

الفيفا
ترشح بونجاح
للتألق في كأس
العرب



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 30 نوفمبر 2021 الموافق 24 ربيع الثاني 1443 هـ العدد: 348 الثمن: 30 دج

الدولي الجزائري يحتل المرتبة الـ 20
في ترتيب أفضل لاعبي العالم 2021

إدراج هدف
محرز ضمن جائزة
بوشكاش لأفضل
الأهداف



موندريال العرب ينطلق اليوم والخضر يرفعون التحدي

المحليون جاهزون



بعد تكفلها بنقل 100 مناصر لمساندة "الخضر" في قطر

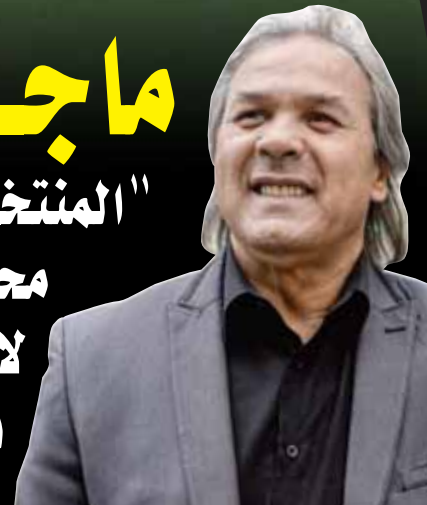
أوريـدو "تواصل دعمها
للمنتخب الوطني"



هيا سيلي
يتوج بالكرة
الذهبية
السابعة

ندوة
صحفية
لبوقرة
ومبولحي
اليوم

ما جـر
"المنتخب الوطني
محظوظ
لامتلاكه لاعبين
في قطر"





بعد تكفلها بنقل 100 مناصر لمساندة "الخضر" في قطر

"أوري" دو

تواصل دعمها للمنتخب الوطني

المنتخب الوطني الجزائري لمساندة زملاء يوسف بلالي في بطولة كأس العرب التي ستقام في قطر وقال رمضان الجزائري: «إذا كما تعلمون نظمت أوريكو الجزائر هذه الرحلة لـ 100 مناصر من أجل التنقل إلى قطر لمساندة المنتخب الوطني وتابع حديثه قائلا: «هذه العملية تتم بالتنسيق بين مع مجموعة أوريكو المتواجدة في الدوحة وواصل حديثه قائلا: «إغتمنا هذه الفرصة لإتاحة حضور مناصري الخضر للدور الأول لبطولة كأس العرب».

وسيكون في انتظار الأنصار الذين تنقلوا الاثنين، فريق تأطير في الدوحة من أجل مرافقتهم خلال فترة تواجدهم هناك.

رمضان الجزائري: «هذه هي الإجراءات التي إعتدتها شركة أوريكو لنقل أنصار الخضر إلى قطر»

تحدث رمضان الجزائري مدير العلاقات العامة على مستوى شركة أوريكو عن تنقل أنصار

تكفل متعامل الهاتف النقال "أوريكو" بنقل 100 مناصر جزائري، إلى قطر من أجل مساندة "الخضر" في بطولة كأس العرب وسيكون بإمكان المناصرين المنتقلين إلى قطر، متابعة مباريات الدور الأول للمنتخب الوطني أمام كل من السودان ولبنان ومصر، ثم العودة إلى الجزائر وتم اختيار الأنصار المعنيين بالتنقل لمتابعة مباريات المنتخب، بعد إجراء عملية القرعة، للزيائن الذين قاموا بتعبئة 1000 دينار فما فوق، أو الذين اقتنوا شريحة بـ 1500 دينار جزائري.



الخضر يواصلون تحضيراتهم لمواجهة السودان

أجرى أمس الاثنين زملاء بلعمري حصة تدريبية هي الثانية من نوعها، وستسهل العناصر الوطنية مران اليوم بجلسة فيديو، قبل الشروع في الاستعداد بداية من الساعة الثانية مساءً للتذكير بأن اللقاء سيلعب يوم الثلاثاء من ديسمبر على أرضية ميدان استاد أحمد بن علي بالدوحة، على الساعة الحادية عشرة صباحاً بالتوقيت الجزائري ويواصل المنتخب الوطني المحلي لكرة القدم تحضيراته تحسباً لمواجهة السودان في أول مواجهة له ضمن منافسات بطولة كأس العرب بقطر والتي ستطلق اليوم الثلاثاء.



سيدات الخضر يتألقن في تربص تونس

المنتخب النسوي على أتم الاستعداد للتأهل إلى كأس أفريقيا

أنهى المنتخب الوطني للسيدات تربيته المقام في تونس بالعلامة الكاملة وهذا عقب تحقيق الفوز الودي الثاني على نظيره التونسي وحسم منتخب السيدات المباراة الودية الثانية بنتيجة أربعة أهداف مقابل هدفين، في ملعب أريانة، وانتهت المرحلة الأولى لصالح سيدات "الخضر" بثلاثية دون رد من تسجيل ليديا بلقاسمي وسيليا كوي ومولر طالب لورا وفي المرحلة الثانية وقعت إكرام عجابي الهدف الرابع في 78، وسجل منتخب تونس في 55 عن طريق آلاء كباش ود 57 بفضل سمية العميري وفاز المنتخب الوطني للسيدات في المباراة الودية الأولى على تونس بهدف دون رد ويدخل التربيص الذي أقامه منتخب السيدات في تونس من 21 إلى 28 نوفمبر في إطار التحضير للمواجهة المقبلة من تصفيات كأس إفريقيا للسيدات.

موندiales العرب

ينطلق اليوم والخضر يرفعون التحدي

البطولة. وكانت قرعة البطولة أسفرت عن وقوع منتخبات قطر والعراق وعمان والبحرين في المجموعة الأولى، بينما ضمت المجموعة الثانية منتخبات تونس والإمارات وسوريا وموريتانيا، وضمت المجموعة الثالثة المغرب والسعودية والأردن وفلسطين، وضمت المجموعة الرابعة كلا من الجزائر ومصر ولبنان والسودان. ويشار إلى أن 21 عاماً هي فارق السنوات بين أكبر وأصغر لاعب في البطولة، حيث يكبر لاعب الأردن معتز ياسين المولود سنة 1982 بواحد وعشرين عاماً عن اللاعب الجزائري ياسين تيطراوي المولود في عام 2003. وتشهد منافسة كأس العرب 2021 مشاركة بطلين قاريين: هما المنتخب القطري بطل آسيا 2019، والمنتخب الجزائري بطل إفريقيا 2019، ويطمح كلاهما لتحقيق كأس العرب لمواصلة الإنجازات، وفاز 14 لاعباً بكأس آسيا مع المنتخب القطري ويشاركون في البطولة العربية 2021، ويتعلق الأمر بكل من سعد الشيب وعبد الكريم حسن وببيدرو ميغيل وطارق سلمان وعبد العزيز حاتم وأحمد علاء الدين وحسن الهيدوس وأكرم عفيف وكريم بوضياف وبسام الراوي وبوعلام خوخى وعاصم ماديبيو والمعز علي ويوسف حسن.

حميد

وملعب "الجنوب" في الوكرة، وملعب "974" و"الثمامة" في العاصمة الدوحة، وملعب "المدينة التعليمية" و"أحمد بن علي" في مدينة الريان.

امكانية حضور مبارتين في يوم واحد

ونظراً إلى قرب الملاعب وتوفر المواصلات، سيكون بإمكان المشجعين حضور مواجهتين في يوم واحد ليعيشوا تجربة فريدة من نوعها. وقبل الوصول إلى النهايات، لعب الدور التمهيدي للبطولة في شهر جوان من السنة الجارية 2021، حيث تمكنت منتخبات السودان وعمان وموريتانيا ولبنان وفلسطين والبحرين من التأهل للبطولة، فيما تأهل الأردن مباشرة من دون خوض التصفيات؛ بسبب إصابة عدد من لاعبي جنوب السودان بفيروس كورونا المستجد.

تيطراوي أصغر لاعب في المنافسة

والتحقت المنتخبات السبعة المتأهلة عبر التصفيات بثمانية منتخبات تأهلت تلقائياً بسبب مراكزها الجيدة في التصنيف العالمي، وهي منتخبات الجزائر والمغرب وتونس ومصر والسعودية والعراق والإمارات وسوريا، بالإضافة إلى المنتخب القطري مستضيف

تتنجها أنظار محبي كرة القدم الثلاثاء إلى العاصمة القطرية الدوحة، التي ستستضيف أحد أكبر التظاهرات الكروية لهذا العام، كأس العرب فيفا قطر 2021 التي تستمر حتى يوم 18 من شهر ديسمبر، وهي أول بطولة عربية للمنتخبات من تنظيم الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وستقام تحضيراً لكأس العالم فيفا قطر 2022 المقررة نهاية السنة القادمة في قطر. ووصلت جميع المنتخبات المشاركة في البطولة إلى الدوحة، بحثاً عن التتويج بأول لقب عربي بتنظيم الاتحاد الدولي "فيفا"، وتبدأ البطولة في يومها الأول باربع مباريات تجمع قطر مع البحرين، وتونس مع موريتانيا، والعراق مع عمان، والإمارات مع سوريا. تلعب بطولة كأس العرب فيفا قطر 2021 على ستة ملاعب مخصصة لنهايات كأس العالم فيفا قطر 2022، ويتعلق الأمر بكل من ملعب "البيت" في الخور،

الدولي القطري جاسم جابر يرشح الخضر لبلوغ نهائي كأس العرب

رشح لاعب المنتخب القطري جاسم جابر، المنتخب الجزائري لبلوغ نهائي بطولة كأس العرب، التي تستضيفها قطر بداية من الثلاثاء. وتحدث جاسم على هامش تدريبات المنتخب القطري، عن أقوى المنتخبات في بطولة كأس العرب، وقال: "أتوقع أن يكون المنتخب الجزائري أو المصري أحد طرفي المباراة النهائية، وبالطبع نسعى للحضور في النهائي. وأضاف لاعب منتخب قطر: "من المؤكد أن التحدي سيكون كبيراً، أمام منافسين لديهم لاعبين جيدين، وأتمنى أن نكون في الموعد، للظهور بصورة جيدة".

حميد



رابح ماجر: "المنتخب الجزائري محظوظ بوجود لاعبين ينشطون في قطر والخليج"

أشاد مدرب المنتخب الوطني الجزائري السابق رابح ماجر، باللاعبين الجزائريين الناشطين في دوري نجوم قطري، وهم بغداد بونجاح مهاجم نادي السد القطري، وفنانى نادي قطر يوسف بلالي وزميله جمال الدين بن العمري مشيراً إلى المنتخب سيستفيد من مشاركتهم في منافسة كأس العرب "فيفا" قطر 2021. وصرح نجم "الخضر" سابقاً لقناة الكاس القطرية قائلا: «المنتخب الوطني محظوظ، لأن يحوزته لاعبين ينشطون في البطولات الخليجية وقطر بصفة خاصة. وأضاف "لاعبونا الناشطون في الخليج، سيستفيدون من تحضير جيد بمشاركتهم في بطولة كأس العرب"، مؤكداً أن "المنتخب المحلي سيتفقد كثيراً من خبرة وتجربة كل من بلالي، بونجاح والبقية، وأتمنى تتويجهم بالبطولة" وأعتبر رابح ماجر أن لاعبي الدوري القطري لكرة القدم وباقي الدوريات الخليجية، سيستفيدون رفقة كتيبة المدرب مجيد بوقرة من تحضير جيد لنقاد الاستحقاقات.

حميد

"الفيضا" تكشف عن قائمة المرشحين لأفضل هدف في 2021

"محرز" ينافس على جائزة "بوشكاش"

كشف الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، أمس الاثنين، عن المرشحين لجائزة بوشكاش لأفضل هدف في عام 2021. واختار الاتحاد الدولي لكرة القدم 11 هدفا بين كرة القدم للرجال والسيدات للتنافس على جائزة بوشكاش لعام 2021، يأتي على رأسها هدف الدولي الجزائري رياض محرز في مرمى زيمبابوي بالتصفيات المؤهلة إلى كأس الأمم الأفريقية، يوم 16 نوفمبر من العام الماضي. وتمكن قائد "الخضر" في تلك المباراة رسم لوحة فنية رائعة، وذلك بتلاعبه بمدافعي منتخب زيمبابوي عبر ترويض مميز للكرة بالكعب، ثم الدخول لمنطقة الجزاء وتسجيل الهدف الثاني لـ "المحاربين"، بعد الأول الذي كان قد أحرزهُ مهاجم نيس الفرنسي حاليا أندي ديلور. وينافس مع رياض محرز لنيل جائزة بوشكاش لأفضل هدف في العالم 10 لاعبين ولاعبات أخريات، أبرزهم الأرجنتيني إريك لامبلا وهدفه الرابونغا مع توتنهام الإنجليزي، وتصويبة التشيكي باتريك شيك العابرة للقارات مع منتخب بلاده في أورو 2020، ومقصية الإيراني مهدي تريمي مع ناديه بورتو البرتغالي ضد تشيلسي الإنجليزي. سيتم اختيار الفائز بجائزة بوشكاش من قبل لجنة تحكيم دولية تضم قادة ومدربي المنتخبات الوطنية، إضافة إلى صحفيين من كل أنحاء العالم، إلى جانب تصويت المشجعين المسجلين من جميع أنحاء العالم على موقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم. ومن المقرر أن يتم الإعلان عن هوية الفائز خلال الحفل الذي ينظمه الاتحاد الدولي لكرة القدم يوم 17 جانفي المقبل لتقديم الجوائز للفائزين.

وسيم

النادي اللومباردي يريد إنهاء مسألة التمديد قبل "كان الكاميرون"

عقد "بن ناصر" صداق في رأس إدارة "ميلان"

يواجه نادي ميلان الإيطالي صعوبات كبيرة فيما يخص مسألة تجديد عقد لاعبه الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، وفقا لما كشفت عنه تقارير إعلامية إيطالية. وكشف موقع "كالتشيو ستايل" المختص بمتابعة كرة القدم الإيطالية عن تواجد عقبتان تصعبان من مهمة ميلان في التوصل لاتفاق مع ممثلي اللاعب لتمديد عقده حتى عام 2026. متوسط ميدان "الخضر" يطالب بالحصول على ضمانات رياضية من نادي ميلان، بخصوص تواصل تواجده ضمن حسابات الفريق خلال السنوات المقبلة. ويخشى لاعب أرسنال السابق من تراجع وقت لعبه في الفترة المقبلة مع الروسونيري، خاصة وأن سيواجه منافسة قوية من لاعبين جديدين انطلقا من الموسم المقبل. وهما ياسين عدلي لاعب بورودو وتوماسو بوبيغا لاعب تورينو، ويحاول بن ناصر من خلال هذه الخطوة تقاضي حصول تطورات سلبية في السنوات المقبلة تجعله حبيسا لدكة البدلاء. وتدرس إدارة "الروسونيري" جملة من الخيارات لتعويض الفارق بين طلبات بن ناصر وعرضه المالي، من بينها إدراج عدد من الحوافز الجديدة في عقد اللاعب. ويسعى النادي اللومباردي لخلق ملف العقد الجديد للاعبه الجزائري قبل انطلاق منافسات كأس أفريقيا للأمم التي ستحتضنها الكاميرون في شهري جانفي وفبريuary المقبلين.

وسيم

لا يزال في مفاوضات مع الشركة الراعية لبطولة كأس العرب

"التلفزيون الجزائري" في سباق مع الزمن لشراء حقوق بث مباريات "الخضر"

لا يزال الغموض يلف بخصوص حصول التلفزيون العمومي الجزائري على حقوق بث مباريات المنتخب الوطني في بطولة كأس العرب 2021 بقطر والتي تنطلق اليوم الثلاثاء. وقدمت إدارة التلفزيون الجزائري، عرضا لمالكي حقوق بث كأس العرب، لشراء مباريات محاربي الصحراء، ومواجهتي نصف النهائي وكذا نهائي الكأس لكنها لم تتلق الرد بعد. وحصلت مجموعة "بي ان سبورت" وقناة "الكأس" القطرية، على حقوق بث مباريات كأس العرب من 30 نوفمبر إلى 18 ديسمبر، وستبث مباريات المنتخب الجزائري على القنوات القطرية، حصريا، ولم يحصل التلفزيون العمومي على حقوق البث لحد الساعة. ويقتتج المنتخب الجزائري منافسة كأس العرب بمواجهة منتخب السودان، غدا الأربعاء، بملعب أحمد بن علي، ثم لبنان ومصر في 4 و7 ديسمبر المقبل، في ملعب الجنوب.

