والمعد البدني. دائما ما كانت هناك أفكار سلبية تجعلك أحيانا تشك في نفسك". وأوضح صاحب الخامسة والثلاثين عاما، أنه رغم كل هذا كان يثق في نفسه. وأضاف راموس في تصريحاته: "كنت أثق في نفسي وفي عملي. أركز على إعادة الثقة للنادي التي وضعها في. أمل تقديم أفضل مستوى". وتم استدعاء راموس، الذي ابتعد عن الملاعب منذ وصوله إلى العاصمة الفرنسية لتعرضه لسلسلة إصابات، للمرة الأولى في 23 من الشهر الجاري، لخوض المباراة أمام مانشستر سيتي في دوري أبطال أوروبا، لكنه لم يخض المواجهة التي فاز فيها الفريق الإنجليزي بهدفين مقابل هدف. جدير بالذكر أن راموس لم يشارك في مباراة مع نادي باريس سان جيرمان منذ انضمامه إليه الصيف الماضي، حيث كان يعاني من إصابة.



لايبزيغ يعلن عن إصابة لاعبين في صفوفه بفيروس كورونا

أعلن نادي لايبزيغ الألماني، في بيان رسمي نشره عبر موقعه الرسمي على مواقع التواصل الاجتماعي، عن إصابة ثنائي النادي ويلي أوربان، ويوسف بولسن، بفيروس كورونا، و انضمامهما لسلسلة اللاعبين المصابين بفيروس كورونا في الدوري الألماني "بوندسليغا". وبعد انتشار فيروس كورونا في الدوري الألماني بقوة، دعا سياسي إقليمي السلطات الألمانية، إلى إيقاف منافسات الدوري الألماني في الدرجتين الأولى، والثانية. وذكر لايبزيغ في بيانه أن المدافع أوربان والمهاجم بولسن يخضعان للعزل حاليا، وسيغيبان عن الفريق في الأيام القادمة. وجاءت نتيجة كل من هوجو نوفا ومحمد سيماكان إيجابية، في الوقت الذي تعرض فيه اثنين من الطاقم الإداري للنادي للعدي، فيما ذكر لايبزيغ أن 55 نتيجة فحص عادت سلبية. وكان المدرب جيسي مارش والحارس بيتر جولاشي قد جاءت نتيجةهما إيجابية، وكذلك عضو آخر من الطاقم الإداري. وكان كريستيان شايفرت، رئيس رابطة الدوري الألماني، قد أكد في تصريحات لصحيفة "دودويتشه تسايتونج" أنه من بين أكثر من ألف لاعب في الدوري الألماني والدرجة الثانية، يوجد 86 لاعب فقط لم يتم تطعيمهم". وأضاف: نمر بهذا الوضع منذ منتصف شهر نوفمبر، ما ينطبق على المواطنين ينطبق على اللاعبين أيضا، يجب أن تحصلوا على اللقاح". لكن شايفرت رفض الإلزامية التطعيم للاعبين قائلا: في ضوء تخفي عدد الإصابات اليومية 70 ألف شخص، أتساءل دائما إذا ما كان هناك مشاكل أخرى يمكنها أن تغطي على 86 لاعب كرة قدم غير متلقي للقاح". وكان سياسي ألماني في ولاية بريمن، قد دعا، يوم الجمعة الماضي إلى ضرورة توقف منافسات الدوري لفترة، أو على الأقل إقامتها بدون جماهير في ظل الارتعاع القياسي في معدلات الإصابة بعدوى فيروس كورونا، وذلك لحماية قوات الأمن.



