

بيكهام
يهنىء الجزائر
عقب التتويج
بكأس
العرب

SPORT

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الإثنين 20 ديسمبر 2021 الموافق لـ 16 جمادى الأولى 1443 هـ العدد: 362 الثمن: 30 دج



وناس يتعرض
لحادثة سرقة
في نابولي

محرز يسجل
هدفه
الـ 50
بقميص
السياتي

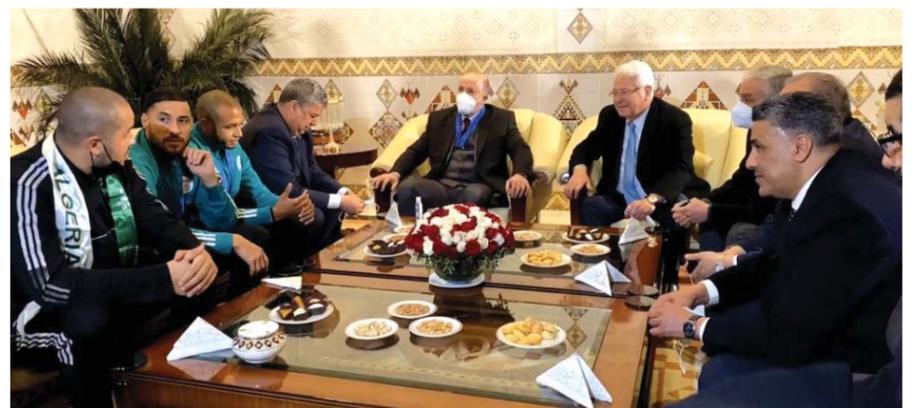


بوعلام خوجي
يجدد تعلقه
بالمنتخب الجزائري

المنتخب يحل بأرض الوطن ويحظى باستقبال رسمي

عودة الأبطال

لاعبو
الخضر يغزون
التشكيلة المثالية
لكأس
العرب



برشاونة يبعث رسالة تهنئة إلى المنتخب الجزائري



أبطال العرب يعودون إلى أرض الوطن

وصل أمس مساء الأحد المنتخب الجزائري، إلى أرض الوطن حاملا معه كأس العرب. وبرمجت رحلة "الخضر" في حدود منتصف النهار، على متن رحلة خاصة، حيث كان الوصول في مطار الجزائر الدولي في حدود الساعة السادسة ونصف مساء. وسيحظى بطل العرب، باستقبال رسمي وشعبي كبير، حيث جهزت حافلة خاصة للحدث، عليها صور اللاعبين رفقة المدرب بوقرة، وكتب عليها "فخورون بكم". ومن المنتظر أن يحظى أبطال العرب، باستقبال جماهيري كبير، نظير تألقهم وإدخالهم الفرحة إلى قلوب الجزائريين، الذين عاشوا ضيقا عذابا ساعاتهم منذ بداية الشهر، على مباريات المنتخب الوطني.

حميد

رغم تمثيله لمنتخب قطر

بوعلام خوخي يؤكد تعلقه بالألون الوطنية

أبدي بوعلام خوخي لاعب منتخب قطر عن سعادته الكبيرة بتتويج زملاء بلابلي باللقب العربي وقال خوخي في مقطع فيديو متداول عبر مواقع التواصل الاجتماعي في تصريح مقتضب لأحد الأنصار الذي استفسره عن مناصرة الكتيبة الوطنية قائلا: "مبروك علينا، راني فرحان من زوج جوايه". وأشار ابن مدينة بوهارون إلى أنه كان يناصر المنتخب الوطني رغم حمله قميص منتخب قطر لأسباب شخصية. وهو المنتخب الذي قام بتجنيسه عندما كان يحمل قميص فريق الشارقة. يذكر، أن بوعلام خوخي يدافع عن منتخب قطر رفقة كريم بوضياف، وهو الثنائي الذي شارك في المنافسة العربية.

حميد

الدولي المغربي يعترف بأحقية الخضر في تتويجهم باللقب العربي

نشر الدولي الجزائري السابق عبد السلام وادو، تغريدة عبر حسابه الرسمي على "تويتر"، جاء فيه: "هنينا للرجال، مبروك للطاقم الفني، اللاعبين، والشعب الجزائري، تتويج مستحق". وهذا الدولي المغربي السابق، عبد السلام وادو، المنتخب الوطني للمحليين، بعد تتويجهم بكأس العرب، مؤكداً أحقيتهم بهذا اللقب. واستطرد مدافع منتخب المغرب كلامه قائلا: "تحية لأشقائنا التونسيين على مشوارهم الجميل، فلسفتهم في اللعب، وتكوينهم للاعبين الشبان". وأرفق الدولي المغربي السابق، عبد السلام وادو، هذه التغريدة، بصورة، للمنتخب الوطني، مرفوقة بعبارة "تحيا الجزائر".



حميد

بن عيادة يقدم اعتذاره لـ "حنبل" بعد النهائي العربي

نشر بن عيادة على خاصية "الستوري" عبر صفحته على "إنستغرام" بعد ساعات من المباراة، صورة تجمعته مع اللاعب التونسي، وعلق عليها "خويا". وقدم حسين بن عيادة لاعب المنتخب الوطني، اعتذاره لحنبل المجبري نجم منتخب تونس، عقب تعديه على نجم مانشستر يونايتد في نهائي كأس العرب، على ملعب البيت بمدينة الخور القطرية. وقال لاعب النجم الساحلي في تصريحات إعلامية: "يحدث أن ننشعل خلال المباراة بحكم التنافس الشديد والرغبة في الفوز، ولكن الأهم هو أن الأمور لم تخرج عن السيطرة، وبعد نهاية اللقاء تصافحنا وانتهى الأمر بهذه الطريقة، نحن أخوة قبل المباراة وبعدها". الجدير بالذكر أن بن عيادة قد ظهر خلال الشوط الأول من المباراة النهائية، وهو منفضل وقام بخنق النجم التونسي في لحظة تم تداولها بين رواد مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير.