وسيم

موقع "هامرز نيوز" طالب "مويس" بإبعاده عن التشكيل الأساسي

انتقادات لاذعة تطال "بن رحمة" في إنجلترا

سلطت الصحافة الإنجليزية الضوء على الأداء السيء الذي ظهر به الدولي الجزائري سعيد بن رحمة بعد الخسارة الثانية على التوالي لناديه وست هام على يد مانشستر سيتي بهدفين لهدف، في مباراة الأسبوع الـ 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. واكتفى سعيد بن رحمة بالمشاركة في 59 دقيقة فقط خلال لقاء السيتيزينس قبل أن يستبدله ديفيد مويس، بسبب معاناته من إصابة خفيفة وأيضاً مستواه الباهت من جهة ثانية. الأداء المتواضع لسعيد بن رحمة دفع بالعديد من المواقع البريطانية المقربة من النادي اللندني إلى مهاجمة اللاعب الجزائري وعلى رأسهم موقع "هامرز نيوز" المختص في متابعة أخبار نادي وست هام، هذا الأخير انتقد بشدة مهاجم "الخضر" وذهب إلى حد مطالبة التقني الاسكتلندي ديفيد مويز مدرب المطارق، بوضع بن رحمة على دكة البدلاء ابتداء من المباراة المقبلة ضد إيفرتون. وتابع نفس المصدر، "على مويس أن يكون شجاعا ويمنح فرصة اللاعب أساسيا للانزياني على حساب بن رحمة"، قبل أن يشدد كاتب المقال انتقاداته لنجم منتخب الجزائر، عندما كتب: "لو كنت مكان مويس لتخليت عن بن رحمة.. لم يكن جيدا بما يكفي خلال المباريات الأخيرة في الدوري الإنجليزي الممتاز"، وأردف: "بن رحمة لم يترك أي بصمة مؤخرا ولازنياني يستحق أخذ مكانته في التشكيل الأساسي". موقع "فوتبول فان كاست" البريطاني سلط الضوء هو الآخر على تراجع أرقام ومستويات بن رحمة في الدوري الإنجليزي الممتاز، وقال في تقرير له بعد مباراة استاد الاتحاد: "بن رحمة لعب في منصب صانع الألعاب، لكنه اكتفى بلمس 22 كرة فقط وأضاف: "بشكل عام أداء بن رحمة كان كارثيا أمام مانشستر سيتي والأرقام تدل على ذلك.. لم يسجل أي هدف خلال الثماني مباريات الأخيرة من الدوري الإنجليزي الممتاز واكتفى بصناعة هدف واحد فقط".

وسيم

الفيضا ترشح بونجاح للتألق في مونديال العرب



أعلن أمس الاثنين، الاتحاد الدولي لكرة القدم عن قائمة اللاعبين المرشحين للتألق خلال منافسة كأس العرب بقطر وينطلق "موندبال العرب" اليوم الثلاثاء بأربع مباريات مثيرة، وتتجه أنظار محبي كرة القدم إلى العاصمة الدوحة لمشاهدة أبرز نجوم الكرة العربية، الذين برزوا بقوة مع أنديةهم ومنتخباتهم في الأشهر القليلة الماضية، كما تعول عليهم بلدانهم لرفع علمها عاليا هذه المرة.

هداف الخضر

وقدم موقع "الفيضا" أبرز سبعة لاعبين سيكونون تحت الأنظار في العرس العربي ومن المنتظر تألقهم بشكل لافت وجاء الدولي الجزائري بغداد بونجاح في المركز الأول إذ يُعتبر من أنجح المهاجمين العرب في الفترة الحالية، ويعد من نجوم "الخضر" المتوجين بنهائيات أمم إفريقيا الأخيرة، وكان صاحب هدف الفوز في النهائي أمام السنغال الذي منح التألق القاري للمحاربين. وأضاف نفس المصدر أن لاعب السد يتطلع للتألق في قطر ومواصلة تسجيله للأهداف مع الجزائر، لا سيما أنه يتميز بالذكاء في اللعب والتمركز الجيد، فضلا عن حسه التهديفي ومراوغاته الرائعة التي جعلت منه نجما في نادي السد القطري ومحاربي الصحراء.

حميد

بعد إقالة بال دارداي من منصبه

"تايفون" كوركوت "مدربا جديدا لـ"بلفوزيل" في "هيرتا برلين"

عينت إدارة نادي هيرتا برلين الألماني الذي ينشط في صفوفه اللاعب الجزائري إسحاق بلفوزيل، مدربا جديدا لفريقه والذي لقي ثقة وإجماع إدارة الفريق الألماني. استغنى هيرتا برلين عن مدربه بال دارداي، أمس الاثنين، بعد سلسلة من النتائج المخيبة في الدوري الألماني، حيث حقق انتصارين فقط في آخر ثماني مباريات، وعين تايفون كوركوت بدلا منه. ووقع كوركوت، البالغ 47 عاما، والذي سبق له تدريب هانوفر وشتوتغارت وباير ليفركوزن وأندية أخرى، عقدا لنهاية الموسم. وقال فريدي بويتش، المدير الرياضي لفريق هيرتا برلين: "نرغب في منح الفريق دفعة جديدة بالتعاقد مع تايفون كوركوت، وأضاف: "أظهر تايفون في السابق قدراته على تطوير الفريق التي عمل معها وليس مجرد المحافظة على الاستقرار". وتعاقد هيرتا 1-1 مع ضيفه أوغسبورغ في آخر مبارياته، ليمدد سجله الخالي من الانتصارات في الدوري إلى أربع مباريات ويبقى في المركز 14، متقدما بنقطة واحدة على مراكز المنافسة على البقاء أو الهبوط.

وسيم

فيما تولى سعودي رئاسة
"النصرية" بشكل مؤقت

"الفيفا" تلزم الإدارة بدفع 4 ملايين سنتيم للموريتاني يالي

يعيش نصر حسين داي وضعية صعبة بسبب أزمة المستحقات التي تهدد بتفجير بيت النادي العاصمي، وذلك بعدما طفت إلى السطح قضية اللاعب الموريتاني يالي، وهو ما سيزيد الأمور تعقيدا خلال الأيام القادمة. وتسارعت الأمور في "النصرية" خلال اليومين الماضيين، بعدما قرر المدير العام سفيان بوضراوية تقديم استقالته من منصبه، بسبب الأزمة المالية الخائفة ورفض الرئيس السابق ولد زميرلي التنازل عن السجل التجاري، ليتولى المساهم كمال سعودي إدارة زمام الأمور بشكل مؤقت. وكشف سعودي في تصريحات له، مساء أول أمس، أن الوضعية الحالية مهددة بالانفجار في حال عدم تسوية مستحقات اللاعب الموريتاني يالي، البالغة 4 ملايين سنتيم، محفلا الإدارة السابقة مسؤولية الأزمة، وقال في هذا الصدد "تلقينا إعدارا من الفيفا بخصوص قضية اللاعب الموريتاني يالي الذين بلغت ديونه 4 ملايين سنتيم، الرئيس السابق ولد زميرلي يتحمل المسؤولية عن هذا المشكل، بسبب عدم تسوية ديونه في وقت سابق"، وأضاف "سنسحب في حال عدم تسوية ديون يالي، وإذا تمت تسوية الأمور ساكون رئيسا مؤقتا"، هذا فيما طالب ذات المتحدث الرئيس السابق لإنهاء الإجراءات الإدارية التي تم الاتفاق عليها خلال الجمعية العامة غير العادة الأخيرة. وعلى صعيد آخر، وعد سعودي عشاق اللونين "الأحمر والأصفر"، بقيادة الفريق إلى منضدة التتويجات في ظرف 3 أو 4 سنوات قادمة، داعيا إياهم لعدم الضغط والضغط على المسؤولين لأن "المعركة" انتهت حسبه بعد رحيل الإدارة السابقة، وواصل: "الإدارة ليست لديها صلاحيات في عمل المديرية وعمل المدرب، هدفنا هدفنا جلب المستثمرين وتسيير الفريق إداريا فقط". وجدير بالذكر، أن المدير العام سفيان بوضراوية قدم استقالته من منصبه، بسبب المشاكل التي يعيشها الفريق رافضا مسؤولية ما قد ينجر خلال الأيام المقبلة بسبب الأزمة المالية الخائفة التي تهدد بيت "النصرية". **سفيان ع**



بعد تأجيل الداربي أمام بارادو

التونسي بن يحي يرمج تربصا تحضيريا

برمج الطاقم الفني لفريق مولودية الجزائر تربصا تحضيريا قصيرا بالعاصمة، وذلك بعد تأجيل مباراة الفريق أمام أتلتيك بارادو لحساب الجولة السادسة من الرابطة المحترفة الأولى، والتي كانت مقررة يوم الجمعة المقبل على ملعب خمسة جويلية الأولمبي. وحسب مصادر مقربة من بيت العميد، فإن المدرب خالد بن يحيى وبالتشاور مع طاقمه الفني قرر إخضاع لاعبيه لفترة تحضيرية جديدة للاستفادة من فترة عدم لعب الجولة القادمة، وإعادة شحن اللاعبين من الناحية البدنية والنفسية بدرجة أكبر عقب الهزيمة الكبيرة التي تلقاها في الجولة الماضية على ميدان شباب قسنطينة بثلاثة أهداف لصفر. وسيعمل الطاقم الفني على رفع وتيرة التحضيرات بإخضاع اللاعبين لعمل بدني في الفترة الأولى من التريص، على أن ينتقل بعدها إلى العمل الفني والتكتيكي لتدارك النقص التي ميزت المواجهتين الأخيرتين أمام سريع غليزان وشباب قسنطينة خاصة من الجانب الهجومي. وقبل الشروع في التريص الإعدادي، وصلت تشكيلة المولودية العاصمية تحضيراته أمس بشكل عادي، حيث أجرى الفريق تدريبات صباحية أمس بالمعبد البلدي بالعاشور والتي ركز فيها الطاقم التقني على التدريب بالكرة وتمارين متنوعة خصوصا أمام المرمى، وذلك لإعادة تفعيل الشق الهجومي الذي تعطل في المباراة السابقة وفشل في الوصول إلى مرمى السافر، زيادة على العمل على الجانب الدفاعي بعد تلقي الفريق لثلاثة أهداف كاملة. سيستفيد نادي مولودية الجزائر بشكل كبير من تأجيل لقاء الداربي أمام أتلتيك بارادو، حيث تبدو فترة التوقف في صالح العميد الذي يحتاج إلى تصحيح عديد الأمور قبل مواجهة المتصدر الثاني للبطولة، إذ يتواجد نادي الأكاديمية في أفضل أحواله بتحقيقه أربعة انتصارات مقابل هزيمة واحدة، وفي المقابل تراجع "العميد" من الصف الثالث إلى المركز الثامن برصيد ثمان نقاط فقط من أصل هزيمتين وتعادلين وهزيمة واحدة، ما يجعله مطالبا بمراجعة الحسابات على كافة الخطوط قبل لقاء المتصدر.

مولودية
وهـران

بوعكاز: "لم نحدد أهدافنا بعد ونطمح للعودة إلى سكة الانتصارات"

عبر المدرب التونسي معز بوعكاز عن سعادته الكبيرة بعودته إلى تدريب فريقه السابق، مؤكدا في الوقت ذاته عن ضرورة تظافر الجهود لإعادة الفريق إلى سكة النتائج الإيجابية. وقال خلال الحصة التدريبية الأولى له مع "الجمراوة": "المفاوضات لم تكن صعبة، حيث كان لي الشرف العودة للإشراف على الفريق مرة ثانية، الوضعية الحالية حثمت علينا أن نطالب الجميع بمضاعفة وتظافر الجهود"، وأضاف: "سنحاول أن أضع اللاعبين في الصورة وإعلامهم بحجم المسؤولية التي تنتظرهم لإعادة الفريق إلى السكة الصحيحة خاصة وأنني أعرف أغلبهم، البطولة لا تزال طويلة ويلزمنا أن نصل في أقرب وقت إلى طريقة لعبنا الخاصة"، واختتم: "التغيير الشامل الذي حدث في مولودية وهران بالنسبة لتشكيلة يحتم علينا إعطاء وقت أكثر للفريق لكي يجد معالمة، خاصة الوافدين الجدد الذي يلزمهم بعض الوقت للتأقلم، وهو ما حدث لطاقم الفني السابق، لحد الآن لم نحدد أهدافا واضحة سوى عودة المولودية تدريجيا إلى مستواها الحقيقية وتحقيق النتائج الإيجابية". **رياض خ**



بن زازة
وزيماموش مهددان
بالغياب أمام شلغوم العيد

إصابة كودري تشير المخاوف في بيت "سوسطارة"

كشف الطاقم الفني لاتحاد العاصمة، أن الإصابة التي يعاني منها متوسط الميدان حمزة كودري، أخطر مما كان متوقعا، وقد تجر به على الخضوع لعملية جراحية في الأيام المقبلة، ما يعني نهاية موسمه بشكل مبكر. وأظهرت الفحوصات الطبية التي خضع لها كودري، أن الأخير يعاني من إصابة على مستوى الرباط الصليبي للركبة، الأمر الذي يثير المخاوف داخل بيت العاصمي بخصوص فترة غيابه عن الملاعب، وكشف طبيب "سوسطارة" محمد منصري في تصريحاته للصحف الرسمية أن اللاعب حمزة كودري الذي كان قد تعرض لإصابة في مباراة اتحاد بسكرة في الجولة الرابعة من البطولة المحترفة الأولى، أخطر مما كان متوقعا، مضيفا بأن المعنى سيخضع لفحوصات جديدة من أجل تحديد ما إذا كان سيخضع لعملية جراحية والعدة التي سيقب فيها وأوضح " حمزة كودري تعرض لالتواء في الكاحل خلال مباراة اتحاد بسكرة، وبعد إجراء الكشف بالرنين المغناطيسي اتضح أنه يعاني من إصابة على مستوى الرباط الصليبي، لا ندري ما إذا كان كلي أو جزئي"، وأردف "سيجري فحوصات طبية جديدة لتحديد طبيعة الإصابة وإمكانية خضوعه لعملية جراحية أم لا". وأكد ذات المتحدث أن عبد الرحمن مزيان، تعافى من الإصابة التي كان يعاني منها، حيث اندمج في التدريبات الجماعية بشكل عاد، وشارك في حصة الاستئناف التي خاضها الفريق مساء الأحد، ما يؤكد جاهزيته للمواجهة القادمة أمام هلال شلغوم العيد يوم السبت المقبل برسم الجولة السادسة

من الرابطة المحترفة الأولى، هذا فيما تحوم الشكوك حول جاهزية الثنائي إبراهيم بن زازة والحارس محمد لمين زيماموش، للمواجهة المقبلة، رغم شروعاتها في التدريبات بشكل فردي للتخلص من الإصابات التي كانا يعانيان منها. **سفيان ع**



شبيبة القبائل

السويح يعجز عن تحقيق فوزه الأول مع "الكناري"



عجز المدرب التونسي، عمار السويح عن تحقيق فوزه الأول مع نادي شبيبة القبائل، بعدما انقاد لهزيمة مخيبة على رويال ليوبارد الاسواتيني، مساء أول أمس، برسم ذهاب الدور الـ 32 من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. وأشرف التقني التونسي، على "الكناري" في 3 مواجهات حتى الآن، اثنتين منها في البطولة الوطنية انتهت بالتعادل وأخرى في منافسة كأس "الكاف"، أمام ليوبارد الاسواتيني، مساء أول أمس، وانتهت بخسارة مخيبة للشبيبة، وهو ما جعله عرضة لانتقادات الأنصار الذين طالبوا بضرورة تحقيق الانتفاضة في لقاء العودة من أجل التنازل لدور المجموعات وتضادي إقصاء

مبكر قد يؤثر على الفريق في الموسم الحالي. وبعد الأداء المخيب للأمال والهزيمة أمام رويال ليوبارد، سيكون المدرب التونسي عمار السويح مطالبا بقلب الموازين في لقاء العودة الذي سيلعب الضائع نوفمبر بتيزي وزو في الخامس ديسمبر المقبل، إذ تبقى النتيجة في المتناول شريطة تصحيح الأخطاء وتفعيل الخط الهجومي الذي يبقى غائبا منذ عدة جولات، حيث يبقى بمقدور أبناء جرجرة العودة في اللقاء بتسجيل هدف يعيد التكافؤ بين الطرفين، وبعدها تسيير اللقاء وتسجيل الهدف الثاني الذي سيتمنحهم تأشيرة العبور إلى دور المجموعات، لكن المهمة لن تكون سهلة أمام متصدر البطولة المحلية في إسواتيني. **رياض خ**

وفاق سطيف

الإدارة تحفز اللاعبين ماديا وتطالب بالانتفاضة أمام مقرة

قالت مصادر مقربة من إدارة وفاق سطيف، أن الأخيرة قامت بتسوية جزء من مستحقات اللاعبين العاقلة، وذلك من أجل وضعهم في أحسن الظروف ورفع معنوياتهم قبل المواجهة القادمة أمام مقرة يوم السبت برسم الجولة السادسة من الرابطة المحترفة الأولى. وحسب ذات المصادر، فإن إدارة الرئيس عبد الحكيم سرار سلمت أمس، لاعبيها صوكوما من أجل سحب أموالهم العاقلة في خطوة أثارت ارتياح كبير لدى زملاء عبد المومن جابو، الذين انتظروا وفاء الإدارة بعودها منذ بداية الموسم الجاري. وبراين مسؤولو "النسر الأسود" على ورقة التحفيزات المادية من أجل رفع معنويات أشبال التونسي نبيل الكوكي، وحفهم على ضرورة تحقيق الفوز في اللقاء القادم أمام نجم مقرة، وتحقيق الانتفاضة المرجوة بعد سلسلة النتائج المخيبة وأخرها التعادل أمام شباب بلوزداد بملعب 5 ماي بسطيف. وجدير بالذكر، أن وفاق سطيف يحتل المرتبة العاشرة بـ7 نقاط من فوز وحيد وأربع تعادلات.