تأثير تناول الرياضيين للحلويات على الجسم

يوجد بعض الرياضيين لا يستطيعون الاستغناء بدون حلويات، فهل من الممكن أن يتناول الرياضيون الحلوى دون التراجع عن كل الأعمال التي يقومون بها في التدريب؟ يمكن للرياضيين تناول الحلويات إذا قاموا باختيارها بحكمة. وفي هذا المقال بعض من أنواع الحلويات التي يمكن أن في استعادة العضلات وتقليل الالتهاب وزيادة القدرة على التحمل وتقوية جهاز المناعة لدى الرياضي. ويمكن للرياضيين تناول بعض الحلويات على غرار الشوكولاته الداكنة، والتي تعد هذه الحلوى الداكنة المفصلة لدى الرياضيين وغير الرياضيين لأنها ذات فوائد صحية كبيرة، ووجدت دراسة أجريت عام 2006، على سبيل المثال أن تناول الشوكولاته الداكنة لها فوائد للقلب والأوعية الدموية. وقد أثبتت دراسات أخرى أن مركبات الفلافونول الموجودة في الشوكولاته الداكنة (وهي مركبات موجودة في النباتات) لها أيضا خصائص مضادة للاكسدة ومضادة للالتهابات وحتى تقوي الذاكرة. وعلى الأخص بالنسبة للرياضيين، تزيد الشوكولاته الداكنة من توافر أكسيد النيتريك في الدم؛ مما يحسن تدفق الدم ويقلل من ضغط الدم، ويعني تحسين تدفق الدم أن العضلات ستحصل على الوقود والأكسجين بشكل أكثر كفاءة؛ مما يزيد من القدرة على التحمل ويقلل من وقت التعافي. ووجدت دراسة أخرى أن أكسيد النيتريك، جنباً إلى جنب مع التمارين الرياضية، أدى إلى زيادة كبيرة في العضلات. وإذا كان الشخص يرغب في استخدام الشوكولاته الداكنة لتعزيز القدرة على التحمل أثناء التمرين الطويل، فحاول تناول 100 جرام منها قبل ساعتين من التمرين، ووجد الباحثون أن الرجال الذين فعلوا ذلك لديهم تركيز أعلى من الأنسولين والجلوكوز في البلازما خلال ركوب الدراجة لمدة ساعتين ونصف؛ مما يمنحهم المزيد من الطاقة وإصلاح العضلات بشكل أسرع. أما عصير توت الأزرق، ففي دراسة شربت بعض النساء العصائر المصنوعة من 200 جرام من التوت الأزرق النيوزيلندي المجمد وموز وحوالي كوب من عصير التفاح، بينما شربت أخريات عصيرا وهميا بدون توت أزرق لقد شربوا جميعا عصيرا في الصباح قبل التمرين وواحد بعد الظهر في وقت الغداء والآخر بعد التمرين الأخير في المساء. وبينما لم يكن هناك فرق كبير في قوة أي من المجموعتين أثناء التمرين، لاحظ الباحثون أن النساء اللاتي شربن عصير التوت الأزرق عانوا من التعافي بشكل أسرع من تمارين القوة مقارنة بالنساء اللاتي لم يشربن. لطالما تم الترويج للبران لخصائصه المضادة للاكسدة والمضادة للالتهابات وصحة القلب، التي قد تساعد الأطعمة المضادة للالتهابات في تحسين لياقتك البدنية، ولكن ربما تكون إحدى أفضل مزايا الفاكهة للرياضيين هي قدرتها على تعزيز جهاز المناعة. وفي حين أظهرت العديد من الدراسات أن التمارين المعتدلة تعمل على تحسين وظيفة المناعة، فقد أثبتت دراسات أخرى أن تدريب التحمل عالي