حميد



جاء ذلك على لسان شرف الدين عمارة

رئيس الفيفا يبدي إعجابه بالخضر والكرة الجزائرية

قال رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، شرف الدين عمارة لدى نزوله ضيفا على برنامج "ضيف الصباح" إن التتويج بلقب كأس العرب فيفا 2021 يعتبر أحسن تقييم لمردود المنتخب الوطني المحلي لكرة القدم في هذه المناسبة، خاصة وأن العناصر التي دافعت عن الألوان الوطنية لم تخيب الآمال ورفعوا التحدي وفازوا بهذه الكأس. وهنا عمارة الشعب الجزائري بهذا الفوز الكبير، وإنه يشكر اللاعبين على المجهودات الجبارة التي بذلوها وعلى المشوار الجيد الذي قاموا به طيلة البطولة، حيث كانوا في مستوى المسؤولية التي كانت على عاتقهم". ليضيف أن هذه الطيبة كانت مميزة بفضل التنظيم الجيد والإمكانات الكبيرة التي وضعت من أجل نجاحها، كما أن مستوى المنتخبات المشاركة جعل من المباريات مثيرة، في المقابل أشار إلى أن قطر أثبتت أنه بإمكانها احتضان أكبر المناسبات العالمية. في سياق متصل، قال عمارة إن رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السويسري جيانى إنفانتينو من بين المعجبين بكرة القدم الجزائرية" وصرح عمارة أن "المنتخب الوطني حصد كل الألقاب خلال هذه الدورة التي سمحت باكتشاف بعض اللاعبين الذين أباؤنا عن إمكانات عالية"، لذلك طلب رئيس الصاف بضرورة تشجيعهم ومرافقتهم للمواصلة على هذا المنوال وتطوير مستواهم. في ذات السياق، كشف عمارة أن "رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون كان السند الأول للمنتخب الوطني وهو ما يدل على مدى اهتمام السلطات العليا للبلاد برياضة كرة القدم".

حميد



أربعة لاعبين جزائريين في التشكيلة المثالية لكأس العرب

ضمت التشكيلة المثالية لبطولة كأس العرب للمنتخبات، تواجد أربعة لاعبين من المنتخب الوطني، كأغلبية ساحقة. وسجل لاعبو المنتخب الوطني للمحليين، تواجدهم بقوة، في التشكيلة المثالية لبطولة كأس العرب 2021، والتي جرت بقطر وحملت هذه التشكيلة المثالية، لاعبين من منتخب، قطر، المغرب وتونس، بالإضافة للاعب واحد من منتخب مصر. وتصدر هذه القائمة، ياسين براهمي، الذي توج بجائزة أفضل لاعب في الدور، بالإضافة لكل من بلابلي، بن العمري، والياس شتي.

حميد

اعتقالات وغرامات مالية في احتفالات أنصار "الخضر" بفرنسا

أفاد بيان نشرته قيادة الشرطة الفرنسية بأنه تم اعتقال 32 شخصا وتسليط 432 غرامة مالية، خلال الاحتفالات التي شهدتها "الشانزليزية"، والتي عرفت حسب مصادر إعلامية مواجهات بين المحتفلين والشرطة. وكشفت قيادة الشرطة الفرنسية، صبيحة أمس الأحد عن الحصيلة النهائية، لعدد المعتقلين، من الجزائريين الذين تعرضوا لغرامات مالية، خلال الاحتفالات في شارع "الشانزليزية" بتتويج "الخضر" بكأس العرب.. وكانت الحصيلة في حدود الساعة التاسعة ليلا من سهرة السبت، 25 معتقلا وفرضت غرامة على 378 لعدم امتثالهم لمرسوم المحافظة أو لارتكابهم مخالفات مرورية.

حميد

برشلونة يهنئ المنتخب الوطني بعد تتويجه بكأس العرب

وجهت إدارة نادي برشلونة الإسباني، تهانينا للمنتخب الوطني للمحليين، بعد تتويجهم ببطولة كأس العرب 2021. ونشرت إدارة النادي الإسباني، عبر حسابها الرسمي على "تويتر"، رسالة تهنئة للمنتخب الوطني، بعد هذا التتويج. وجاء في تغريدة للصفحة الرسمية للنادي الكتالوني، بالعربية، على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر": «ألف مبروك لمنتخب الجزائر المتوج بلقب بطولة كأس العرب». ونشرت إدارة البارصا، هذه التغريدة، بصورة للاعب المنتخب الوطني، خلال احتفالهم بالكأس العربية.

حميد

عودة الحديث عن تأجيل العرس الأفريقي اجتماع حاسم لـ "الكاف" لتحديد مصير كأس أفريقيا بالكاميرون

نقل موقع "كورة" عن مصدر من داخل "الكاف" تأكيده أن أغلبية أفراد المكتب التنفيذي التابع لمكتب باتريس موتسيبي، رئيس الاتحاد الإفريقي، يتفقون على قرار تأجيل البطولة. وكشفت شبكة قنوات "بي إن سبورتس" القطرية، أن اجتماعا داخل "الكاف" سيعقد في الساعات المقبلة لمناقشة إمكانية تأجيل بطولة كأس الأمم الإفريقية "الكان" المقرر إقامتها في الكاميرون في الفترة بين 9 جانفي و8 فيفري من العام المقبل، بسبب الانتشار السريع لفيروس كورونا. وأضاف المصدر، "هناك

اجتماع طارئ سينعقد عبر تقنية الفيديو، وخلالها سيصدر القرار النهائي بشأن إرجاء المسابقة حتى الصيف المقبل". وتابع: "هناك حالة ارتباك ترافق تحضيرات المنتخبات، في ظل خوف اللاعبين المحترفين من الوضع الصحي وبروتوكول احتواء متحور كورونا الجديد (أوميكرون)، الأمر الذي يدعّم الاتجاه للتأجيل". وأضاف: "الكاف الذي كان لهذه الأسباب وليس لنقص التجهيزات وعدم انتهاء أعمال الإنشاءات في الملاعب والفضاء بالكاميرون".