زرواطي مستاء بسبب هزيمة قلوب الصنوبر الغاني "نسر الجنوب" يراهنون على تحقيق "ريموثنادا" في بشار

تعرض فريق شبيبة الساورة لهزيمة أمام مضيفه هارتس أوف أوك الغاني بنتيجة هدفين لصفر، أول أمس بملعب "أكرا" سبورتنس ستاديوم" بالعاصمة الغانية أكرا، لحساب ذهاب الدور التمهيدي الثاني المكرر من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. ومنح إبراهيم صليحو التقدم لأصحاب الأرض بعد ربع ساعة من اللعب، وفي الشوط الثاني تمكن زميله إسحاق بواتينغ من تعزيز تقدم نادي هارتس في الدقيقة الـ 72 بهدف ثاني، وفي الوقت الذي حاول فيه النادي البشاري العودة في اللقاء، تلقى ضربة موجعة بعد إكمالها مجريات اللقاء بعشرة لاعبين عقب تلقي حارس المرمى زكرياء سعيد البطاقة الحمراء في الدقيقة الـ 75 بعد تدخله الخشن على اللاعب أفري خارج منطقة العمليات. لم تكن نتيجة الذهاب أمام نادي قلوب الصنوبر الغاني "هارتس أوف أوك" في صالح أبناء الجنوب الذين خيخوا آمال عشاقهم بالهزيمة بهدفين نظيفين، والتي قلصت نوعا ما من حظوظ الفريق في بلوغ دور المجموعات من كأس "الكاف"، حيث لم يرتق الأداء إلى مستوى التطلعات المنتظرة من النادي البشاري الأمر الذي أثار استياء الرئيس محمد زرواطي وجعله يشدد اللاهجة مع اللاعبين من أجل تحقيق الانتفاضة في مباراة العودة على ملعب 20 أوت بيشار يوم 5 ديسمبر المقبل.

رياض خ

في الجولة السادسة من البطولة المحترفة

الرابطة تؤجل مباراة "العميد وبارادو

أعلنت رابطة كرة القدم المحترفة عبر موقعها الرسمي سهرة أول أمس، عن تأجيل مباراة مولودية الجزائر وأتلتيك بارادو من الجولة السادسة من الرابطة المحترفة الأولى إلى موعد لاحق. وجاء تأجيل مواجهة الداربي العاصمي "المصفر" بين العميد ونادي الأكاديمية الذي كان مقررا يوم الجمعة القادم بملعب خمسة جويلية الأولمبي بطلب من هذا الأخير، بسبب مشاركة أربعة لاعبين من الفريق مع المنتخب الوطني للمحليين في كأس العرب التي تنطلق اليوم وتتواصل فعالياتها إلى غاية الـ 18 ديسمبر القادم، ويتعلق الأمر بحارس المرمى عبد الرحمان مجادل، المدافع أيمن بوقرة، متوسط الميدان ياسين تيطراوي، والمهاجم مروان زروقي. وامتثلت رابطة كرة القدم على تأخير إجراء المباراة إلى موعد لاحق استنادا إلى المادة رقم 29 من لوائح قانون البطولة المحترفة، والتي تنص على تأجيل المواجهة في حال استدعاء ثلاثة لاعبين من الفريق إلى المنتخبات الوطنية. كما ستكون الجولة السادسة من بطولة القسم الأول مبتورة أيضا من لقاءين آخرين، ويتعلق الأمر بمواجهة شبيبة القبائل والرائد اتحاد بسكرة، بالإضافة إلى مباراة أولمبي الشلف وشبيبة الساورة بسبب مشاركة الكناري ونسور الجنوب في كأس الكونفدرالية الإفريقية والذان سيخوضان مباراة العودة من الدور الثاني والثلاثين مكرز.

سفيان ع

ألعاب القوى (تحضيرات):

"المنتخبات الوطنية على قدم وساق"



وتابع: "وزارة الشباب والرياضة منحتنا غلًا ماليًا معتبرا لتغطية النفقات الضرورية".
واج

التربصين"، مشيرًا إلى أن الهيئة الفيدرالية وضعت تحت تصرفهم كل وسائل العمل من أجل التحضير للمواعيد المقبلة

مجتمعون في الجزائر العاصمة وأضاف نفس المسؤول أن الرياضيين سيستفيدون من مدة قصيرة للراحة، بين

تعمل المنتخبات الوطنية الجزائرية لألعاب القوى "على قدم وساق" للرفع من قدراتها من أجل الحصول على نتائج مشرفة خلال الاستحقاقات الدولية المقبلة، على غرار ألعاب البحر الأبيض المتوسط- 2022 ومونديال الاختصاص المنتظر في نفس السنة بالولايات المتحدة الأمريكية، حسبما أفاد به اليوم الأحد رئيس الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، ياسين لوعيل وأوضح لوعيل في تصريح للموقع الرسمي للهيئة الفيدرالية قائلا: "شرعنا منذ عدة أسابيع في النشاط للرفع من القدرات الفنية والبدنية للمنتخبات الوطنية. الرياضيون المختصون في سباقات الطويلة ونصف الطويلة متواجدون في تجمع إعدادي بمرتفعات تيكجدة بالبويرة، بينما نظرائهم في الاختصاصات التقنية،



تعبارة

المشاريع الرياضية تنتظر التسليم خلال الموسم الحالي

من المرتقب أن تدعم ولاية تيبازة بمشآت ومرافق رياضية لفائدة الجمعيات الرياضية ورياضيي النخبة الوطنية في ذات السياق قامت السلطات الولائية رفقة إدارات مديرية الشباب والرياضة بتفقد المشاريع الرياضية التي من المرتقب أن يتم تسليمها خلال الموسم الرياضي القادم 2022 وتنتظر الجمعيات الرياضية اتمام المشاريع والمرافق والتي يبقى أبرزها المركز الوطني لتجمع رياضي النخبة والذي يحتوي على 10 قاعات رياضية متخصصة بالإضافة إلى قاعتين متعددة الرياضات ومسبح أولمبي وفندق وإقامة للرياضيين في ذات السياق أعطى والي ولاية تيبازة تعليمات صارمة من أجل الرفع من وتيرة الأشغال على مستوى ملعب الأولمبي لبلدية القليعة والذي عرف توسعة للمدرجات من 9 آلاف إلى 16 آلاف مقعد وإعادة تأهيل غرف الملابس.

س.ب



ما زالت تنضوي لواء الاتحادية الجزائرية للكيك بوكسينغ

ممثلو رياضة "المواي تاي" يناشدون الوزير سباق لإنشاء اتحادية مستقلة للعبة

كشف ممثل رياضة المواي تاي بالجزائر محمد بن رحمون في تصريح خص به جريدة دزايبر سبور بأن الاتحاد الدولي للعبة اشترط إنشاء اتحادية جزائرية لرياضة المواي تاي قصد المشاركة في المسابقات والمحافل الدولية الكبرى حسب اللوائح والقوانين المعترف بها دوليا وتنتمي رياضة المواي تاي حاليا إلى الاتحادية الجزائرية للكيك بوكسينغ وهو الأمر الذي عقد من مأمورية الرياضيين الجزائريين في هذه اللعبة للمشاركة في مختلف التظاهرات الرياضية رغم تلقيهم الدعوات وتحقيقهم لنتائج إيجابية ناهيك عن تتويجهم بميداليات مختلفة. وناشد بن رحمون محمد وزير الشباب والرياضة للنظر في القضية والملف الذي تم تقديمه على مستوى الجهات المعنية منذ سنة 2018 قصد الفصل فيه في أقرب الأجل. ويأمل مسؤولو رياضة المواي تاي بإنشاء اتحادية خاصة ومستقلة خاصة وأن كل اللوائح متوفرة لتجسيد ذلك على أرض الواقع بموافقة وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سباق الجدير بالذكر أن رياضة المواي تاي بالجزائر تعرف تطورا كبيرا حيث تشهد 56 ناد موزعين على 16 ولاية بمعدل يفوق 1500 رياضي.

س.ب

مبارزة (بطولة عربية)

الجزائر حاضرة بأربعة عناصر

تشارك الجزائر بأربع فتيات في البطولة العربية للمبارزة (أكابر وكبيرات) في الأسلحة الثلاثة (شيش-سيف-حسام) والمقررة بمدينة السلمانية العراقية من 9 إلى 13 ديسمبر الداخل، حسبما علم أول أمس الأحد من الاتحادية الجزائرية للرياضة وستنحصر المشاركة الجزائرية في الموعد العربي، على اختصاص الحسام، حيث ستكون ممثلة بالرباعي: سوسن بوضياف، زهرة نورة كحلي، كوثر محمد-بلكبير وشيماء بن عدودة واستعدادا لهذا الموعد، شاركت المبارزات الجزائريات في بعض المنافسات بأوروبا شهر نوفمبر الحالي، أبرزها الجائزة الكبرى بفرنسا، والبطولة المتوسطية لأقل من 23 عاما بإيطاليا كما تتدرب، حاليا، العناصر الوطنية لاختصاص الحسام بالجزائر العاصمة وتحديدا في كل من القاعتين الفيدراليتين بالمركز الرياضي "غرمول" (سيدي أحمد) والمركز الرياضي النسوي ببن عكنون (العاصمة)، وذلك تحت إشراف ثلاثة مدربين: نسيم برناوي، وسيلة يمي ومحمد زرف وعلى هامش المنافسة العربية، تشارك الجزائر في انتخابات المكتب التنفيذي للاتحاد العربية للعبة، حيث سيكون رئيس الفيدرالية، حسين أمزيان، مترشحا لمنصب العضوية وجدير بالذكر أن الاتحادية الجزائرية للمبارزة كانت قد نالت خمسة مناصب في مختلف لجان الاتحاد الدولي، وذلك خلال مؤتمر هذه الهيئة الذي جرى أمس السبت بمقرها بلوزان السويسرية وتحصلت فريال صالح على مقعد في المكتب التنفيذي، فيما نال المدير الفني الحالي، بلال هادي، منصبا في لجنة المعدات، إضافة إلى هوري محمد الحاصل على مقعد في اللجنة القانونية. من جهتها انتخبت صبرينة حلايمية للمرة الثانية كعضو في اللجنة الطبية في وقت فاز مواطنها أحمد قانا بمنصب في لجنة الرياضة والمرأة لدى الاتحاد الدولي للعبة.



واج

ألعاب وهران المتوسطية لجنة التنسيق الدولية في الباهية شهر ديسمبر المقبل

تعد لجنة تنظيم الألعاب المتوسطية، وهران 2022، اليوم الثلاثاء، اجتماعا بواسطة تقنية التحاضر المرئي عن بعد، مع لجنة التنسيق التابعة للجنة الدولية لنفس الألعاب، حسبما علم من هذه الهيئة أوضح هذا المصدر، أن هذا الاجتماع يأتي قبل أيام عن زيارة نفس هذه اللجنة التي يرأسها الفرنسي برنار أسلام، الذي يشغل أيضا منصب النائب الثاني لرئيس اللجنة الدولية إلى وهران، والمبرمجة يومي 11 و12 ديسمبر المقبل أضاف أن هذه هي الزيارة الثانية للجنة التنسيق إلى عاصمة الغرب الجزائري منذ عامين تقريبا، بعدما اضطرت إلى تجميد تنقلاتها إلى المدينة، بسبب الأزمة الصحية العالمية المتعلقة بانتشار فيروس "كورونا"، لتكتفي بإجراء اجتماعات عن بعد، مع لجنة التنظيم المحلية لمتابعة تطور تحضيرات النسخة 19 للتظاهرة الرياضية المتوسطية تتزامن الزيارة المرتقبة للجنة التنسيق، مع زيارة مماثلة لرؤساء الوفود الممثلة لـ 26 دولة معنية بالموعد الرياضي الهام، والذين من المقرر إقامتهم بوهران يومي 11 و12 ديسمبر المقبل، للاطلاع عن قرب عن الظروف استقبال رياضيهم، سواء ما يتعلق منها بالهياكل الرياضية أو الفندقية، كما أشير إليه كانت الطبعة 19 لألعاب البحر الأبيض المتوسط، على رأس جدول أعمال الاجتماع الأول للمكتب التنفيذي الجديد، للجنة الدولية للألعاب المنتخب في أكتوبر المنصرم، الذي عقد في نهاية الأسبوع بالعاصمة اليونانية أثينا، وترأسه رئيسه الجديد الإيطالي، دافيد تيزانو، الذي خلف الجزائري عمار عداوي

س.ب

كأس العرب فيفا- 2021

أبرز الأرقام والإحصائيات الخاصة بتاريخ البطولة

- هدافون: يحتل الليبي علي البسكي المركز الأول في ترتيب الهادفين بعشرة أهداف (10) متبوعا بالسعودي عبيد الدوسري (8)
- هزائم (1): سجل المنتخب السوري أكبر عدد من الهزائم في المباراة النهائية (دورات 1963 و 1966 و 1988) متبوعا بالمنتخب الليبي (1964 و 2012) والبحرين 1986 و 2002
- هزائم (2): سجل منتخب البحرين 21 هزيمة في خمس مشاركات، بالإضافة لثلاثة انتصاريين وتسعة تعادلات (9)

س.ب

باللقب العربي مرة واحدة -- تنظيم: كانت الكويت والعربية السعودية أكثر البلدان تنظيما بالمنافسة العربية (مرتان) فيما سيلتحق بهما قطر الذي سيحتضن الدورة المقبلة
- مشاركة: تنصدر الأردن والكويت البلدان العربية في عدد المشاركات حيث حضرتا الموعد العربي 8 مرات متبوعتان بلبنان (7) وسوريا والعربية السعودية (6) والعراق (5)
- انتصارات: يملك المنتخب العراقي أكبر عدد من الانتصارات بتسجيله 16 انتصارا مقابل هزيمة واحدة.

نهائيات كأس العرب للأمم فيفا- 2021 في كرة القدم المقررة من 30 نوفمبر إلى 19 ديسمبر بالدوحة في نقاط - العراق: يحوز المنتخب العراقي على أكبر عدد من التتويجات بالكأس العربية حيث توج بها أربع مرات في دورات 1964, 1966, 1985 و 1988
-- العربية السعودية: يأتي المنتخب السعودي غي المركز الثاني في عدد الألقاب بكأسين نالها في دورتي 1998 و 2002
-- لقب واحد: توجت منتخبات مصر والمغرب وتونس





عادل السليمي المدرب
المساعد لمنتخب تونس؛

"هدفنا اعتلاء منصة التتويج في الدوحة"

أكد عادل السليمي، المدرب المساعد لمنتخب تونس، أن طموح منتخب بلاده التتويج بلقب كأس العرب. وقال: «طموحنا هو التتويج باللقب واعتقد أن منتخبنا قادر على تحقيق ذلك بالعبء والروح الانتصارية». وأضاف: «هذا الهدف رسمناه منذ فترة وسنبذل كل ما لدينا للوصول إليه ويهنا جدا اعتلاء منصة التتويج في الدوحة، لأن ذلك ينعكس بأمور إيجابية على المنتخب في الاستحقاقات المقبلة...». طلع الجماهير... وقال: «المهم تجاوز دور المجموعات أولاً ثم التفكير في بقية الأدوار واللقب ولكن هذا لن يتحقق إلا بمضاعفة الجهود والانسجام بين اللاعبين وتوافر روح الانتصار».