الكثافة يمكن أن يقمعها، وهذا يترك الرياضيين المتفانين أكثر عرضة للإصابة بالمرض، وأهم طريقة لتقوية جهاز المناعة، شرب عصير الرمان. ووجدت إحدى الدراسات أن شرب حوالي 3.5 أوقية من العصير ثلاث مرات في الأسبوع يقوي مناعة الجسم. وللحصول على حلوى لذيذة ومغذية للمناعة، جرب صنع مصاصات الرمان، وذلك من خلال صب عصير الرمان في قوالب المصاصة ووضعها في الفريزر ثم الاستمتاع. أو إذا كان الشخص يرغب في أن يكون مبدعاً، يمكن جمع عصير الرمان مع الحلوى الزبادي للحصول على علاج منعش. 4 مثل عصير الرمان، يمكن لبكتيريا البروبيوتيك الموجودة في الزبادي أن تساعد في الأداء الرياضي من خلال تحسين وظيفة المناعة في الجسم، وثبت أيضاً أن البروبيوتيك يعزز التعافي من التعب ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ويحتوي الزبادي اليوناني على قوام كريمي سميك، وقد يفيد هذا الملف الغذائي الرياضيين الذين يتطلعون إلى الحفاظ على الوزن أو إنقاصه، حيث ثبت أن البروتين يثبط الجوع بشكل أفضل الذي يأتي من الكربوهيدرات. أيضاً، ستقل احتمالية الوصول إلى المزيد من الطعام بعد تناول الزبادي، لأن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يحد من تناول الطاقة لمدة تصل إلى ثلاث ساعات، حيث يوصي بعض الخبراء بالقيام بتناول الحلوى بعد أداك للتمارين، حيث أن الجسم يحتاج إلى السكر لتعافي من الأنشطة المكثفة وبالتالي يمكن أن يتعامل مع الحلويات بشكل أفضل، أما الأطعمة التي تجمع وتحتوي بين السكريات البسيطة والبروتين، مثل أكواب زبدة الفول السوداني، التي تساعد على عملية شفاء الجسم، وأكدت مقالة اصدرت عام 2012 أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة والذين قاموا بإتباع خطة حمية التي تتضمن أنواع حلويات مثل الشوكولا، بسكويت أو الدوناتس مع وجبة الإفطار قاموا بوقت لاحق باختيار معاناة للجوع أقل بالنسبة للأشخاص الذين قاموا بتناول سعرات حرارية أقل، كربوهيدرات أقل في وجبتهم الصباحية. وأشار مؤلفوا هذه الدراسة أن توقيت تناول الحلوى هذا قد يساعد في فقدان الوزن وعملية إدارة الجسم بمرور الوقت، حيث إن الإنغماس المعتدل في تناول الحلوى قد يساعد الأشخاص لتجنب الانجذاب لتناول السكر، فقد أظهر البحث أن الحرمان يمكن أن يثير الرغبة الشديدة للجوع، مما يقوم بدفع الكثير من الأشخاص بتناول المزيد من الأطعمة التي كانوا يحاولون تجنبها في نهاية المطاف. لذا إذا كنت تحاول تخفيض كمية السكر التي تتناولها، فقد يساعدك تناول القليل من الحلوى على الالتزام بهذا الهدف، على الأقل في البداية، حيث يوافق الأخصائيون على أن الحلوى ينبغي لها أن تكون على قائمة الطعام أحيانا، حتى بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بمراقبة ما يأكلون. لكننا متحفظة تجاه التفكير بها كغذاء صحي أو أداة لفقدان الوزن.