حميد

يتقدمهم محرز وبن ناصر

نجوم "الخضر" يتفاعلون مع تتويج أشبال "بوقرة" بمونديال العرب



حرص نجوم "الخضر" على توجيه التحية والتهنئة والتشجيع لزملائهم في المنتخب الوطني للاعبين المحليين، بعد الإنجاز التاريخي الذي حققوه في النسخة العاشرة من بطولة كأس العرب 2021 إثر فوزه على منتخب تونس بهدفين دون رد بعد التمديد لشوطين إضافيين. لم يتردد رياض محرز منذ بداية البطولة العربية في متابعة مباريات المنتخب الجزائري، وقد احتفل بتتويج الخضر بكأس العرب 2021 لأول مرة في تاريخهم، حيث نشر نجم المان سيتي تدوينة عبر حسابه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "الفيستوك"، تضمنت صورة لاحتفال زملاء يوسف بلايلي وعلق عليها "الشعب الجزائري فخور بكم"، كما كتب "الحمد لله" في تدوينة أخرى أرفقها برمز تعبيرى لعلم الجزائر. هنا اسماعيل بن ناصر متوسط ميدان اسي ميلان لاعبي المنتخب الوطني للاعبين المحليين بعد تتويجهم التاريخي ببطولة كأس العرب 2021، واحتفل من جانبه بهذا اللقب برسالة مؤثرة على حسابه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، حيث نشر صورة لرفع رايس مبولجي، كأس العرب، وغرد قائلا: "لقد شرفتم قميص المنتخب والجزائر، ولقد جعلتمونا جميعا نشعر بالفخر"، قبل أن يضيف: "شكرا أشقاى.. تستحقون ذلك". ونشر وناس هو الآخر تغريدة على حسابه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، تضمنت صورة لاحتفال زملاء القائد مبولجي بالكأس العربية، وعلق قائلا: "أنتم الشجاعة، الإصرار والمهوية"، وتابع: "أنتم الأبطال، وخاصة مصدر فخرا شكرا لكم".

وسيم

رغم تعرّضه للسرقة في منزله بمدينة نابولي "وناس" يتناسى ما حدث له

ويهنئ "المحاربين" عقب إحراز اللقب العربي

يبدو أن الدولي الجزائري آدم وناس تجاوز سريعا تداعيات عملية السطو والإرهاب بعد تعرضه للسرقة في مراب منزله لدى عودته من تدريباته فريقه نابولي ليلة مواجهة اسي ميلان، حيث عبر مباشرة بعد انتصار المنتخب الجزائري على منتخب تونس في نهائي كأس العرب "فيفا" قطر 2021، عن سعادته بإنجاز "الخضر"، وذلك في منشور على حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، هنا فيه الخضر بعد التتويج ببطولة كأس العرب 2021 هي الأولى لمحاربي الصحراء في التاريخ والأولى تحت مضلة الفيضا. وذكر موقع قناة "سكاي سبورتس"، أن الدولي الجزائري آدم وناس لاعب فريق نابولي، كان ملاحقا من قبل شخصين على متن دراجة نارية، بعد نهاية التدريب الأخير مع نابولي قبل الموعد الكبير، الأحد، وقد افتحما منزله بالقوة. وأفاد الموقع بأن اللاعب الجزائري تعرض لعملية سطو، بما أن الشخصين كانا مسلحين، ونجحوا في الاستيلاء على ممتلكات ومبلغ مالي تقارب قيمته 4500 يورو ثم لاذ بالفرار، دون أن يذكر ما إذا كانت الشرطة الإيطالية قد تعرفت عليهما إلى حد الآن.

وسيم



سجل هدفا ومنح تمريرة حاسمة في رباعية المان سيتي

"الفار"

ينصف "محرز" أمام "نيوكاسل"

ساهم الدولي الجزائري رياض محرز في الفوز الكبير لمانشستر سيتي على مستضيفه نيوكاسل يونايتد برباعية نظيفة في المباراة التي احتضنها ملعب سانت جيمس بارك، أمس الأحد، ضمن مباريات المرحلة الـ18 من الدوري الإنجليزي الممتاز وهو الانتصار الذي يرفع عل إثره السيتي رصيده إلى 44 نقطة في صدارة البريميرليغ. وشارك محرز أساسيا في مباراة فريقه مانشستر سيتي أمام الماكيباييز، وكان وراء تمريرة الهدف الثاني الذي جاء عن طريق البرتغالي جواو كانسيلو بتسديدة رائعة في الدقيقة 27، ويتسببه الهدف الثالث في الدقيقة 65 إلا أنه ألقى في بداية الأمر، قبل أن يحتسبه حكم الساحة بعد اللجوء لتقنية الفيديو المساعد التي أكدت صحة الهدف وأنصف قائد الخضر الذي يواصل تألقه مع السكاي بلوز في هذا الموسم، قبل أن يستبدله المدرب الإسباني بيبي غوارديولا في الدقيقة 76 من عمر المباراة. وشهدت المباراة ظهورا مميذا لمحارب الصحراء، حصل بموجبه على تقييم مرتفع من قبل موقع "هوسكورد" البريطاني المتخصص في الأرقام والإحصائيات. ومنح موقع "هوسكورد" اللاعب الجزائري تقييما مرتفعا، وصل إلى 8.34 من 10 درجات، بعد المستويات المميزة التي قدمها خلال المباراة، ونجح محرز في صناعة هدف الفريق السماوي الثاني أمام نيوكاسل، كما سجل الهدف الثالث بشكل رائع. ورفع رياض محرز رصيده بهذا الهدف إلى 11 هدفا في 23 مباراة بكل البطولات هذا الموسم بواقع 4 أهداف في البريميرليغ، و5 في دوري الأبطال، وهدفين في كأس رابطة المحترفين.