العراقي "يونس محمود"
سفير برنامج إرث قطر؛

"كأس العرب فرصة قيمة للمشجعين للتعرف على التجربة الفريدة التي تنتظروهم في المونديال"

أعرب يونس محمود، نجم المنتخب العراقي السابق وسفير برنامج إرث قطر، عن أمله في فوز منتخب بلاده بلقب بطولة كأس العرب 2021، مؤكداً أن أسود الرافدين يطمح للمحافظة على مكانته في النسخ السابقة من البطولة، باعتباره الأكثر تتويجاً بالكأس العربية. وقال أسطورة الكرة العراقية، الذي يتولى الإشراف على منتخب العراق، إن إحراز اللقب سيلقي بأثره الكبير على العراق وشعبه الشغوف بكرة القدم وستعم الفرحة أرجاء البلاد، وستشمل ملايين العراقيين في الخارج، لأن أي نجاح للمنتخب سيتردد صدها على نطاق واسع.



في أنحاء المعمورة. وأشار يونس محمود إلى أن المواجهات التي تجمع بين منتخبات عربية من آسيا بأخرى من أفريقيا، تتميز بطابع تنافسي، وتعتبر فرصة مهمة لتعزيز الخبرات وصل المهارات، كما تشكل فرصة للارتقاء بالعمليات التشغيلية في استادات كأس العالم قبل انطلاق البطولة بعد أقل من عام واحد. وأوضح محمود أن كأس العرب توفر فرصة قيمة للمشجعين من العراق وكافة أرجاء المنطقة للتعرف على التجربة الفريدة التي تنتظروهم عند استضافة قطر للمونديال نهاية العام المقبل. وكالات

كأس العرب

قطر والبحرين يفتحان البطولة في محاكاة مونديالية



في محاكاة لما ستكون عليه انطلاق مونديال 2022 بعد عام على أرض الدوحة، تنطلق اليوم الثلاثاء من ملعب البيت، ثاني أكبر ملاعب البلاد من حيث السعة، صافرة افتتاح النسخة العاشرة من كأس العرب لكرة القدم بين قطر صاحبة الأرض والجارة البحرين. تسبق مباراة الافتتاح الرسمية، مواجهتان بين تونس وموريتانيا، والعراق وعمان، فيما تعقبها مباراة بين سوريا والإمارات اللذين سبق والتقيا مؤخراً ضمن التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى المونديال. وتعود كأس العرب بثوبها الجديد بعد غياب تسع سنوات، في ضيافة قطرية لستة عشر منتخباً يتواجهون على ستة من الملاعب المونديالية الآسيوية. وللمرة الأولى تقام كأس العرب تحت مظلة الاتحاد الدولي (فيفا)، في نهايات ستون بمتابعة بروفة مصغرة لكأس العالم التي تستضيفها الدولة الخليجية الصغيرة الغنية بالغاز في نهاية 2022 للمرة الأولى في الشرق الأوسط والعالم العربي. وإلى جانب البيت، تقام المباريات على ملاعب أحمد بن علي، الجنوب، الشامة، المدينة التعليمية و974. وصولاً إلى النهائي المحدد في 18 ديسمبر، تزامناً مع اليوم الوطني لدولة قطر في استاد البيت نفسه. وكالات

"الكأس" تؤمن تغطية غير مسبقة لمونديال العرب

أكد عيسى بن عبدالله الهتمي مدير قنوات الكاس الرياضية استعداد قنوات الكاس لتقديم تغطية غير مسبقة لمنافسات مونديال العرب التي تستضيفها قطر من 30 نوفمبر الجاري إلى 18 ديسمبر المقبل على ملاعب المونديال. وأوضح الهتمي أن قنوات الكاس ستؤمن التغطية التي تتواكب مع تطلعات مشاهديها كما عودتهم في المناسبات الكبرى بنخبة من البرامج المتنوعة. وسيكون برنامج «المجلس» برقة نخبة من أفضل المحللين في الوطن العربي مصاحبا لجميع مباريات البطولة من الحي الثقافي كتارا، بالإضافة لبرنامج «الحكم»، الذي يقدم التحليل الفني لجميع الحالات التحكيمية في المباريات، وبرنامج «تكتيك»، الذي يقدم التحليل الفني لجميع الأمور الخططية والتكتيكية للمنتخبات المشاركة ومباريات البطولة. وبرنامج «صباح العرب»، الذي يث يومياً اعتباراً من الساعة العاشرة صباحاً، الذي يربط كل ما يتعلق بالبطولة على الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، وتسهل التغطية من أرض الحدث عبر برنامج «قبل اللعب»، من جميع الملاعب، وبرنامج «فض فض» ينقل الجماهير من المدرجات، وبرنامج «تصويت» عن التوقعات لنتائج المباريات بالإضافة إلى الاستوديو الإنجليزي ونقل المباريات بتعليق إنجليزي. وكانت تغطية قنوات الكاس للبطولة قد بدأت بالعديد من البرامج المصاحبة ومنها برنامج «حوار العرب» وحلقات خاصة مع رؤساء الاتحاد العربية المشاركة في البطولة، وبرنامج «توقعاتي» وحلقات ترصد توقعات المدربين واللاعبين لنتائج منافسات البطولة، وبرنامج «دوحة العرب» وحلقات مع نجوم العرب في جولة داخل قطر بين الجماهير العربية، وبرنامج «كواليس» ورصد آخر الاستعدادات والتفانيات قبل انطلاق المنافسات، وبرنامج «ملاعب المونديال» وحلقات تسلط الضوء على ملاعب البطولة، وبرنامج «منتخبات العرب» وحلقات خاصة عن المنتخبات المشاركة في البطولة، وبرنامج، وجولة سياحية تعريفي في مدن وأسواق وملاعب ومعالم قطر. وكالات

التاريخ والحاضر والمستقبل يطفون على قمة الإمارات وسوريا

يلتقي منتخب الإمارات وسوريا، اليوم الثلاثاء، على ملعب 974 في قطر، ضمن الجولة الأولى للمجموعة الثانية من النسخة 23 لكأس العرب. ويبحث الطرفان عن الفوز، للمنافسة بقوة على بطاقتي التأهل عن المجموعة إلى ربع النهائي، ولن تكون المهمة سهلة مع تاريخ المنتخبين الآسيوي المشترك، ومؤخراً، تعادل المنتخبان (1-1) يوم 7 سبتمبر الماضي، ضمن الجولة الثانية من تصفيات المجموعة الأولى الآسيوية المؤهلة لكأس العالم. ومن المقرر أن يتقابل المنتخبان يوم 27 جانفي 2022، ضمن الجولة السابعة لنخس التصفيات. وتقابل منتخبي الإمارات وسوريا، 12 مرة، بواقع 5 انتصارات للإمارات، وفوزين لسوريا، والتعادل في 5 مناسبات. وذهب الأبيض الإماراتي إلى قطر، بتشكيلته الأساسية المختارة من مدربه ماريك، والتي لا يغيب عنها سوى مهاجمه فايو دي ليما للإصابة. في حين، ذهب نسور قاسيون للدوحة، تحت قيادة المدرب الروماني تيتا فاليريو، وتخلو قائمة الفريق من نجوم كبار، وهم عمر السومة، عمر خربين، فهد اليوسف، إياز عثمان، سعد أحمد، خالد كردغلي وعبد الرحمن الويس، كما أن هناك بعض الشكوك حول لحاق محمود المواس لاعب الشرطة العراقي، مع إصرار ناديه على رفض سفره. وعلى الصعيد الفني، يعيش المنتخب الإماراتي، حالة من الاستقرار مع الإبقاء على ماريك، رغم النتائج والمستويات غير المتوقعة. وستكون بطولة كأس العرب، الظهور الرسمي الأول للمدرب تيتا، مع المنتخب السوري، بعد توليه مسؤولية الفريق مؤخراً خلفاً لنزار محروس أما بالنسبة لتاريخ المنتخبين في كأس العرب، فالمنتخب الإماراتي لم يشارك سوى مرة واحدة، وذلك في نسخة 1998، وجرى في قطر أيضاً، ولعب خلالها 4 مباريات، وفاز مرة وخسر 3 مباريات، وسجل 6 أهداف، واستقبل 8 أهداف وشارك المنتخب السوري 6 مرات في كأس العرب، ولعب خلالها 25 مباراة، حقق الفوز في 10 مباريات، وتعادل 7، وخسر 8 مباريات، وسجل 34 هدفاً، وتلقى 28 هدفاً، وأفضل نتائجهم، كان الوصافة في نسخ 1963، 1966 و1988. وكالات

5 آلاف متطوع جاهزون لكأس العرب و4 آلاف في الاحتياط

العرب التي تبلغ 5000 متطوع قائلاً: "استقبلنا أكثر من 55 ألف متطوع وتم الموافقة على 9 آلاف متطوع بعد أن اجتازوا الاختبارات، ليصبح العدد الذي نحتاجه 5 آلاف متطوع و4 آلاف سيكونون في القائمة الاحتياطية تحسباً لبعض الظروف والتغييرات. وأيضاً بعض الفرص التي قد تطرأ خلال فعاليات البطولة، وكما تشهد البطولة مشاركة 350 متطوعاً قادمين من خارج قطر من الدول العربية والأوروبية، تم إدماجهم مباشرة بعد وصولهم للدوحة. وأشار المغيصيب إلى أن المتطوعين كان لهم حضور لافت وبصمة واضحة في إنجاح استضافة قطر لبطولات ومباريات دولية وإقليمية ومحلية، إلى جانب خططنا الرامية إلى الاستفادة من خبرات ومهارات 20 ألف متطوع خلال المونديال العام المقبل، وتسجيل سابقة لا مثيل لها بمشاركة أكبر عدد من المتطوعين في تاريخ الدولة. وكالات

مدير إدارة استراتيجية التطوع باللجنة العليا للمشاريع والأثر إلى وجود تفاعل كبير وتعاون مميز. بين الفيفا والاتحاد القطري لكرة القدم واللجنة المحلية المنظمة واللجنة العليا للمشاريع والأثر، والذي يسهم في تحفيز المتطوعين ويساعدهم في التعرف على ثقافات مختلفة ومهارات قد لا تتواجد إلا في الفعاليات الرياضية. وحول برنامج التطوع بالمشاريع والأثر لمونديال 2022، قال: "منذ إعلان اللجنة العليا في سبتمبر 2018 عن فتح باب التطوع أمام الراغبين في دعم مشوار قطر نحو استضافة المونديال المرتقب، استقطب برنامج التطوع أنظار واهتمام عشاق كرة القدم من كافة أنحاء العالم، استقبلت بوابة تسجيل المتطوعين أكثر من 380 ألف طلب للإسهام في تنظيم المونديال، والمشاركة في الأحداث الرياضية التي تنظمها قطر استعداداً للبطولة العام المقبل. كما تحدثت عن فرص التطوع في بطولة كأس

احتضنت ملاعب اسباير ظهر امس جلسة تدريبية بين لاعبي المنتخب القطري لكرة القدم وعدد من المتطوعين بالتعاون مع الاتحاد الدولي لكرة القدم واللجنة المنظمة المحلية، وذلك بهدف مكافأتهم على دعمهم المستمر لبرنامج المتطوعين. وشهدت الجلسة مشاركة خمسة من لاعبي العنابي وهم الحارس مشعل برشم وجاسم جابر ويوسف حسن ونايف الحضرمي وخالد منير بحضور ناصر المغيصيب مدير إدارة استراتيجية التطوع باللجنة العليا للمشاريع والأثر وعلي الصلوات المنسق الاعلامي للمنتخبات بالاتحاد القطري لكرة القدم. وأشار ناصر المغيصيب



برشلونة يطلب وكيل ديمبلي لإغلاق ملف التجديد



يستعد برشلونة لحسم مصير نجمه الفرنسي، عثمان ديمبلي، بعدما رفض تجديد عقده مع النادي الكتالوني. وأفادت تقارير صحفية إسبانية، برفض ديمبلي تجديد عقده، ونهاية هذا الموسم. ووفقاً لموقع "فوت ميركاتو" الفرنسي، فمن المقرر أن يعقد مسؤولو برشلونة اجتماعاً في نهاية الأسبوع المقبل مع موسى سيسوكو، وكيل النجم الفرنسي، لحسم هذا الملف نهائياً. وأضاف الموقع الفرنسي، أن ديمبلي غير مقتنع بعرض برشلونة الحالي، في الوقت الذي تلقى فيه عرضاً ضخماً من نيوكاسل، ووعوداً بأن يصبح قائد المشروع الجديد من النادي الإنجليزي. وأشارت الصحيفة، إلى أن نيوكاسل قدم عرضاً لديمبلي بقيمة 15 مليون يورو في الموسم، بالإضافة لمكافأة نقل بنفس القيمة. في الوقت ذاته، يحظى الجناح الفرنسي باهتمام من قبل مانشستر يونايتد. وكان تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، قد أكد أن التجديد لديمبلي يعتبر من ضمن أولوياته مع النادي الكتالوني.

فالنسيا يترقب اتفاق برشلونه ومانشستر سيتي



يترقب نادي فالنسيا الإسباني عملية انتقال فيران توريس، لاعب مانشستر سيتي، المحتملة إلى برشلونة. ويتفاوض برشلونة حالياً مع سيتي، بشأن التعاقد مع توريس في جانفي المقبل، لتدعيم خط هجومه، بناءً على طلب مدربه تشافي هيرنانديز. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن فالنسيا يترقب موقف توريس من الرحيل إلى برشلونة، لتحقيق استفادة مالية. وأوضحت الصحيفة، أن فالنسيا وضع شرطاً في عقد توريس قبل انتقاله إلى مانشستر سيتي، ينص على حصوله على 10 آلاف من عائد بيع اللاعب مستقبلاً. وأشارت الصحيفة، إلى أن صفقة توريس قد تتم مقابل مبلغ يتراوح بين 50 و60 مليون يورو. وبناءً على ذلك، سوف يحصل فالنسيا على 5 أو 6 ملايين يورو.

برشلونة يفاجئ مهاجم مانشستر يونايتد تحسباً لفشل صفقة فيران توريس

يضع نادي برشلونة الإسباني فيران توريس مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي، كهدف أول له لتعزيز خط الهجوم في سوق الانتقالات الشتوي القادم في جانفي المقبل. ومع ذلك، فإن وصوله لن يكون سهلاً على الإطلاق لأن المتطلبات الاقتصادية للنادي الإنجليزي تجعل برشلونة يحتاج إلى مزيد من الوقت لتقديم عرض تنافسي بدرجة كافية. بالتوازي مع مفاوضات فيران التي بدأت لتوها، استغل برشلونة الرحلة الأخيرة لمديره الرياضي مايتو أليمانى إلى مانشستر ليسأل عن مهاجم مانشستر يونايتد أنتوني مارسيال، بحسب ما أفادت صحيفة "سبورت" الإسبانية. ووفقاً لـ "ARA"، أراد مايتو أليمانى التعرف بشكل مباشر على موقف المهاجم الفرنسي مع مانشستر يونايتد. فقد مارسيال مكانه في الهجوم مع قدوم كريستيانو رونالدو وجادون سانشو وهذا الموسم شارك 357 دقيقة فقط، على الرغم من حقيقة أنه تعرض لإصابة حرمته من المشاركة بشكل أكبر. تم التوقيع مع مارسيال من مونكو في عام 2015 مقابل 60 مليون يورو، وكان الفرنسي يتناوب مع الأداء الجيد مع الآخرين. في سن الخامسة والعشرين، وبوجود عقد مع مانشستر يونايتد حتى عام 2024، كان المهاجم الفرنسي الذي اعتبره الكثيرون هنري الجديد، مدرجاً منذ فترة طويلة في قائمة برشلونة. في برشلونة يتعاملون مع تقارير جيدة عن المهاجم، الذي سيتم ضمه على سبيل الإجارة في سوق الشتاء المقبل حال التوصل لاتفاق مع مانشستر يونايتد.