الطريقة الصحيحة لممارسة رياضة الركض

يعد الركض أو الجري السريع من أحد أشهر التمارين الرياضية الصباحية، التي يمارسها عدد كبير جدا من الأشخاص حول العالم، وذلك كونها تحقق العديد من الأهداف في آن واحد ونظراً لسهولة ممارستها، وينصح الأطباء والمختصون في الصحة البدنية بممارسة هذا التمرين وغيره بصورة يومية أو بمعدل نصف ساعة يوميا، ويجب زيادة هذه الفترة تدريجياً؛ وذلك للحصول على فائدة أكبر. فالجميع يريد ممارسة الرياضة دون أن يشعر بألم أو إجهاد، ولأن لرياضة الجري العديد من الفوائد مثل حرق الدهون المتراكمة في الجسم وتقوية العظام، وتنشيط الدورة الدموية في الجسم، ولكن كيف تمارس رياضة الجري بالطريقة الصحيحة؟ فكلنا نحب ممارسة الرياضة، ونريد تعلم طريقة الجري الصحيحة للاستفادة منها في تحسين المزاج، والقدرة على القيام بالأعمال المختلفة رغم تقدم العمر. فنسبة كبار السن القادرين على ممارسة الرياضة دون الشعور بالألم، أعلى من نسبة الشباب الذين يشكون من آوجاع الظهر عند القيام بالأعمال المختلفة، لهذا نشجعك على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة ومنها رياضة الجري، وفي هذا المقال بإمكانك تعلم أكثر عن طريقة الجري الصحيحة وكيف تمارسها. ولممارسة رياضة الجري بطريقة صحيحة عليك بإبقاء الرأس متجهاً نحو الأمام، وينبغي النظر إلى الأمام مباشرة، لمسافة 30 أو 40 متراً، وتجنب النظر إلى الأسفل؛ فالنظر إلى الأسفل يولد توتراً في الرقبة والكتفين، كما يجب إبقاء الفك والعنق مسترخيين. كما ينبغي أن يكون الكتفان بوضعية خلفية ومسترخيين نحو الأسفل، مع تجنب إحداث أي توتر فيهما، وكذا تجنب وضعية الانثناء عند الجري، لأن ذلك يحد من القدرة على التنفس، وبذلك يعيق وصول الأكسجين إلى العضلات. ويجب أن تبقى الأيدي مسترخية، ولكن من دون أن تتدلى؛ حيث يمكن أن تسبب الأيدي المشدودة توتراً على طول المسافة حتى الظهر والكتفين، وينبغي أن تبقى الذراعان مثنيتين بزاوية 90 درجة؛ وأن يجري تحريكهما باتجاه الأمام والخلف، وليس بشكل يتقاطع مع الجسم؛ حيث تساعد حركة الذراعين على دفع الجسم نحو الأمام، ولذلك فإن تحريكهما باتجاه جانبي الجسم مضيعة للجهد. وينبغي عدم ثني الجسم إلى الأمام أو الخلف من الخصر، لأن ذلك يركز الضغط على الوركين، وينصح بعض الخبراء بالجري بوضعية قائمة، من حين أن تكون الخطوات خفيفة وقصيرة؛ فالجري الجيد هو الخفيف والهائى. وأيا كان الجري، مما يقلل من قوة ارتطام كعب القدم بالأرض، ويساعد على النزول على منتصف القدم. يجب أن يبقى الوركان ثابتين ومتجهين نحو الأمام، وينبغي عدم رفع المؤخرة أو هز الوركين من جهة إلى أخرى؛ فالحفاظ على هذه الوضعية للوركين يساعد على الحد من آلام أسفل الظهر والورك. وينبغي أن تخطى القدم الأرض مع ثني بسيط في الركبة، ويساعد هذا على الحد من الآثار السلبية للجري على الأسطح الصلبة، ويجب عدم رفع الركبة عالياً جداً وتجنب الوثب صعوداً وهبوطاً، كما ينبغي أن تتجه الركبتان في أثناء الجري نحو الأمام أكثر من اتجاههما نحو الأعلى. يُعد الهبوط على منتصف القدم الطريقة الأسلم لمعظم العدائين، حيث ينبغي تجنب ضرب الأرض بكعب القدم أو أصابع القدم أولاً. كما يجب أن تخطى القدم المساحة الواقعة تحت الوركين، وليس أمام الجسم. ينبغي أن تكون الخطوات خفيفة وقصيرة؛ فالجري الجيد هو الخفيف والهائى. وأيا كان وزن من يجري، فيجب ألا ترتطم قدمه بالأرض بقوة مصدرة صوتاً عالياً؛ فالخطوات الخفيفة أكثر كفاءة وأقل إجهاداً للجسم. ينبغي أن يكون التنفس عميقاً ومنتظماً (بتكرار وفق وتيرة ثابتة)، ولا يهم إن كان يجري عن طريق الأنف أو الفم، كما ينبغي تجنب التنفس السطحي والسريع، ويمكن للراكض أن يأخذ تنفساً واحداً كل خطوتين، ولا مشكلة في أخذ نفس واحد كل بضعة خطوات. ومن أهم النصائح للجري هي عدم ارتداء حذاء رياضي قديم أو حذاء غير رياضي لأن الأحذية غير الملائمة هي سبب شائع للإصابات أثناء الجري، فالحذاء الرياضي يمتص الصدمة من الأرض ويمنع وصولها للركبة أو الظهر أو الكاحل وبالتالي يمنع إصابتهم، لذا تأكد من اختيار حذاء مناسب. فمثلاً يجب أن ينحني حذاء الجري بسهولة عند حركتك ويشعرك بالراحة ويكون على مقاسك، ويحتوي على مادة ممتصة للصدمات في الكعب، ونصيحة عند شراءك لحذاء جديد، ارتد الجوارب التي سترتديها أثناء الجري ليكون الحذاء ملائماً لك.



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION

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

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



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



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