وسيم

في تغريدة له عبر حسابه في "إنستغرام"

النجم الإنجليزي "بييكام" يهنئ "الجزائر" بعد إحرازها بطولة كأس العرب

تلقى المنتخب الجزائري لكرة القدم، تهنئة كبار نجوم الكرة العالمية بأوروبا إثر تتويجه بكأس العرب 2021 في قطر. وفاز "الخضر" بلقب النسخة العاشرة من بطولة كأس العرب لكرة القدم "قطر 2021" عقب تغلبه على تونس بهدفين دون رد بعد التمديد في نهائي جمع المنتخبين على ملعب "البيت" المونديالي. وأحرز أمير سعيدو الهدف الأول لصالح المحاربين ضد نسور تونس عن طريق تسديدة رائعة في الدقيقة 99 من زمن المباراة، وذلك بعدما شارك اللاعب بديلا في الدقيقة 66 من اللقاء، ثم أضاف ياسين براهيمي الهدف الثاني في الدقيقة الأخيرة من زمن الشوط الإضافي الثاني. ونشر أسطورة الكرة الإنجليزية مجموعة صور عبر حسابه الشخصي بموقع إنستغرام، يثنى من خلالها على التنظيم، وظهر فيها من داخل أرضيه الملعب، وكتب "أجواء رائعة الليلة الماضية في كأس العرب، ومن الرائع أن أرى بعض أصدقائي القدامى.. مبروك للجزائر". وتعد هذه المرة هي الأولى في التاريخ التي ينجح فيها محاربو الصحراء في التتويج بلقب بطولة كأس العرب والتي انطلقت عام 1963.

وسيم



ألعاب نارية وإطلاق الزغاريد

إحتفالات عارمة في المدن الجزائرية بعد تتويج "الخضر" بكأس العرب

عرفت شوارع المدن الجزائرية إحتفالات وفرحة جماهيرية عارمة انتقل صداها صوت وصورة على منصات التواصل، وذلك بعد تتويج منتخبها للمرة الأولى ببطولة كأس العرب لكرة القدم التي أقيمت في قطر وكان المنتخب الجزائري قد حقق فوزا مثيرا على المنتخب التونسي، أول أمس السبت، في ملعب البيت المونديالي ضمن نهائي بطولة كأس العرب 2021 المختتمة في قطر، وهو ما دفع الجماهير الجزائرية إلى الاحتفال بهذا اللقب الأول من نوعه في خزان "الخضر". وقطع أبناء المدرب مجيد بوقرة مشوارا مثيرا نحو اعتلاء منصة التتويج باللقب، تخلله صدامات مع منتخبات كانت مرشحة بقوة لاقتناص كأس البطولة والميدالية الذهبية، ومنها مصر وقطر والمغرب. ونزل آلاف الجزائريين، أول أمس السبت، إلى الشوارع وساحات العاصمة وترافق ذلك مع إطلاق ألعاب نارية، ومشاهد من الرقص وإطلاق الزغاريد احتفالا بالتتويج بكأس العرب بعد الفوز في المباراة النهائية على منتخب تونس بهدفين مقابل لا شيء. وخرج مواطنون بينهم رجال ونساء وأطفال وشيوخ، في مختلف شوارع العاصمة حاملين الأعلام الجزائرية والفلسطينية احتفالا بالفوز، حيث غرّضت المباراة على شاشات عملاقة جهزتها السلطات في مختلف ساحات المدينة. كما احتفل آلاف الجزائريين والجاليات العربية المقيمة في قطر بتتويج الجزائر ببطولة كأس العرب، وتكدست شوارع الدوحة بالجماهير والسيارات التي حملت أعلام الدول العربية احتفالا بهذا العرس. كما احتفل عدد من الجماهير الجزائرية في عربات المترو، وتواصلت الأفراح بتريدي الأهازيج والأغاني، والرقص على أنغام وطنية ودق الطبول، وشاهد المارة إطلاق الألعاب النارية بمنطقة الكورنيش عقب إعلان بطل كأس العرب.

وسيم



البطولة المحلية

شبيبة القبائل

كريم زياني يستقيل من منصبه في "الكناري"