غوارديولا يصفع ريال مدريد بمساعدة مودريتش

ذكر موقع "جول" بنسخته العالمية بأن الكرواتي لوكا مودريتش نجم خط وسط فريق ريال مدريد الإسباني موافق من حيث المبدأ على الانضمام لصفوف مانشستر سيتي الإنجليزي خلال سوق الانتقالات الشتوية. وسينتهي عقد النجم الكرواتي المميز لوكا مودريتش ابن 36 عاماً مع ريال مدريد في الصيف القادم، وسيكون حراً للتعاقد مع أي فريق آخر خلال شهر جانفي المقبل وأشار الموقع إلى أن لوكا مودريتش يعيش آخر مواسمه مع ريال مدريد، ومن المتوقع أن يخوض تجربة جديدة في مكان آخر قبل اعتزاله اللعب نهائياً. وأضاف الموقع أن لوكا مودريتش معجب بفكرة العمل مع المدرب الإسباني بيب غوارديولا في مانشستر سيتي، وقد ينضم للسيتيزينز مجاناً في الصيف. وأوضح الموقع أن لوكا مودريتش يمتلك بالفعل عروضاً من فريقه السابق توتنهام هوتسبير، وأيضاً نيوكاسل يونايتد، بالإضافة إلى مانشستر سيتي. ومع صعوبة تحقيق ريال مدريد لشروط لوكا مودريتش، فإن اللاعب سيرحل عن الميرينجي عقب انتهاء الموسم، ويبدو أن مانشستر سيتي هو الفريق الأوفر حظاً بالفوز بخدمات النجم الكرواتي.

كشف تفاصيل إصابة ألبا.. وموعد عودته

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن آخر المستجدات المتعلقة بإصابة جوردو ألبا، ظهير أيسر برشلونة. وغادر ألبا مباراة فريقه أمام فياريال، التي أقيمت السبت، على ملعب لا سيراميك، ضمن مباريات الجولة 15 للليغا. واشتكى ألبا من إصابة عضلية في الفخذ الأيسر، إثر تسديد أحد لاعبي فياريال الكرة فيه، ليسقط على الأرض، قبل أن يخرج لتلقي العلاج، لكنه لم يستطع استكمال المباراة. وبحسب صحيفة "أس" الإسبانية، فقد أثار ألبا قلق تشافي (مدرب برشلونة) بشأن إمكانية غيابه لفترة طويلة، إلا أن الفحوصات الطبية المبدئية أكدت عدم تعرض اللاعب لإصابة خطيرة. وأشارت إلى أن ألبا يعاني فقط من تورم في عضلة الفخذ، ولا توجد أي إصابة عضلية. وأضافت الصحيفة، أن ألبا سوف يكون جاهزاً خلال 48 ساعة، ومن الوارد مشاركته أمام ريال بيتيس في الجولة المقبلة بالليغا.

ريال سوسيداد يسقط أمام إسبانيول

سقط ريال سوسيداد في فخ الخسارة أمام مضيفه إسبانيول صفر / 1، خلال المباراة التي جمعتهم الأحد، في الجولة الخامسة عشرة من الدوري الإسباني، التي شهدت أيضاً فوز ريال بيتيس على ليفانتي 1 / 3. ويدين إسبانيول بالفضل في هذا الفوز للاعبه يانجل هيريرا الذي سجل هدف المباراة الوحيد في الدقيقة 77. وتوقف رصيد سوسيداد عند 29 نقطة في المركز الثاني، فيما رفع إسبانيول رصيده إلى 20 نقطة في المركز التاسع. وفي المباراة الثانية، قلب فريق ريال بيتيس تأخره بهدف أمام ضيفه ليفانتي إلى فوز 1 / 3. وتقدم ليفانتي بهدف سجله شكودرن موساتافي في الدقيقة السابعة، قبل أن يتقمص خوان ميغيل خيمينيز لوبيز دور البطولة لبيتيس بتسجيل ثلاثة أهداف (هاتريك) في الدقائق 54 و 63 و 82. ورفع بيتيس رصيده إلى 27 نقطة في المركز الرابع، وتوقف رصيد ليفانتي عند سبع نقاط في المركز العشرين الأخير.



سيمبوني: الهدف الأول فتح لنا المباراة.. ولعبنا أمام فريق صعب

تحدث ديفغو سيمبوني مدرب نادي أتلتيكو مدريد عن الفوز الذي حققه فريقه على قادش بنتيجة 4-1، بمسابقة الدوري الإسباني. وقال سيمبوني في تصريحات له بعد المباراة: "هي نتيجة مستحقة بكل تأكيد، وهذا نتاج لما قمنا به في الدوري في آخر ثلاث مباريات". وأضاف: "لقد فزنا في مباراتين وتعادلنا مرة واحدة، سنحاول التحسن ولدينا أسبوع مهم للغاية للتحسن والفريق بحاجة إلى الاستمرار على ذلك الخط". وأكمل: "في الشوط الأول كنا نعالج الكرة بشكل جيد للغاية وأحياناً نحاول الاختراق من الداخل، ولكن قادش كان يغلّق أمامنا جيداً، ثم يقومون بهجوم مضاد". وتابع: "تحدثنا قليلاً بين الشوطين عن عدم التسرع حتى ظهر هدف ليمار الأول والذي فتح المباراة لنا". وواصل سيمبوني حديثه: "قدمنا شوطاً ثانياً بشكل جيد للغاية أمام خصم صعب ويدافع بشكل رائع". واستطرد، قائلاً: "كنت سعيداً جداً بدخول اللاعبين البدلاء لأننا بحاجة إلى كل فرد قوي، نحتاج لجميع لاعبينا، وعندما يدخل اللاعب من مقاعد البدلاء بشكل جيد يشعر الفريق بذلك ويضيق الفريق". وعن حالة خيمينيز، قال مدرب أتلتيكو: "لقد تلقى ضربة في وجهه وأخبرناه أن يغادر المباراة وهو ما حدث وحل مكانه فيليببي". حقق أتلتيكو مدريد انتصاراً غالياً على قادش بنتيجة 4-1 في المباراة التي جمعتهم، مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة 15 من مسابقة الدوري الإسباني للموسم الجاري.



إيسكو يقترب من مغادرة ريال مدريد وناديان في انتظاره

أفادت تقارير صحفية إسبانية، أن الدولي الإسباني فرانيسكو إيسكو، صانع ألعاب فريق ريال مدريد، يقترب من الرحيل عن صفوف النادي الملكي، في نافذة الانتقالات الشتوية القادمة. صاحب الـ 29 عاماً فقد بريقه مع الملكي، منذ أكثر من موسمين، ولم يشارك بشكل منتظم تحت قيادة المدرب الحالي، كارلو أنشيلوتي، والسابق زين الدين زيدان. وحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن ريال مدريد لن يمانع رحيل إيسكو عن "سانتياجو برنابيو" في الشتاء القادم. وأشارت الصحيفة إلى أن المدرب الإيطالي، كارلو أنشيلوتي، إدارة النادي، أنه لن يمانع رحيل إيسكو، خاصة أنه ليس ضمن حساباته مع الفريق منذ بداية الموسم. وقالت الصحيفة إنه يوجد ناديان يرغبان في التعاقد مع إيسكو، حيث يرغب أرسنال بجانب إشبيلية في التعاقد معه. إيسكو هذا الموسم مع ريال مدريد، لم يشارك إلا في سبع مباريات بالدوري الإسباني، ولم يحصل على أي دقيقة في دوري أبطال أوروبا، وسجل هدفاً وحيداً كان في شباك ريال مايوركا في سبتمبر الماضي.



غارة ناجحة لليفركونز على عرين لايبزيغ

تغلب باير ليفركوزن على مضيفه لايبزيغ 3-1، في المباراة التي جمعت بين الفريقين مساء أول أمس، ضمن منافسات الجولة 13 بدوري الدرجة الأولى الألماني. وعلى ملعب (ريد بول أرينا)، تقدم الضيوف مبكرا بواسطة فلوريان فيرتز (21ق). وبعد دقائق عزز باير ليفركوزن تقدمه بهدف ثان، من توقيع المهاجم الفرنسي موسي ديابي (34ق). وفي الشوط الثاني، سجل لايبزيغ هدف تقليص الفارق، عبر المهاجم البرتغالي أندريه سيلفا (62ق). وبعد دقيقتين فقط، أعاد ليفركوزن الأمور إلى ما كانت عليه، بهدف ثالث من توقيع المدافع الهولندي، جيريمي فريمبونج. وعلى هذا النحو، ارتقى ليفركوزن إلى المركز الثالث بـ 24 نقطة، بفارق 6 نقاط فقط عن بوروسيا دورتموند الوصيف، و7 عن بايرن ميونخ المتصدر. في المقابل، تجدد رسيد لايبزيغ عند 18 نقطة، في الترتيب الـ 8.

دارداي يحدد طوق نجاة هيرتا برلين قبل الشتاء

شدد بال دارداي، المدير الفني لنادي هيرتا برلين الألماني، على هدفه الخاص بجمع 20 نقطة بحلول العطلة الشتوية المقبلة. وفي إشارة إلى المباراتين المقبلتين لنادي العاصمة، قال دارداي في لقاء إعلامي أول أمس: "نحن الآن في موقف لا ينبغي لنا فيه أن نخسر مباراة شتوتجارت ويتعين علينا فيه أن نفوز على بيلفيلد". هيرتا الذي يحتل المركز الرابع عشر فقد نقطتين ثمينتين أمام أوغسبورغ السبت، رغم أنه كان متقدما بهدف على منافسه حتى نهاية الوقت الأصلي، غير أن أوغسبورغ استطاع أن يدرك التعادل في الوقت بدل الضائع، ليحصل هيرتا على نقطة واحدة. وكانت هذه هي المباراة الرابعة على التوالي التي يخفق فيها هيرتا في تحقيق الفوز، كما أنها المرة الثالثة التي يخفق فيها في الحفاظ على الفوز أو التعادل في الأمتار الأخيرة من كل مباراة. ولم يتمكن هيرتا من الحفاظ على التعادل الإيجابي أمام فولفسبورج (1-1)، وخرج خاسرا في المرحلة الأخيرة من المباراة بنتيجة (2-1)، كما لم يتمكن من الحفاظ على الفوز بهدف نظيف أمام بايرليفركوزن، بعد أن تمكن الأخير من إحراز هدف التعادل في الوقت القاتل، ثم جاءت مباراة أوغسبورغ. بهذا يكون نادي العاصمة قد خسر في هذه المباريات الثلاث إجمالي 5 نقاط، كان يمكن أن ترفع رسيده إلى 18 نقطة، بدلا من رسيده الحالي البالغ 13 نقطة، حصل عليها من 13 مباراة خاضها حتى الآن. وحذر المدرب المجري من هذا الأمر وقال "تدريجي لن يصبح مصادفة.. هذا يكفي، إضاعة الفوز في المرحلة الحاسمة أمام أوغسبورغ أرق منامي وكانت هذه أول ليلة أصحو فيها بالثالثة بعد منتصف الليل".



مدرب دورتموند: نحتاج للتحسن.. وها لاند يحدث الفارق

قال ماركو روزه
مدرب بوروسيا
دورتموند، إنه
يتعين على
فريقه تحسين
أدائه قبل
مواجهة البطل
وصاحب

الصدارة بايرن
ميونخ في لقاء
القمة ضمن
الجولة المقبلة من
الدوري الألماني
مطلع الأسبوع القادم.
وجاءت تصريحات روزه
بعد أن قلب بوروسيا
دورتموند تأخره بهدف إلى
الفوز (3-1) على فولفسبورغ
السبت. وهز إرلينغ هالاند نجم هجوم
دورتموند الشباك لدى عودته من إصابة أبعده
عن الملاعب منذ منتصف أكتوبر تشرين الأول الماضي. ورفع
الفوز رسيد دورتموند إلى 30 نقطة في المركز الثاني بفارق
نقطة واحدة عن النادي البافاري قبل المواجهة التي ستجمع
بينهما في الرابع من ديسمبر كانون الأول المقبل. وجاء فوز
دورتموند المحلي بعد خروجه من دوري أبطال أوروبا في
الأسبوع الماضي، وقال المدرب روزه السبت: "الكل ينتظر لقاء
القمة (مع بايرن)". وزاد: "بصفة عامة نحن نعرف أنه يتعين علينا

العمل على تحسين بعض الجوانب.. علينا تحسين أدائنا إذا أردنا تشكيل تهديد فعلي لبائرن عندما يحل ضيفا علينا الأسبوع المقبل واغتنام الفرصة وإثبات جدارتنا". وكانت عودة هالاند (21 عاما) بعد التعافي بمثالية دفعة كبيرة لفريقه بينما سجل اللاعب النرويجي الشاب رقمين قياسييين السبت، عندما أصبح أصغر لاعب سنا يحرز 50 هدفا في الدوري الألماني وفي أقل عدد من المباريات. وعنه قال المدرب روزه: "وجود إرلينغ في الملعب يمنحنا الكثير من الطاقة.. هو لاعب يحدث الفارق ولا يمكن الاستغناء عن جهوده لمدة طويلة".

أسطورة دورتموند يفتح النار على هوميلز

فتح يورجن كولر، أسطورة بوروسيا دورتموند، النار على المدافع الألماني ماتس هوميلز، مؤكدا عدم قيامه بأي دور فعال مع الفريق بالسنوات الأخيرة. وخلال تصريحات أبرزتها صحيفة "سبورت بيلد"، انتقد كولر أداء أسود الفيسيتال في مبارياته الأخيرة بدوري أبطال أوروبا، ما أدى لفشله في التأهل إلى دور الـ 16. وتأكد عدم تأهل دورتموند للدور ثمن النهائي قبل جولة واحدة على نهاية دور المجموعات عقب خسارته الأسبوع الماضي خارج أرضه على يد سبورتنغ لشبونة البرتغالي (3-1). وقال كولر عن تلك المباراة "من السهل دائما التركيز على ماركو رويس، لكن يجول في خاطري سؤال، أين هوميلز؟". وأكمل "أعرف بالتأكيد أنه كان غائبا للإيقاف، لكنه لم يكن أبدا اللاعب الذي يصنع الفارق أو يكون في الموعد عند الحاجة إليه في آخر 3 سنوات". وكان هوميلز قد تعرض للطرده خلال خسارة فريقه أمام أياكس أمستردام الهولندي (3-1)، ليغيب عن المواجهة الحاسمة في لشبونة. ولم تقتصر انتقادات كولر على نتائج الفريق الأوروبية فحسب، بل امتدت لبعض المباريات التي تعثر بها في الدوري الألماني، مثلما حدث بخسارته أمام لايبزيغ (2-1) قبل عدة أيام. وأشار أسطورة النادي الألماني إلى افتقار الفريق للاعبين بصفات قيادية، حيث قال "هناك القليل منهم، وجميعهم يعتقدون أنهم يتحلون بهذه الصفة، لكنهم ليسوا كذلك". وفي ختام تصريحاته، انتقد كولر أيضا استقدام المدرب الألماني ماركو روزه على حساب إيدين تيرزيتش، مشيرا إلى نجاح الأخير في قيادة الفريق للتأهل إلى دوري الأبطال، بالإضافة لفوزه بكأس ألمانيا.



بعد شهادة كورونا المزورة.. بريمن يختار مدربه الجديد

أعلن نادي فيردر بريمن، أول أمس، تعيين أولي فيرنر مدربا جديدا له، بعد استقالة المدرب ماركوس أنفانج بسبب شهادة تطعيم مزورة ضد فيروس كورونا. وسبق لفيرنر 33 عاما/ أن تولى تدريب هولشتاين كيل، منافس بريمن في دوري الدرجة الثانية الألماني، حتى سبتمبر الماضي، ومن المتوقع أن يقود حصته التدريبية الأولى. وصرح فرانك باومان، المدير الرياضي لبريمين "أولي مدرب شاب ومثير للإعجاب وجيد حقا. يناسب فيردر جيدا بفكره الكروي. يريد الانضمام إلينا في طريقنا لبناء فريق شاب لديه مجال للنمو والتطور". ويخضع أنفانج لتحقيق جنائي بعد اتهامه باستخدام شهادة تطعيم مزيفة ضد فيروس كورونا. وبدأ المدعون تحقيقهم بعد شكوى جنائية من مكتب الصحة في بريمن اكتشف فيها وجود مخالفات، مثل



موسد أول لنجاح الذي تزامن مع مباراة لناديه السابق دارمشتات في كيل حيث كان أنفانج حاضرا. ونفى أنفانج هذا الادعاء في البداية، قائلا في بيان للنادي إنه تم تطعيمه. ثم استقال فيما بعد كمدرّب لبريمين.

كولون مهدد بغرامة مالية بسبب جماهيره

أصبح كولون مهددا بغرامة مالية بعد أن تجاهل العديد من مشجعيه شرط ارتداء الكمامات خلال فوز الفريق 4 / 1 على ضيفه بوروسيا مونشنغلادباخ ببطولة الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا)، في مباراة ديربي الراين التي شهدت نفاذ كل تذكارها. وغردت سلطات المدينة أول أمس قائلة إنها تبيح في تلك القضية ويمكن اتخاذ إجراء. ودفعت الزيادة السريعة في حالات الإصابة بفيروس كورونا في ألمانيا السلطات المحلية إلى تقليص أعداد المشجعين بشكل كبير في مباريات بوندسليغا، لكن كولون تمكن من استقبال 50 ألف مشجع - كان من المفترض أن يرتدوا كمامات طوال المباراة. وأظهرت الصور أنه من الواضح أن الجميع لم يلاحظوا ذلك، وسيتم التحقيق في كولون لتحديد ما إذا كانوا قد فعلوا ما يكفي لمحاولة تطبيق القواعد.