كشفت مصادر مقربة من بيت شبيبة القبائل، أن المدير الرياضي كريم زياني قدم استقالته من منصبه، وذلك بعد 3 أشهر من انضمامه لـ "الكناري". وقرر اللاعب السابق للمنتخب الجزائري، كريم زياني، رمي المنشقة والاستقالة من منصبه بعد الانتقادات التي تلقاها في العديد من المناسبات، مضيفة بأن المدير الرياضي الذي غاب عن المواجهة الأخيرة أمام هلال شلغوم العيد أعلم مقربيه بأن استقالته نهائية وجعة فيها. وبعد فشل إدارة الرئيس يزيد ياريشان في إقناعه بالعدول عن قراره بالرحيل، باشرت الأخيرة مفاوضات من أجل تحديد خليفته في الأيام القليلة المقبلة. وكان زياني من بين أول الصفقات التي قام بها الرئيس الجديد يزيد ياريشان عند التحاقه بالكناري، لكن مقربي الإدارة السابقة لاحقوه وأصدروا ضده كل الأنواع من الانتقادات والشائعات، حتى أن البعض منها أكد أن ياريشان خصص له أجرة شهرية تقارب الـ 500 مليون سنتيم، وهو ما كذبه المدير الرياضي السابق جملته وتقصيلا. وحاول زياني الشروع في عمله لكنه وجد صعوبة في التأقلم من الظروف الصعبة التي تعيشها شبيبة القبائل، قبل أن يقرر الانسحاب من الفريق، وهذا على مقربة من الميركاتو الشتوي الذي كان من المفروض أن يشرف زياني على عملية تدعيم الفريق شخصيا. ليكون انسحابه منطلقا لعملية بحث من طرف الإدارة الساعية الآن لإيجاد بديل، بحيث تشير بعض الأنباء من محيط الفريق، أن الإدارة أيدت اهتمامها بمناجير الفريق سابقا، كريم دودان، الذي سبق وأن تعامل مع الرئيس السابق شريف ملال خلال بداية فترة ترأسه قبل أن يعهد من محيط الفريق بعدما وجهت له تهمة اختلاس الاموال. وعلى صعيد آخر، شرعت تشكيلة شبيبة القبائل، أمس، في تحضيراتها للمواجهة المقبلة التي تنتظر أشبال

المدرّب التونسي عمار سويح أمام نادي سريع غليزان يوم الجمعة برسم الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى، حيث عاد زملاء بن عبيد بمعنويات في السماء بعد الفوز الأخير أمام هلال شلغوم العيد والسبي

باعتبار الأول بالتسوية للتشكيلة القبايلية هذا الموسم، بعد البداية المتواضعة لـ "الكناري"، ويطمح الطاقم الفني بقيادة التونسي، للبقاء على وتيرة النتائج الإيجابية وتحقيق فوزهم الثاني على التوالي، لتأكيد الانتفاضة في الجولة الماضية.

مولودية الجزائر

"العميد" يطوي صفحة سطيح ويشرع في التحضير لـ "النداري" "النصرية"

استأنفت تشكيلة مولودية الجزائر، أمس، إلى التدريبات بعد الاستفادة من يوم راحة السبت الماضي، وعاد رفقاء الحارس فريد شعال، إلى أجواء التدريبات بمعنويات مرتفعة بعد الفوز المحقق الجمعة الماضية على حساب الضيف وفاق سطيف، في قمة الجولة الثامنة، وبإشراف العميد، تحضيراته لمواجهة الـ "النداري" المقرر الجمعة القادم أمام الجار نصر حسين داي بملعب 20 أوت 55، بداية من الساعة 15:00. هذا ووضع لاعبو "العميد" مواجهة الـ "النداري" في طي النسيان ووجهوا تركيزهم إلى الـ "النداري" العاصمي المرتقب نهاية الأسبوع الجاري، أمام الجريح نصر حسين داي الذي يمر بفترة فراغ رهيب في الآونة الأخيرة، جعلت الفريق يسجل نتائج سلبية بالرغم من البداية القوية لأبناء حسين داي في الموسم الجاري، ويبحث العميد عن استغلال تراجع مستوى النصرية من أجل تحقيق انتصار جديد يحسن مركزهم



جديد يحسن مركزهم في الترتيب العام ويجعلهم يقترنون أكثر فأكثر من البوديوم. وأبدى لاعبو المولودية عزمًا كبيرًا على المضي قدما في سكة الانتصارات، بمناسبة الـ "النداري" المقرر الجمعة القادمة، وهو ما تجلّى خلال الاجتماع الذي جاء بعد الفوز على سطيف في غرف تغيير الملابس، بحيث هنا اللاعبين بعضهم البعض على الاستفاضة التي مكنتهم من تحقيق النقاط الثلاث، ويرفض اللاعبون العودة إلى النقطة الصفر في الـ "النداري" وكلهم رغبة في حصد فوز جديد يؤكد نواياهم في الموسم الحالي.

سفيان ع



داعيا إياهم لتجنب الضغط والتأثير عليهم

باكييتا يطالب أنصار بلوزداد بدعم اللاعبين

عاد مدرب فريق شباب بلوزداد ماركوس باكييتا للحديث عن الانتقادات التي قامت بها بعض الأطراف اتجاه لاعبيه في اللقاءات الأخيرة بسبب الأداء رغم النتائج الإيجابية، حيث دعاهم إلى ضرورة مساندة اللاعبين بدل التأثير عليهم، خاصة وأن الفريق يتواجد في المركز الأول في الترتيب العام. وقال التقني البرازيلي في تصريحات صحفية بعد مواجهة فريقه أمام شبيبة الساورة: "لقد كانت لدينا بعض المشاكل في الفترة الأخيرة، اللاعبون يتدربون ويثابرون طيلة الأسبوع ونتمنى مجهوداتهم، هذا أمر مهم وبإمكاننا القيام بهذا في باقي المباريات، لعبنا بقوة وحماس من أجل الفريق وعلينا أن تواصلوا تشجيعنا لنمنح الدعم للاعبين خلال اللقاءات وحتى عبر وسائل الإعلام وهذا مهم للغاية لأنهم يقدمون الكثير بعد تشجيعهم". وأضاف باكييتا في ذات السياق قائلا: "لقد تحدثت عن التركيز الذي يزداد بعد مرور المباريات، ولا يجب التأثير عليهم لكي لا يفقدوا تركيزهم في المواجهات القادمة، والحديث موجه هنا إلى كل الأطراف التي تحاول التأثير علينا، أعلم أن المستوى الفني والبدني يتحسن أحيانا ويتراجع أحيانا أخرى، ولكن يجب أن نتقدم خطوة بخطوة خلال المنافسات".

مشاور الحفاظ على اللقب يتواصل

وتتمكن فريق شباب بلوزداد من الانفراد بصدارة الترتيب العام للرابطة المحترفة الأولى، بعد مرور ثمان جولات من عمر البطولة، بعد أن حقق سلسلة من النتائج الإيجابية المتتالية والتي كان آخرها الفوز على شبيبة الساورة بهدفين لصفر، ليظهر الفريق نيته مجددا في اللعب على اللقب والحفاظ على عرشه للمرة الثالثة على التوالي. واستعاد نادي "العقبية" في هذه الجولة من تعثر الرائد السابق قبل هذه الجولة اتحاد بسكرة المتعادل بهدفين لثلاثهما بميدان مولودية وهران، لينتفض على المرتبة الأولى مستفيدا من أفضلية اللعب على ميدانه بـ 20 أوت بالعاصمة، حيث حقق فوزا في غاية الصعوبة أمام شبيبة الساورة بهدف لصفر، لكن الأهم كان تحقيق النقاط الثلاثة التي رفعت رصيده إلى 17 نقطة في الريادة. وقدم شباب بلوزداد بداية متواضعة للغاية في انطلاق البطولة، وذلك راجع للتغيير الذي طرأ على العارضة الفنية بعد المجيء المتأخر للمدرّب البرازيلي ماركوس باكييتا قبل أيام عن بداية الموسم الكروي، حيث تعادل الفريق بملعبه مع شباب قسنطينة بهدف لثلاثه، وخسر اللقاء الوحيد له في الـ "النداري" العاصمي أمام مولودية الجزائر بهدفين لواحد، لكن النادي البلوزدادي انتفض منذ الجولة الثالثة بعد أن حقق تعادلا وحيدا أمام وفاق سطيف، وخمس انتصارات داخل وخارج الديار، كما سجل رفقاء بلخيثر 13 هدفا، وتلقى خطه الخلفي ثمانية أهداف بمعدل هدف في كل جولة.

سفيان ع

بعد النتائج المخيبة في الفترة الماضية

إدارة "سوسطارة" تمنح لافان آخر فرصة أمام "الحمراوة"

عبرت إدارة اتحاد العاصمة عن تذررها للنتائج السلبية التي حققها الفريق خلال الفترة الماضية، وأخيرا العودة بهزيمة مخيبة أمام أولمبي الشلف، برسم الجولة الثامنة للرابطة المحترفة الأولى. ويتحل اتحاد العاصمة المرتبة التاسعة برصيد 11 نقطة، بفارق 3 نقاط عن "البوديوم" و6 نقاط كاملة عن شباب بلوزداد صاحب الصدارة، وذلك من أصل 7 مباريات خاضها الفريق حتى الآن، بواقع 3 انتصارات، تعادلين وهزيمتين، آخرها كانت أمام أولمبي الشلف، الذي عجز عن تحقيق أي فوز قبل ملاقاته "سوسطارة"، وهو الأمر الذي أثار حفيظة الأنصار وجعلهم يصوبون جام غضبهم على اللاعبين والطاقم الفني. وقامت إدارة النادي العاصمي، باستدعاء الطاقم الفني بقيادة الفرنسي ديبس لافان، من أجل الاستمرار عن التعثر الجديد، خاصة وأنها وفرت جميع الإمكانيات الضرورية من أجل تقديم موسم كبير والمنافسة على لقب البطولة الوطنية، وحسب مصادر موثوقة فإن الرئيس عاشور جلول والمدير الرياضي حسين أشيو غير راضين على خيارات الفني الفرنسي، التي تسببت في تضييع العديد من النقاط خلال المواجهتين الأخيرتين، حيث اكتفى زملاء زيماموش بالتعادل أمام شلغوم العيد قبل أن ينهزموا على يد أولمبي الشلف. وأضافت ذات المصادر أن إدارة عاشور جلول طالب التقني الفرنسي بضرورة الانتفاضة أمام مولودية وهران، يوم الجمعة المقبل برسم الجولة التاسعة من الرابطة المحترفة الأولى، خاصة وأن المنافس يمر بأزمة نتائج منذ بداية الموسم الجاري، وأي تعثر جديد من شأنه أن يتسبب في إنهاء مهامه على رأس العارضة الفنية للاتحاد، ويجبر المسؤولين على إيجاد صيغة لفسخ عقده. وفي سياق متصل من المنتظر إحالة كل من عبد الكريم زواري ومصالة مرياح على المجلس التأديبي عقب رفضهما لقرار المدرب تغييرهما في الشوط الأول من المباراة الماضية، خاصة وأن لافان رفض حضورهما حصة الاستئناف.

سفيان ع

نصر حسين داي

قبضة حديدية بين اللاعبين والإدارة

دخل لاعبو نصر حسين داي، في قبضة حديدية مع إدارة الفريق، بعد دخولهم في إضراب عن التدريبات خلال الأسبوع الماضي، ومقاطعة مواجهة واد تلمسان برسم الجولة الثامنة للرابطة المحترفة الأولى. واستعانت إدارة "النصرية" بمحضر قضائي من أجل تدوين غيابات اللاعبين، معتبرة أن قرار الإضراب غير شرعي، فيما اضطرت لمواجهة الوداد يوم السبت الماضي، وباللاعبين الاحتياطيين والرديف، ورغم ذلك إلا أن العناصر التي شاركت في المباراة لم تخيب الأمل وعاودت بنقطة ثمينة، كما كان بإمكانها العودة بالزاد كاملا من تلمسان لولا تدارك المحليين النتيجة في آخر المطاف، وحسب مصادر مقربة من بيت "الملاح" فإن الإدارة تتجه لاتخاذ إجراءات قانونية في حق اللاعبين المضربين وإحالتهم على المجلس التأديبي. وعلى صعيد آخر، وجه مسؤولي النصرية أصابع الاتهام للحكم قاموح الذي حسبهم حرم شبان النصرية من شرعية الفوز ضد تلمسان، بعدما أعلن ركلة جزاء غير شرعية للوداد حسبهم، كما واصلوا قولهم بأنه لم يحسب ركلة جزاء شرعية لمصلحة ذوي الزي الأصفر والأحمر مطلع الشوط الثاني، زيادة على هذا لم يعلن نهاية اللقاء إلى غاية الدقيقة السادسة والتسعين وهو ما