آينتراخت فرانكفورت

يهزم يونيون برلين

فاز فريق آينتراخت فرانكفورت على ضيفه يونيون برلين بنتيجة 2 / 1 خلال المباراة التي جمعتها أول أمس في الجولة الثالثة عشر من الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وتقدم فرانكفورت بهدف سجله جبريل سو في الدقيقة 22 وتعادل يونيون برلين بهدف سجله ماكس كروز في الدقيقة 62 من ركلة جزاء، قبل أن يسجل إيفان نديكا هدف الفوز لآينتراخت في الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع للمباراة. ورفع آينتراخت فرانكفورت رسيده إلى 18 نقطة في المركز الثاني عشر بترتيب الدوري الألماني، وتوقف رسيد يونيون برلين عند 20 نقطة في المركز السادس. ويحتل بايرن ميونخ ترتيب الدوري الألماني، برصيد 31 نقطة من 13 مباراة، وخلفه غريمه بوروسيا دورتموند بفارق نقطة واحدة، ولعب أيضا 13 مواجهة.

كارينك:

أشعر بالإحباط.. وركلة
جزء تشيلسي غير صحيحة

أعرب مايكل كارينك، المدرب المؤقت لمانشستر يونايتد، عن إحباطه من تعادل فريقه (1-1) أمام مضيفه تشيلسي، مساء أول أمس، في قمة لقاءات الجولة الـ 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال كارينك، في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتس" عقب المباراة: "أشعر بالإحباط.. عندما تتقدم في مباراة مثل هذه ثم تفقدها، يكون الأمر محبطا.. لكنني فخور بالأعبين والمجموعة ككل هذا الأسبوع". وأضاف: "في هذا الموقف الصعب، حاولنا الخروج بأفضل شيء، لكن لا يزال هناك هذا الشعور المر، فقد أتينا إلى هنا لل فوز بالمباراة.. هناك القليل من الإحباط، لا يمكن إنكار ذلك". وتابع: "لا أعتقد أنها ركلة جزاء على الإطلاق (التي تحصل عليها تشيلسي).. وسدوا بدورهم العديد من الكرات، وتصدى ديفيد (دي خيا) لكرتين، وكنا نعرف قبل انطلاق المباراة أنه بحاجة للقيام بتصد أو اثنين.. عدا ذلك شعرت بالراحة خلال اللقاء". وأتم نجم مانشستر يونايتد السابق، "بالطبع نريد أن نصبح أفضل.. دافعنا بصورة جيدة، ولا يمكن إلقاء اللوم على اللاعبين".



سانشو

يتخلص من لعنته بعد
رحيل سولسكاير

يبدو أن الجناح الإنجليزي جادون سانشو، لاعب مانشستر يونايتد، قد تخلص من لعنة البدايات التي أصابته منذ انتقاله للشياطين الحمر، الصيف الماضي، قادما من بوروسيا دورتموند. وعانى سانشو لفترة طويلة من تراجع مستواه مع يونايتد، قبل أن يسجل أول أهدافه في المباراة الماضية، أمام فياريال بدوري أبطال أوروبا، وهي الأولى بعد رحيل المدرب الترويجي أولي جونار سولسكاير. وفي المباراة التالية أمام تشيلسي، عاد سانشو ليحرز هدف تقدم الشياطين الحمر على ملعب ستامفورد بريدج، ضمن منافسات الجولة الـ 13 للبريميرليغ. وبعد سانشو أحد خريجي قطاع الناشئين في مانشستر سيتي، لكن موهبته انفجرت بقميص دورتموند في ملعب سينجناي إيدونا بارك، قبل أن ينتقل إلى مانشستر يونايتد.



جورجينو

يكتب التاريخ في
البريميرليغ.. وسانشو
يالحق بأساطير يونايتد

دؤن جادون سانشو، مهاجم مانشستر يونايتد، اسمه في قائمة خاصة من أساطير الشياطين الحمر، وذلك خلال مواجهة تشيلسي على ملعب ستامفورد بريدج، في قمة الجولة الـ 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وافتتح مانشستر يونايتد التسجيل عبر سانشو في الدقيقة (50)، من هجمة مرتدة سريعة، وعدل تشيلسي النتيجة في الدقيقة (69) من علامة الجزاء عبر جورجينو. وبحسب أرقام "أوبتا"، بات سانشو بعمر 21 عاما و248 يوما، ثالث أصغر لاعب يسجل هدفا لمانشستر يونايتد على ملعب ستامفورد بريدج في البريميرليغ، بعد بول سكولز في 1995 بعمر 20 عاما و339 يوما وقيل نيفيل في 1998 بعمر 21 عاما و38 يوما. بدوره، سجل جورجينو 15 هدفا في البريميرليغ، من بينهم 13 هدفا من ركلات جزاء بنسبة 87 في المئة، وهي أعلى نسبة لأي لاعب سجل أكثر من 10 أهداف طوال تاريخ المسابقة.



غوارديولا:

مباراة باريس جعلت الشوط
الأول مستحيلا

أعرب بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن رضاه بالمستوى الذي قدمه فريقه، خلال التغلب على ضيفه وست هام (2-1)، مساء أول أمس على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة الـ 13 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال غوارديولا، في تصريحات عقب المباراة لـ بي بي سي: "أشعر بالمطامحة من كم الفرص التي خلقتها أمامهم.. خلطنا العديد من الفرص". وواصل: "كان من المستحيل تقريبا اللعب خلال الشوط الأول، فالمباراة السابقة أمام باريس سان جيرمان تطلبت الكثير، لكن الفريق قدم مستوى جيدا". وأضاف: "بالنظر إلى كم الفرص التي صنعناها، كان من الممكن تسجيل 3 أو 4 أهداف.. لكن يجب عدم نسيان الخصم الذي نواجهه، فهم يملكون كل شيء". ومن جانبه قال رودريجو، متوسط ميدان مانشستر سيتي: "كان اليوم صعبا للغاية بسبب ظروف الطقس.. لكن من الصعب دائما مواجهة هذا الفريق". وأضاف: "تمتعنا بالحظ بتسجيل الهدف الأول، خاصة أننا لم نقدم الكثير في الشوط الأول.. أما في الشوط الثاني فقد سيطرنا، وكان بمقدورنا تسجيل المزيد".



راشفورديكشاف تفاصيل الساعات الأخيرة لسولسكاير مع اليونايتد

كشف ماركوس راشفورديكشاف تفاصيل المباراة، بعد تعرض الأخير للإصابة بالضعف نتائج الفريق وكان آخرها السقوط أمام واتفورد بنتيجة (4-1). وقال راشفورديكشاف تفاصيل المباراة، بعد تعرض الأخير للإصابة بالضعف نتائج الفريق وكان آخرها السقوط أمام واتفورد بنتيجة (4-1). وقال راشفورديكشاف تفاصيل المباراة، بعد تعرض الأخير للإصابة بالضعف نتائج الفريق وكان آخرها السقوط أمام واتفورد بنتيجة (4-1).

غوندوغان

ملك التهديد في
وسط البريميرليغ

افتتح الدولي الألماني الكاي غوندوغان، التسجيل لفريقه مانشستر سيتي، في مباراته أمام ضيفه وست هام يونايتد، ضمن الجولة الثالثة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز. ومع تساقط الثلوج، أحرز غوندوغان هدفه في الدقيقة 33، عندما تابع بأنافة عرضية زاحفة من زميله الجزائري رياض محرز في الشباك. ووفقا لما ذكرته شبكة إحصائيات "أوبتا"، سجل غوندوغان دون اللجوء إلى ركلات الجزاء، 15 هدفا في 37 مباراة بالدوري الإنجليزي شارك فيها منذ بداية الموسم الماضي. وأضافت الشبكة أنه لا يوجد أي لاعب وسط في المسابقة يتفوق على غوندوغان في هذه الناحية خلال الفترة ذاتها، بينما يقترب منه لاعب وسط مانشستر يونايتد برونو فرنانديز (13 هدفا في 49 مباراة). يذكر أن مانشستر سيتي سيستعيد المركز الثاني حال استمر هاتزا، بفارق نقطة أمام ليفربول الثالث، وبضارق الأهداف وراء المتصدر تشيلسي الذي يلعب في وقت لاحق أمام مانشستر يونايتد.



رانجنيك يحدد أولى صفقات مانشستر يونائيد الشتوية

اقترح نادي مانشستر يونايتد من تعيين الألماني رالف رانجنيك مديرا فنيا للفريق الأول بصفة مؤقتة حتى نهاية الموسم. وذلك بعد تواصل الطرفين لاتفاق مبدئي الأسبوع الماضي. ويتولى الإنجليزي مايكل كارينك تدريب الشياطين الحمر منذ بضعة أيام، وذلك لحين تعيين مدرب مؤقت لنهاية الموسم، خلفا للترويجي أولي جونار سولسكاير. ووفقا لصحيفة "ميرور" البريطانية، فإن المدرب الألماني بدأ مهمته مع المان يونايتد قبل التوقيع رسميا على العقود، وذلك بتحديد أول صفقاته في الميركاتو الشتوي. وأشارت إلى رغبة رانجنيك في استقدام أمادو هايدارا، لاعب وسط لايبزيغ الألماني، إلى ملعب أولد ترافورد في جانفي المقبل. ويرتبط اللاعب المالي بعقد مع لايبزيغ يتضمن شرط جزائيا تبلغ قيمته 40 مليون يورو، وهو في متناول المان يونايتد. وكان رانجنيك هو من جلب هايدارا إلى ملعب ريد بول أرينا في 2019، قادما من ريد بول سالزبورغ النمساوي.

تياغو: ديربي الميرسيسايد مجرد مباراة.. ووصلنا لما كنا نتظر

أكد الإسباني تياغو ألكانتارا، نجم ليفربول، أن مباراة إيفرتون بالنسبة للريدز هي مواجهة بـ 3 نقاط، دون النظر لاعتبارات الجماهير. ويصر تياغو بفترة مميزة مع ليفربول حاليا، بعدما سجل في آخر مباراتين أمام بورتو وساوتهامبتون بدوري الأبطال والبريميرليغ. وقال ألكانتارا، في تصريح للموقع الرسمي للليفربول، "كما قلت، من الرائع أن أسجل في هذا الملعب، لكنني سعيد أكثر بالفوز، نحن سعداء جدا بأدائنا (أمام ساوثهامبتون)". وأضاف: "قدمنا مباراة رائعة في الشوط الأول، حافظنا على شباكنا نظيفة وصنعنا الكثير من الفرص". وتابع: "دخلنا المباراة بتركيز كبير من أجل الفوز بالنقاط الثلاث، لكننا كنا نعلم أيضا أنه ينتظرنا مباراة كبيرة بعد 3 أيام".

عرض إنجليزي ضخم لخطف ديمبلي من برشلونة

أفادت تقارير صحفية فرنسية، أول أمس، بتلقي النجم الفرنسي عثمان ديمبلي، لاعب برشلونة الإسباني، عرضا مغريا من أحد أندية الدوري الإنجليزي للحصول على توقيع مع الفترة المقبلة. ويواصل ديمبلي المماطلة مع إدارة برشلونة بخصوص توقيع على عقد جديد، في ظل انتهاء العقد الذي يربط الطرفين في يونيو المقبل، ما يعني إمكانية رحيله عن الكامب نو بشكل مجاني بنهاية الموسم الجاري. وأوضحت شبكة فوت ميركاتو الفرنسية أن أحد أندية البريميرليغ يقدم على الطولة عرضا لديمبلي يحصل بموجبه على راتب سنوي يصل إلى 20 مليون يورو، مع دفع 30 مليون يورو أخرى كعمولة انتقال. وأشارت الشبكة إلى أن ديمبلي يفضل الاستمرار في برشلونة حتى نهاية عقده، مغلقا الباب أمام فكرة الخروج بالميركاتو الشتوي المقبل، بيناير 2022. ومن المنتظر أن يجتمع ديمبلي ووكيل أعماله مع ممثلي البارسا الأسبوع المقبل للتفاوض من جديد بشأن عملية تجديد العقد.

نابولي ينفرد بصدارة الدوري الإيطالي برباعية في لاتسيو

النسور هو الأول للبارتنوبي منذ الجولة 11، بعدما تعادل مع هيلاس فيرونا وخسر أمام إنتر ميلان، في الجولتين السابقتين. بهذا الانتصار يرتفع رصيد البارتنوبي إلى 35 نقطة، في صدارة جدول ترتيب الكالتشيو منفردا، بفارق 3 نقاط عن ميلان الوصيف، والذي سقط على ملعبه مساء اليوم أمام ساسولو، بثلاثة أهداف مقابل هدف وحيد. ويتوقف رصيد فريق العاصمة الإيطالية عند 21 نقطة، في المركز الثامن بجدول ترتيب الكالتشيو، بفارق 7 نقاط عن المربع الذهبي.

وكالات

انفرد فريق نابولي بصدارة جدول ترتيب الدوري الإيطالي، بعدما ضرب نظيره لاتسيو، بأربعة أهداف دون رد، في المباراة التي جمعت بين الفريقين أول أمس الأحد على ملعب ديفيو أرماندو مارادونا، في إطار مواجهات الجولة رقم 14، من عمر بطولة الدوري الإيطالي. وأحرز بيوتر زيلينسكي الهدف الأول للبارتنوبي عند الدقيقة السابعة، قبل أن يضيف زميله درايز ميرتنز الهدف الثاني لأصحاب الأرض بالدقيقة العاشرة. وعند حلول الدقيقة 29، عاد ميرتنز وسجل الهدف الثاني له، والثالث لفريق الجنوب، ثم اختتم هابيان رويز مهرجان الأهداف، في الدقيقة 85، فوز نابولي على



نابولي يحيي الذكرى الأولى لمارادونا بتمثال رائع

كرم نادي نابولي، النجم الأرجنتيني الراحل ديفيو أرماندو مارادونا بوضع تمثال له في الملعب الذي حمل اسمه منذ العام الماضي. وذلك في حفل شارك فيه رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، جياني إنفانتينو، قبل انطلاق مباراة الفريق أمام لاتسيو في الدوري الإيطالي. وبعد أيام قليلة من مرور عام على وفاة مارادونا، قدم نابولي رسميا تمثالا للنجم الراحل بالحجم الطبيعي وينفخ الوزن الذي حصل به على كأس العالم 1986 في المكسيك (72 كيلوغراما) للجمهور في ملعب مارادونا. وتم إهداء التمثال للنادي من قبل ستيفانو سيسي، وهو مدير أعمال وصديق لمارادونا، ويظهر التمثال الأسطورة الراحل وهو يركض بالكرة. ونظم نادي نابولي، الذي يتصدر الدوري الإيطالي، فعالية لإحياء ذكرى نجمه الراحل، شارك فيها بجانب إنفانتينو، رئيس الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، غابرييل جافينا؛ ورئيس دوري الدرجة الأولى الإيطالي، باولو دال بيتو؛ وعمدة نابولي، غابريانو مانفريدي؛ بالإضافة إلى زملاء سابقين لمارادونا، مثل جوزيبي بريسكولوتي وسالفاتوري باتي. جدير بالذكر أن مارادونا لعب لصالح نابولي 7 مواسم في تاريخه، حصل خلالها على لقب الدوري مرتين وكأس الاتحاد الأوروبي وكأس السوبر الإيطالي وكأس إيطاليا. وأقيم الحفل أمام قرابة 60 ألف متفرج ملأوا مدرجات ملعب مارادونا، ولم يتوقفوا عن ترديد اسمه. وارتدى لاعبو نابولي، كما فعلوا منذ بداية شهر نوفمبر الجاري، قميصا خاصا مطبوع عليه وجه ديفيو.