ممكن أصحاب الدار من تسجيل الهدف الثاني وتعديس النتيجة في وقت قاتل. سفيان ع

سفيان ع

كأس العرب فيفا- 2021

وزير الشباب والرياضة يهنئ المنتخب الوطني بعد تتويجه باللقب العربي

هنأ وزير الشباب والرياضة، السيد عبد الرزاق سيقاق، المنتخب الجزائري للمحليين لكرة القدم، عقب تتويجه بلقب كأس العرب فيفا- 2021، بعد فوزه على تونس (2-0) بعد الوقت الإضافي، مساء أول أمس السبت، بملعب "البيت" بالعاصمة القطرية الدوحة. ونشرت الصفحة الرسمية لوزارة الشباب والرياضة على "فايسبوك" تهنئة الوزير: ألف ألف مبروروك للمنتخب الوطني الجزائري إحرار لقب كأس العرب لكرة القدم عن جدارة واستحقاق... شكرا لمحاربي الصحراء. وسجل أمير سعيود في الدقيقة (99) وياسين براهيم (5+120). ويفضل هذا الفوز أنتزع "الخضر" بقيادة المدرب مجيد بوقرة، لقبهم العربي الأول في تاريخ مشاركاتهم في هذه المنافسة.

واج



سطيف

خمسون مشاركا في انطلاق المهرجان الوطني الأول لرسم الجداريات بتقنية الجرافيتي

يشارك 50 متنافسا قدموا من 25 ولاية في المهرجان الوطني الأول لرسم الجداريات بتقنية الجرافيتي الذي افتتحت فعالياته أول أمس السبت بسطيف تحت شعار "إبداع و مواطنة". وقد تحول بالمناسبة بهو مركز الترفيه العلمي بمنطقة "البايز" (غرب سطيف) في إطار هذه التظاهرة إلى فضاء كبير للرسم بتقنية الجرافيتي لفنانين جسدوا من خلال الريشة أفكار تناهض الآفات الاجتماعية وتدعو إلى مكافحتها ونشر القيم الأخلاقية والمواطنة. وأكد مدير الشباب والرياضة بالولاية اليزيد زواوي خلال إشرافه على افتتاح المهرجان بأن هذه التظاهرة تهدف إلى "جعل الأعمال الفنية وسيلة إعلامية للتحميس بالمواطنة ونشر ثقافة السلم والوقاية من الظواهر السلبية في المجتمع". كما تمكن من جهة أخرى الشباب المشاركين في هذا المهرجان الموجه للشباب ما بين 18 و 35 سنة من مختلف ولايات الوطن من تبادل الآراء والخبرات في المجال وذلك من خلال إيجاد فضاء للتواصل وتنشيط المحيط. حسب ما أوضحه السيد زواوي. وقد انطلقت التصفيات الوطنية الأولية افتراضيا شهر نوفمبر الماضي عبر البريد الإلكتروني للمهرجان ما مكن من اختيار 50 عملا من الأعمال المشاركة تاهلت إلى النهائيات الوطنية التي ستواصل إلى غاية الاثنين المقبل لاختيار أحسن 3 أعمال مشاركة. واستنادا لمدير الشباب والرياضة فقد تم تنصيب لجنة تحكيم مكونة من مختصين في المجال لتقييم الأعمال كما تم توفير الوسائل الضرورية للرسم للمشاركين. وقد خصصت جوائز مالية تشجيعية للفائزين الثلاثة الأوائل ب 100 ألف و 70 ألف و 40 ألف دج بالإضافة إلى جائزة لجنة التحكيم المقدره ب 20 ألف دج. يشار إلى أن هذه التظاهرة تنظم بمبادرة لرابطة النشاطات العلمية والتقنية للشباب بالتنسيق مع ديوان مؤسسات الشباب وبإشراف مديرية الشباب والرياضة بالولاية.

واج

تيارت

انطلاق فعاليات المسابقة الوطنية للومضة الإعلامية للشباب

تم أول أمس السبت بولاية تيارت افتتاح فعاليات المسابقة الوطنية للومضة الإعلامية للشباب حول التنمية المحلية بمشاركة 61 مشاركا من 30 ولاية، حسبما لوحظ وأوضح المنظمون أن هذه المسابقة الوطنية للومضة الإعلامية للشباب حول التنمية المحلية التي انطلقت اليوم والتي تنظم على مدار ثلاثة أيام من طرف مديرية الشباب والرياضة لولاية تيارت تحت رعاية الوزارة الوصية سيتم خلالها اختيار أصحاب أفضل أعمال 61 مشاركا تجاوزوا التصفيات الولائية عبر 30 ولاية و أبرز ذات المصدر أن هذه المسابقة تهدف إلى توعية وتحسيس الشباب بأهمية التنمية المحلية في شتى المجالات وإبراز مجهودات الدولة لدعم الشباب وتحفيزهم للمساهمة الفعالة في الإنعاش الاقتصادي والاجتماعي وكذا دور الإعلام في المجال ويتضمن برنامج هذه التظاهرة خرجات إلى مواقع أثرية وسياحية منها مركز تربية الخيول شواوثة وكذا نشاطات ترفيهية وثقافية لصالح المشاركين