وكالات

مورينيو عن طريقته الدفاعية أمام تورينو:

"لقد كانت خطة وعلينا التحلي بالصبر"

تحدث البرتغالي جوزيه مورينيو المدير الفني لفريق روما عن انتصار فريقه القاتل على حساب نظيره تورينو في اللقاء الذي جمع الفريقين على ملعب "الأولمبيكو"، ضمن منافسات الجولة الرابعة عشرة من الدوري الإيطالي "الكالتشيو"، للموسم الحالي 2021 - 2022. وقال جوزيه مورينيو في تصريحات لشبكة "دازن" عن الطريقة الدفاعية التي ظهر عليها الفريق أمام تورينو: "لقد كانت خطة وكان علينا التحلي بالصبر". وأضاف مورينيو: "كنت أتوقع أن أسجل المزيد من الأهداف هذا المساء، حتى لو كان تورينو قويا من الناحية الدفاعية، أحب الفوز بهذه الطريقة، أستمتع به أكثر من 0-5، لأنه يعني أنه كان عليك بذل الجهد، والمعاناة كضيق". وشدد مورينيو: "عندما تلعب ضد فريق يقوم بمراقبة اللاعبين رجل لرجل، فأنت بحاجة إلى القدرة على الحركة، لذلك كان على لاعبينا الاحتفاظ بمركز بديل، وهم استمروا في فعل ذلك، وهو ما جعلني أفتنع أنه عاجلا أم آجلا سوف يرتكبون خطأ". وأشار مورينيو: "الشيء المهم هو الدفاع بشكل جيد، ثم تأتي الأهداف في النهاية، أنا أحب هذا النوع من الانتصار، سيطرنا على المباراة اتين الماضيتين، لكن هذه كانت مباراة مختلفة". وعن بيليفريني أكد جوزيه مورينيو: "أسوء الحظ، سيفيب لبضعة أسابيع". فيما تحدث عن إبراهيم قانلا، "لقد بدأت خارج الميدان. هناك مجموعة من اللاعبين الشباب الذين يتواجدون دائما معا، بالإضافة إلى أنه من الجيد لنيكولو أن يتعلم اللغة الإنجليزية". سجل المهاجم الإنجليزي تامي إبراهيم هدف فوز روما بالمباراة في الدقيقة 32، بعد تلقيه تمريرة من الأرميني مختاربان، قبل أن يسدها على يسار حارس تورينو. ونجح فريق الذئاب في تحقيق الفوز الثاني على التوالي بعد تغلبه في الجولة الماضية على مضيفه فريق جنوى بثلاثية نظيفة. بهذا الفوز رفع روما رصيده للنقطة 25 في المركز الخامس بجدول ترتيب الدوري الإيطالي، بينما تجمد رصيده لتورينو عند 17 نقطة في المركز الثالث عشر، ويتصدر نابولي برصيد 32 نقطة متفوقا بفارق الأهداف عن ميلان الوصيف بنفس عدد النقاط.

وكالات



"الفار" بطل لرقم قياسي في الكالتشيو

توقف اللعب في لقاء روما ومضيفه تورينو، في نهاية شوط اللقاء الأول، الأحد، وذلك في منافسات الأسبوع 14 من الدوري الإيطالي لكرة القدم، بعد أن عاد الحكم إلى تقنية الفيديو "الفار". وأعلن الحكم دانيي كيسي، عن ضربة جزاء لفائدة نادي العاصمة، في الدقيقة 39، إذ أشارت الصور إلى وقوع تدخل قوي على لاعب روما، ستيفان الشعراوي. وطلب الحكم من اللاعب الإنكليزي، تامي أبراهام، الانتظار قبل تنفيذ ضربة الجزاء حيث تلقى إشعارا من حكام غرفة الفيديو لوجود شكوك بخصوص سلامة القرار. وساد الاعتقاد بأن الحكم يصد التثبيت من وقوع خطأ على لاعب روما، ولكن اتضح لاحقا أن الحكم كانوا يصد التثبيت من وجود مهاجم روما في موقف تسلل في بداية الهجوم. وأوضحت الصورة لاحقا، أن أبراهام كان متقدما على المدافع، بمسافة قصيرة للغاية، ولكنها كانت كافية للإعلان عن تسلل، وبالتالي خرم روما من ضربة جزاء نتيجة هذا الخطأ. وقد تطلبت مراجعة الصور بشكل دقيق، خمس دقائق و20 ثانية، استغلتها الحكام لمعالجة الصور بشكل دقيق، استقر في نهايتها القرار عن وجود تسلل لمصلحة فريق تورينو. وأكد موقع "فوتبول إيطاليا"، أن الوقت الذي استغرقه الحكم، هو الأطول منذ اعتماد تقنية الفيديو في الكالتشيو، إذ أصاب الملل الجماهير الحاضرة وهي تنتظر القرار النهائي. ويثير استعمال الفيديو، عديد المشاكل في الدوري الإيطالي، ذلك أن العديد من الأندية احتجت على عدم وضوح المقاييس المعتمدة للعودة إلى هذه التقنية في كل مناسبة، وما حدث في لقاء روما وتورينو سيشتعل بلا شك غضب المدرب جوزيه مورينيو الذي اشتكى من التحكيم منذ بداية الموسم.

وكالات



هداف الدوري الإيطالي.. نابولي يكسر سلسلة إيموبيلي ويحرمه من الصدارة

حقق فريق نابولي فوزا كاسحا على ضيفه لاتسيو بنتيجة 4-0 خلال المباراة التي جمعتهم أول أمس الأحد في الجولة 14 من الدوري الإيطالي. وشهد اللقاء فشل تشيرو إيموبيلي نجم لاتسيو في هز شباك نابولي للمرة الأولى في الدوري الإيطالي منذ موسم 2017-2018، عندما خسر فريقه في الجولة 24 بنتيجة 1-4 بعدما واجه إيموبيلي نابولي مع لاتسيو في 6 مباريات، تمكن من التسجيل فيها جميعا بواقع 6 أهداف، آخرها كان في الخسارة 5-2 الموسم الماضي. لكن نابولي تمكن خلال مباراة الأحد من إيقاف سلسلة إيموبيلي وحرمانه من التسجيل في شباكه، ليحرمه بالتالي من استعادة صدارة جدول ترتيب هدافي الدوري الإيطالي. وكان إيموبيلي تمكن من اعتلاء صدارة جدول ترتيب هدافي الدوري الإيطالي طوال الأسابيع الأخيرة، قبل أن يتساوى معه الصربي دوشان فلاهوفيتش نجم نابولي في الجولة الماضية برصيد 10 أهداف. وتمكن فلاهوفيتش من الانفراد بصدارة جدول ترتيب هدافي الدوري الإيطالي برصيد 11 هدفا، بعدما سجل هدف فريقه الوحيد في الخسارة أمام إيموبيلي. يذكر أن البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم يوفنتوس السابق تمكن من التتويج بلقب هدف الدوري الإيطالي الموسم الماضي برصيد 29 هدفا بفارق 5 أهداف أمام البلجيكي روميلو لوكاكو نجم إنتر ميلان السابق.

وكالات

"إنتر ميلان" يخطط لضم الأرجنتيني "جولييان ألفاريز" مهاجم ريفر بليت

أفاد تقرير صحفي إسباني، ظهور منافس شرس لبرشلونة، على الأرجنتيني جولييان ألفاريز، مهاجم ريفر بليت. ويستهدف برشلونة ضم ألفاريز في جانفي المقبل، من أجل تعزيز خط هجومه، الذي يعاني من

غيابات عديدة بسبب الإصابة. وبحسب صحيفة "اس" الإسبانية، فإن ألفاريز خطف أنظار العديد من الأندية الأوروبية الكبرى، بعد تسجيله 21 هدفا خلال 42 مباراة هذا الموسم مع ريفر بليت. وأضافت الصحيفة، أن هناك العديد من الأندية الكبرى التي تستهدف التعاقد مع ألفاريز، من بينها برشلونة وأتلتيكو مدريد، بالإضافة إلى إنتر، ميلان، يوفنتوس، فيورنتينا وباير ليفركوزن. وأكدت الصحيفة، أن إنتر اتخذ خطوة جادة لضم ألفاريز قبل برشلونة وأتلتيكو مدريد. وأشارت الصحيفة، إلى أن داريو باكين، المدير العام للبرازيل، لم يكن حاضرا خلال مباراة فريقه أمام فينيسيا، يوم السبت الماضي، لأنه سافر إلى الأرجنتين للاستفسار عن الصفقة. ويرتبط ألفاريز بعقد مع ريفر بليت حتى ديسمبر 2022، ويمتلك شطا جزائيا في عقده بقيمة 25 مليون يورو.



كيزا يغيب عن جوفنتوس حتى العام الجديد بسبب الإصابة

قد يغيب فيديريكو كيزا مهاجم جوفنتوس حتى نهاية العطلة الشتوية في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم وفقا لإعلان ناديه أول أمس الأحد بعد إصابة اللاعب في فخذه خلال الخسارة 1-صفر أمام أتلانتا. وخسر يوفنتوس للمرة الخامسة في الدوري هذا الموسم يوم السبت، ليجد نفسه ثامنا في جدول الترتيب، وسيحاول التعافي سريعا خلال ديسمبر دون أحد أبرز لاعبيه. وقال يوفنتوس في بيان مقتضب يوم الأحد إن كيزا تعرض لإصابة بشد في عضلات الفخذ الخلفية للقدم اليسرى، وأضاف أنه من المتوقع غياب اللاعب حتى العطلة الشتوية في إيطاليا والتي تبدأ من 22 ديسمبر وحتى السادس من جانفي المقبل.

وكالات

مبابي يعرض كتابه الجديد



كشف نجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، كيليان مباي، يوم السبت الماضي، عن كتابه الجديد الذي يحمل عنوان "اسمي كيليان"، الكتاب الذي تضمن السيرة الذاتية للنجم الفرنسي بالإضافة إلى أبرز التفاصيل عن حياته اليومية ومسيرته في كرة القدم. و الكتاب عبارة عن سلسلة من الصور الكرتونية على شكل قصص قصيرة. وفي وقت تضمن الكتاب الكثير من التفاصيل المميزة عن حياة ومسيرة مباي في الملاعب عن طريق الصور الكرتونية، إلا أن الصحف الرياضية ومواقع التواصل الاجتماعي ركزت على قصة زيارته لريال مدريد والعقد الذي رفضه في عام 2017. ووفقا لما نشر في كتاب "اسمي كيليان" فإن اللاعب ووالده تلقيا عرضا من فريق ريال مدريد الإسباني في عام 2017، إلا أنهما رفضا ومزقا العرض من أجل الانتقال إلى فريق باريس سان جيرمان الفرنسي آنذاك قادمًا من فريق موناكو. وأشارت هذه القصة الكثير من الجدل خصوصا بسبب كل ما سرب في الفترة الأخيرة حول أن المهاجم الفرنسي، مباي، يريد مغادرة النادي الباريسي والانتقال إلى ريال مدريد الإسباني من أجل تحقيق حلمه بارتداء قميص النادي "الملكي"، الأمر الذي يطرح السؤال التالي "لماذا رفض العرض في عام 2017، طالما هذا حلمه. يذكر أن فريق ريال مدريد قدم ووفقا لعدة صحف إسبانية أبرزها صحيفة ماركا الصيف الفائت ثلاث عروض للنادي الباريسي من أجل التعاقد مع مباي، لكنها قوبلت جميعها بالرفض، ولم يستسلم نادي ريال مدريد حتى اليوم ويحاول خطف اللاعب مجددا في "ميركاتو" شتاء أو صيف 2022 جدير بالذكر أن الكتاب يكشف أبرز أسرار حياة كيليان مباي، و الهدف من إصداره حتى يكون مرجعا للأطفال الأصغر سنا، ويتكون من رسوم تروي القصص التي عاشها كيليان. وأشارت الصحيفة أن الكتاب يتكون من 223 صفحة منذ أن كان مباي في رحم والدته خلال صيف عام 1998 أثناء رفع زين الدين زيدان القلق عقب وكالات



ديبالي يوجه رسالة لجمهوره برشلونة

وجه نجم نادي برشلونة الإسباني، ممفيس ديبالي، رسالة خاصة لجماهير النادي، بعد الفوز على نادي فياريال يوم السبت الماضي، في الجولة الخامسة عشر ضمن مباريات الدوري الإسباني. وحقق برشلونة فوزا صعبا على فياريال، بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدف مساء يوم السبت، على ملعب لا سيراميك. ونشر ديبالي مقطع فيديو عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي "انستغرام" عقب مباراة فياريال. وكتب عليه: "هذا ما نحتاجه ويمكننا أن نبدا من هنا في البناء.. هيا بنا. وسجل ثلاثة برشولة، كلا من فريدي دي يونغ وممفيس ديبالي وفيليب كوتينييو. كما أعرب ممفيس ديبالي عن سعادته بعد فوز برشلونة المهم على فياريال خارج أرضه، واستمراره في التهديد فقد نجح في هز الشباك في آخر أربع مباريات من الدوري الإسباني. و قال المهاجم الهولندي في تصريحاته لقناة برشلونة بعد المباراة: "كنا بحاجة إلى هذا الفوز، أنا سعيد أيضا للتسجيل ولإضافة 3 نقاط في رصيدنا، يجب علينا أن نواصل، أريد أن أسجل المزيد من الأهداف أيضا لأن الفريق يحتاجها. وكان ديبالي قد سمح للبرازيلي فيليب كوتينييو في تنفيذ ركلة الجزاء في نهاية المباراة، ليعود صانع الألعاب البرازيلي لتسجيل نفسه ضمن قائمة الهدافين. جدير بالذكر أن هذا أول فوز يحققه نادي برشلونة خارج أسوار الكامب نو هذا الموسم في الليغا. حساب ديبالي على أنستغرام

نيمار يوجه رسالة لجماهير ناديه باريس سان جيرمان بعد إصابته الخطيرة

وجه النجم البرازيلي نيمار رسالة لجماهير ناديه باريس سان جيرمان بعد إصابته القوية خلال مباراة سانت إتيان يوم الأحد حيث تعرض نيمار جونيور لإصابة قوية على مستوى الكاحل الأيسر في الدقيقة 87 وكتب نيمار عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي انستغرام: «سأبدأ التعافي، للأسف مثل هذه الانتكاسات تعد جزءا من حياة اللاعب، والآن لقد حدث ما حدث، سأرفع رأسي وانطلق، وسأعود أفضل وأقوى». غادر النجم البرازيلي على نقالة وهو يبكي، قلقا من نكسة ليست جديدة عليه منذ انضمامه إلى باريس سان جيرمان في عام 2017 حيث غاب أكثر من عام بسبب مشاكل جسدية مختلفة كلها تقريبا تتعلق بالكاحل وفي نهاية فيفري 2018، أصيب في مشط قدمه اليمنى في مباراة بالدوري ضد مارسيليا و فاته حينها ما يقرب من أربعة أشهر من المنافسة و لم يعاود الظهور مع باريس سان جيرمان حتى الموسم التالي وفي جانفي 2019، أمضى شهرين آخرين في الغياب بعد أن انتكس بعد تدخل صعب آخر من منافس في مواجهة ضد ستراسبورغ، ولم تظهر مرة أخرى حتى نهاية أفريل من ذلك العام وكرر التاريخ نفسه في 5 جوان 2019، عندما ترك نيمار الملعب باكيا في مباراة ودية ضد قطر من لعب كوبا أمريكا وفي ديسمبر 2020، أصيب بعد دخول عنيف من قبل مينديز، لاعب ليون، مرة أخرى وضع جانبا نيمار الذي اضطر للراحة لمدة ثلاثة أسابيع، هذه المرة لم يكن هناك كسر في الكاحل و الآن يواجه نفس المخاوف مرة أخرى في نفس المنطقة، على الرغم من هذه المرة على ساقه اليسرى وسيخضع للفحص الطبي بالنادي والمزيد من الفحوصات لمعرفة الحجم الحقيقي لهذه الإصابة ومدة غيابه . الحساب الرسمي لنيمار

منزل فيدال وسيارته يتعرضان للسرقة

أكدت تقارير صحفية إيطالية، أن لصوصا إقتحموا منزل لاعب نادي آنتز ميلان الإيطالي، أرتورو فيدال. ويقع منزل اللاعب التشيلي قرب بحيرة كومو شمالي إيطاليا، وأكدت التقارير أن اللصوص قاموا بسرقة أراض، تقدر قيمتها بـ400 ألف يورو. كما ذكرت وسائل الإعلام الإيطالية يوم الأحد الماضي، أن الحادث وقع مساء السابع من نوفمبر خلال تدريب ميلان ولكن تم الإعلان عنه يوم الأحد الماضي. ووفقا للتقارير الإعلامية، فقد سرق اللصوص سيارة طراز "مرسيدس" ومجوهرات وساعات ثمينة. وعلى ما يبدو فإن اللصوص دخلوا المنزل بالتزامن مع انطلاق التدريب وهم واثقون من عدم وجود أحد بالداخل. جدير بالذكر أنه سبق أن تعرض المنزل، الذي كان يستأجره اللاعب البرازيلي السابق أدريانو ليتي، للسرقة في عام 2008. ومن المعروف عن فيدال حبه لاقتناء السيارات الفارهة التي يتباهى بها على الشبكات الاجتماعية. ولا تعد هذه المرة الأولى التي يتعرض فيها فيدال للسرقة، حيث سبق واقتحم لصوص منزل في ضواحي مدينة تورينو. أثناء ارتدائه قميص يوفنتوس الإيطالي. وكالة الأنباء الأسبانية

برايان روبسون يكشف عن معاناته بعد إصابته بمرض السرطان

تحدث أسطورة نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي برايان روبسون عن سر شفاذه من المرض الذي كان يعاني منه في وقت سابق حين أكد بأنه قد لا يكون على قيد الحياة إذا لم يتصرف أطباؤه التايلانديون بسرعة عندما تم تشخيص إصابته بسرطان الحلق في عام ألفين وأحد عشر حيث كشف كيف تعرف الطبيب على الفور على مرضه وفي غضون ثلاثة أيام خضع لعملية جراحية لإزالته وقال روبسون في تصريحات لصحيفة ديلي ميل: "كان الطبيب صريحا لم يكن هناك سحب لكلمات، هذا يبدو وكأنه ورم سرطاني يا سيد روبسون يجب أن تتم إزالته، نظر إلى حلقي، فوجئ بأنني لم أأدخن مطلقا وسألني عما إذا كنت أشرب الكثير من المشروبات الكحولية قلت إنني لم أأطرق أبدا إليها، بعد نصف ساعة، عدت إلى الوراء و كنت في حالة ذهول، ثم أخبرت دينيس وشعرت بالذعر قليلا في الخامسة مساء من نفس اليوم، كان الطبيب هناك ينتظر ظهور نتائجي، ثم قال، يمكنك العودة إلى المنزل، وسأعود للاتصال وفي الساعة التاسعة مساء تلك الليلة، اتصل هاتفيا ليقول إنني أريدك طوال يوم الثلاثاء لاجراء فحوصات العظام وفحوصات الدم، لقد أرادني أن أدخل إلى المستشفى مساء الأربعاء وصباح الخميس أزالوا الورم، كانت السرعة مذهلة، وقد لعبت بلا شك دورا مهما في وجودي هنا الآن، كان كل شيء عنهم نظيفا. لقد منحوني الكثير من الثقة. كان الأمر كما لو كانت المستشفيات هنا. وكان روبسون الملقب بالكابتن مارفل من قبل عشاق يونايتد قد تحدث عن العرض الأول لفيلم جديد عن حياته وهي قصة بريان روبسون كما أن الفيلم سيصدر في 29 نوفمبر.



راموس يعبر عن سعادته بعد مشاركته الأولى مع باريس سان جيرمان

عبر سيرجيو راموس عن شعوره بعد أول مباراة له مع باريس سان جيرمان ضد نادي سانت إتيان في الدوري الفرنسي وقال راموس في تصريحات لموقع باريس سان جيرمان الرسمي: "إنه شعور فريد أنا سعيد جدا وراض، إنه يوم خاص جدا بالنسبة لي بعد قضاء الكثير من الوقت دون اللعب، من المهم بالنسبة لي أن أساعد الفريق وأن أكون هنا مع المجموعة وألعب 90 دقيقة قدمنا أداء جيدا وفزنا بالنقاط الثلاث، يجب أن نواصل السير على هذا الطريق وأن نواصل العمل، أشعر أنني بحالة جيدة على أرض الملعب مع زملائي في الفريق، سارت الأمور على ما يرام في مباراتي الأولى مع مرور الوقت ستتعرف على بعضنا بشكل أفضل وسيمتحننا ذلك المزيد من القوة على أرض الملعب، كان الشوط الأول محل نزاع ساخن من حيث الحيازة، وبعد طرد ستيفانو كان لدينا سيطرة أكبر على المباراة، وحصلنا على المزيد من الفرص، كل هذا يعني أننا حققنا نتيجة جيدة للغاية وغادرن بالفوز". وشارك راموس للمرة الأولى مع باريس سان جيرمان في مباراة رسمية منذ انضمامه للفريق في السوق الصيفية بعد نهاية عقده مع فريقه السابق ريال مدريد. الحساب الرسمي لباريس سان جيرمان



الفيتامينات والمعادن للرياضيين



الفيتامينات والمعادن ضرورية لمجموعة متنوعة من الأنشطة في الجسم مثل تحويل الطعام إلى طاقة والحفاظ على صحة العظام. وقد تؤثر أيضا على جودة أداء الجسم. من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن مستويات النشاط العالية لدى الرياضيين قد تزيد من احتياجاتهم من الفيتامينات. في حين أن مكملات الفيتامينات والمعادن قد لا تعزز الأداء الرياضي، فمن المحتمل أن يؤدي النقص منها إلى تراجع الأداء، وفيما يلي لبعض العناصر الغذائية المهمة ومصادرها الغذائية للمساعدة على البقاء في صدارة اللعبة. هناك حاجة إلى مجموعة متنوعة من الفيتامينات في عملية التمثيل الغذائي. بحيث تساعد هذه الفيتامينات في تكسير الطعام من العناصر الغذائية الأكبر، مثل الكربوهيدرات والأحماض الدهنية، إلى وحدات أصغر يمكن أن يستخدمها الجسم لتحويل الطعام إلى وقود. الفيتامين مهم للعديد من المسارات الأيضية، مثل تكسير الكربوهيدرات والأحماض الأمينية متفرعة السلسلة، ومن مصادر الجيدة للفيتامين: منتجات الحبوب الكاملة أو المدعمة، الفول السوداني والفاصوليا السوداء. يمكن أن يؤدي تناول كمية قليلة جدا من النياسين أو الكثير منه إلى آثار جانبية مزعجة وخطيرة مثل الإسهال والخرف والطفح الجلدي وتلف الكبد. كما يجب اختيار مصادر الطعام قبل المكملات، ومن المصادر الجيدة للنياسين: الدواجن والفول السوداني والسمك والأرز البني والحبوب الكاملة. غالبا ما يتم تناول الفيتامينات والمعادن التالية لتحسين الأداء أو لتعويض العناصر الغذائية المفقودة في أي نظام غذائي مقيد، لذلك يجب محاولة التركيز على مصادر الطعام أولا. لأن الجرعات العالية من بعض المكملات الغذائية قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل الإمساك وتلف العظام وحصى الكلى. يوجد فيتامين ب 12 فقط في المنتجات الحيوانية، مما يعرض الرياضيين النباتيين والنباتيين لخطر الإصابة بنقص الفيتامين، كما توفر الأطعمة المدعمة بما في ذلك حبوب الإفطار والخميرة الغذائية وبدائل اللحوم النباتية فيتامين ب 12. ويجب التأكد من قراءة الملصق الغذائي لأن كل هذه الأطعمة قد لا تكون مدعمة، وقد تكون هناك حاجة أيضا إلى تناول مكمل B12 ولكن يجب التحقق مع مقدم الرعاية الصحية. الحديد ضروري لنقل الأكسجين في الدم في جميع أنحاء الجسم، وقد يؤدي عدم وجود ما يكفي من الحديد في الجسم إلى التعب ويؤثر على الأداء البدني، وقد تتسبب التمارين الرياضية في فقد بعض الحديد أو انخفاض الامتصاص. ومن المصادر الجيدة للحديد: المحار وصدر الديك الرومي وحبوب الإفطار المدعمة ولحم البقر والفول والحبوب والخبز والحبوب والسبانخ والشوفان. يشتبه فيتامين (أ) بدوره في الرؤية وقد يعمل أيضا كمضاد للأكسدة خاصة أثناء تدريب التحمل، ويمكن أن يكون للكميات الزائدة من المكملات آثار سامة، لذا يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل تناولها، ومن المصادر الجيدة لفيتامين أ: البطاطا الحلوة والجزر واليقطين والكربن والسبانخ والجبن. يمكن امتصاص فيتامين د من التعرض لأشعة الشمس ومع ذلك يمكن أن يؤثر وزن الفرد وموقعه الجغرافي ولون بشرته على مدى جودة امتصاص فيتامين د من الأشعة فوق البنفسجية. ومن المصادر الجيدة لفيتامين د: الحليب المدعم وحليب الصويا وزيت كبد سمك القد والماكوالات البحرية والبيض. الصوديوم والكلوريد نوعان من المعادن الأساسية التي توجد غالبا معا كملح المائدة. كما أنها تظهر بشكل متكرر في المشروبات الرياضية. يوفر النظام الغذائي المتوسط عادة ما يكفي من الصوديوم لمنع النقص، لكن الرياضيين الذين يفقدون أربعة لترات أو أكثر من العرق في اليوم حوالي رطلين يكونون أكثر عرضة لخطر استنفاد الصوديوم.

ممارسة التمارين الرياضية الصباحية

الاجتماعية، ويمكن الفرد من تكوين صداقات جديدة مع الاحتفاظ بالصداقات لأطول فترة ممكنة. ومن أهم الفوائد الصحية لممارسة التمارين الصباحية للأطفال: أظهرت الأبحاث أن الأطفال يمارسون الرياضة بانتظام بجانب التغذية حتى مرحلة البلوغ تساعد في الحفاظ على وزن صحي مع تقليل إمكانية زيادة الوزن، كما أنها تحسن صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق الحد من أمراض القلب مثل ارتفاع الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري وغيرها، كما تساعد الطفل على توازن روف المرونة والقوة، من خلال بناء العضلات وتحسين الصحة العامة واللياقة البدنية للطفل، بالإضافة إلى تطوير المهارات الحركية الجسدية الدقيقة التي تستخدم فيها اليدين والأصابع والساقين، وما إلى ذلك. أظهرت الدراسات الحديثة أن التمرين الصباحي للأطفال يحسن التحصيل الأكاديمي، لأنه يشجع العقل على العمل بشكل أفضل عن طريق ضرب بين الخلايا العصبية وتقوية روابطها وحمائتها من التلف، في إحدى الدراسات، ارتبط اكتساب الوزن والسمنة بانخفاض مستوى التحصيل المدرسي والإنجازات اللاحقة في الحياة. كما ثبت أن التمارين الرياضية تعزز ثقة الأطفال واحترامهم لأنفسهم من خلال تحسين الحالة المزاجية وزيادة التفاعل وتقليل التوتر والقلق، خاصة من خلال الحصول على قسط هائل من النوم، وكذلك مع فرص تطوير المهارات الاجتماعية وتكوين صداقات من خلال المشاركة في الفرق الرياضية الجماعية والعمل الجماعي وما إلى ذلك هناك العديد من النظريات التي تفترض أهمية ممارسة الصباح في تحسين المهارات العقلية والمعرفية لدى الأطفال، كما يقول البعض أن السبب في ذلك هو تحسن في تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، حيث ثبت أنه يزيد من مستويات النورادرينالين والاندورفين التي تساعد على تقليل التوتر وتحسين المزاج، بالإضافة إلى إنشاء خلايا عصبية جديدة مع تحسين الاتصال بينهما.

المشاركين في التمرين في أوقات مختلفة، بما في ذلك في السابعة صباحا. وفي الواحدة مساء، وفي السابعة في في المساء، وأنه خلال ثلاثة أيام في الأسبوع، وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الصباح الباكر يحصلون على نوم أعمق وأفضل من غيرهم، على عكس ممارسة التمارين المسائية التي تعزز الضغط عن طريق إطلاق هرمونات الأدرينالين، وتأخيرها على الجسم في ذلك الوقت مرهق. أثبت باحثون يابانيون أن التمرين الذي يقوم به الفرد قبل تناول وجبة الإفطار يعمل على أكسدة الدهون، حيث تتحلل جزيئات الدهون الكبيرة أن الجسم يمكن أن يستفيد منها للحصول على الطاقة التي يحتاجها، بالإضافة إلى فقدان الوزن الذي يؤدي إلى الحصول على القوة من الناحية المثالية. الجري أو بعض التمارين الأخرى في الصباح الباكر تسمح للفرد بالاعتناء بنفسه ليكون في حالة صحية أفضل وصحة نفسية، حتى يتمكن من رعاية كل شيء، تماما كما يجعله هرمونات السعادة في مزاج ومزاج أفضل، حيث يتعامل مع الآخرين بشكل أفضل، وقد أثبتت دراسة أمريكية في جامعة نيويورك أن النساء اللواتي يمارسن تمارين الصباح بانتظام يحافظن على الهدوء والراحة النفسية أكثر من غيرهن. كما أثبتت أهمية التمارين الصباحية في تحسين العلاقات

على الإطلاق. تمارين صباحية تفتح الشهية للطعام بسبب زيادة التمثيل الغذائي، ويستفيد الجسم من هذا الطعام في ثلاثة أشكال على النحو التالي: (كمصدر للطاقة - تجديد خلايا الجسم - لتخزينه في شكل دهون ل للاستخدام في وقت لاحق) لا يمكن الحصول على معدل الأيض هذا إذا تم ممارسة الرياضة في وقت متأخر من اليوم. تحسين الطاقة الجسدية والعقلية يعتبر الخبراء أن ممارسة الرياضة كل صباح ككوب قهوة طبيعي يعمل على إيقاظ الجسم وتحفيز العقل، حيث أن الحركة مصدر جيد للنشاط والطاقة التي نحتاجها في بداية يومنا، وأكثر من ذلك، فقد أثبتت قدرة التمارين الصباحية على تحسين التركيز والقدرات العقلية طوال اليوم، حيث تشهر بالاستيقاظ والاستمتاع والمزيد من الطاقة بعد التمرين، حيث أن العقل مستعد لتحمل جميع المهام الموكلة إليه طوال ذلك اليوم، وقد أجريت العديد من الأبحاث حول فوائد التمرين المبكر وأظهرت النتائج أنه يوقظ العقل وينبهه إلى العمل بشكل أفضل من شرب القهوة بطريفة تصل إلى ضعف ذلك. لا جدال في أن الاستيقاظ مبكرا لممارسة الرياضة بانتظام - وإن كان ذلك صعبا في البداية، ولكنه سيصبح عادة سهلة الوقت - سيعزز الانضباط والالتزام الشخصي على حد سواء في المواعيد أو تنظيم الأعمال، حيث ينتقل هذا الانضباط إلى مجالات وجوانب أخرى مهمة من حياتك، وسيكون أكثر فائدة وفائدة عندما يلتزم المرء بتناول ورعاية التغذية المناسبة التي تعطي الجسم والعقل المثالي. الاستيقاظ مبكرا لأداء التمارين الصباحية يساعد على النوم بشكل أفضل، حيث يتمتع الجسم بإحساس بالراحة في نهاية في اليوم الذي يجعلها جاهزة للنوم بعيدا عن القلق والاضطراب، وأجريت دراسة حديثة على مجموعة من

يتنخرط العديد من الأشخاص في الأعمال اليومية بدءا من تناول الطعام في الصباح، ثم الذهاب إلى العمل أو الدراسة، ثم الجلوس في المقهى ثم النوم، دون التفكير في الحصول على ما يكفي من التدريب والتمرين ضرورية للجسم والصحة. أشارت الأبحاث إلى أن خمس الأمريكيين فقط يحصلون على التمرين الصباحي الذي يحتاجونه الجسم، وقد يجهل العديد من الناس أهمية أو فوائد هذه التمارين ليس فقط على الصحة البدنية للفرد ولكن أيضا سلامته العقلية وقدرته على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين أيضا، وعندما يتعلق الأمر بممارسة التمارين الصباحية، قد يبدو الأمر صعبا في البداية، ولكن بعد التعود على هذه الطقوس، ستصبح عادة سهلة لا يمكنك التخلي عنها بسهولة، حيث يشير العلم إلى أن الفرد يستفيد بشكل كبير من إجراء هذه في وقت مبكر تمارين قبل تناول وجبة الإفطار، سواء كانت مفيدة للصحة أو لأجندة يومية لا يستطيع بعضكم تأجيلها حتى وقت آخر، فسوف تعتاد على الاستيقاظ مبكرا للتركيز على تنفيذ تمارينك الجيدة وعادات التمرين، لا يستغرق الأمر سوى القليل من الوقت ليصبحوا عادة، والقيام بالتمارين بلا شك في آخر من اليوم، لا تغني عن التمارين الصباحية. استهلاك المزيد من الأكسجين بعد التمرين يعني أن جسمك يحرق سعرات حرارية أكثر مما تجلس على مكتب أو تشقود سيارتك، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن المشاركين في التمرين يحرق 190 سعرا حراريا إضافيا خلال 14 ساعة بعد التمرين، مقارنة بمن لم يمارسوا تمارين الصباح

رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION


رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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

 **يومية رياضية جزائرية**



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