واج

تلمسان

انطلاق الطبعة الثانية للمهرجان الوطني للرياضات الترفيهية للشباب

المحلية والتهنية العمرانية للسماح باكتشاف مواهب الشباب في المجالات العلمية والثقافية والرياضية وتمكينهم من التعرف والتبادل. وأضاف أن هذه التظاهرة تعد فرصة للتنافس ما بين الشباب الممارسين لهذه الرياضات وتمثيل الجزائر مستقبلا في المحافل القارية والدولية في هذه التخصصات لافتا أن توجه وزارة الشباب والرياضة أصبح توجه علمي وثقافي وبيداغوجي يمس احتياجات الشباب. ويتضمن برنامج هذه التظاهرة إجراء منافسات في التخصصات الرياضية المذكورة بالحوض الكبير بوسط مدينة تلمسان يشرف من خلالها مختصون في هذه الرياضات على تتويج



انطلقت بتلمسان الطبعة الثانية للمهرجان الوطني للرياضات الترفيهية للشباب بموقع "الحوض الكبير" بوسط المدينة وتعرف هذه التظاهرة المنظمة ما بين 18 و 21 ديسمبر الجاري من طرف مديرية الشباب والرياضة بالتنسيق مع جمعية ترقية النشاطات الثقافية والسياحية لتلمسان مشاركة قرابة 90 رياضي في تخصصات مداعبة الكرة والتزلج بالأحذية والاستعراضات بالدراجات الهوائية بأنواعها من 16 ولاية على غرار تلمسان والجزائر العاصمة وهران و سطيف و ورقلة وغيرها. وأكد المدير العام للشباب ووزارة الشباب والرياضة محمد سفيان زبير لدى إشرافه على انطلاق هذه الطبعة بمقر الحضيرة الوطنية لتلمسان أن "هذا المهرجان يعد واحد من بين 27 مهرجانا في مختلف النشاطات الرياضية التي سطرتها وزارة الشباب والرياضة بالتنسيق مع وزارة الداخلية والجماعات

الرياضة بالتنسيق مع وزارة الداخلية والجماعات

واج

نهائي البطولة الوطنية للشطرنج فردي بوهران

تتويج عابدي زينب وبرايمي لمين



توجت عابدي زينب من جمعية الأمن الوطني لدى السيدات و برايمي لمين من أوقاس (بجاية) لدى الرجال بلقب البطولة الوطنية للشطرنج فردي التي اختتمت مساء السبت بوهران بعد خمسة أيام من المنافسة. واحتلت عابدي زينب المركز الأول بمجموع 7 نقاط متقدمة على ناصر رانيا من نادي المحمدية للجزائر العاصمة التي تحصلت على 6 نقاط و حمزة أميرة من جمعية الأمن الوطني في المركز الثالث ب 6 نقاط. ولدى الرجال تقدم برايمي لمين في الترتيب العام بمجموع 6 نقاط تاركا المركزين الثاني والثالث لكل من بن غرابي خليل ب 6 نقاط و عراب عدلان من جمعية الأمن الوطني ب 5 نقاط. وتميزت هذه البطولة التي نظمت وفق النظام السويسري بوتيرة ساعة ونصف مع إضافة 30 ثانية لكل نقلة بمستوى "عالي" حسب مدير المنافسة ابراهيم جلول عز الدين رئيس الاتحادية الجزائرية للشطرنج. وتاهل من خلال هذه المرحلة النهائية الثلاثة الأوائل إناث و ذكور لتمثيل الجزائر في البطولة شمل الإفريقية المقررة من 10 إلى 22 فبراير 2022 بالجزائر بمشاركة ممثلي كل من تونس وليبيا وموريتانيا والمغرب. وعرفت هذه المرحلة النهائية المنظمة من طرف الاتحادية الجزائرية للشطرنج بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة لولاية وهران مشاركة 43 أحسن لاعب ولاعبة. وفي ختام هذا الموعد الرياضي الفكري تم توزيع الجوائز والميداليات على الفائزين بحضور أعضاء من الاتحادية الجزائرية للشطرنج وممثلي مديرية الشباب والرياضة بالولاية ووجوه رياضية.

واج



الجزيري يتوج بالهداء الذهبي لكأس العرب.. ومبولحي أفضل حارس

فاز سيف الدين الجزيري، لاعب منتخب تونس، بالهداء الذهبي، كهداف لبطولة كأس العرب قطر 2021، بعد مساهمته في بلوغ نسور قرطاج المباراة النهائية. وحققت الجزائر، فوزا صعبا على تونس (2-0)، في المباراة النهائية التي أقيمت اليوم السبت على ستاد البيت، بالبطولة التي استضافتها قطر، تحت مظلة الاتحاد الدولي "فيفا". وحصد التونسي سيف الدين الجزيري، لقب هداف البطولة، بعدما أحرز 4 أهداف، خلال مسيرة نسور قرطاج نحو النهائي. وجاء في المركز الثاني ياسين براهيمي، لاعب منتخب الجزائر، الذي سجل 3 أهداف، متساويا مع يزن النعيمات لاعب الأردن، بدر بانون لاعب المغرب والقطري المعز علي والفلسطيني تامر صيام. كما حصل رايس مبولحي، حارس منتخب الجزائر، على القفز الذهبي، باعتباره أفضل حارس مرمرى في البطولة. وساهم مبولحي بتصدياته الرائعة في فوز الجزائر باللقب، حيث كان كلمة السر في عبور عقبة المغرب بالدور ربع النهائي، بعد تألقه في ركلات الترجيح.

الحبسي: تكليفي بتقديم كأس العرب وسام شرف

أبدى الحارس العماني السابق علي الحبسي، سعادته بعد اختياره من قبل اللجنة المنظمة لبطولة كأس العرب قطر 2021، لتقديم كأس البطولة في النهائي الذي جمع الجزائر وتونس. وحققت الجزائر، فوزا صعبا على تونس (2-0)، في المباراة النهائية التي أقيمت أول أمس السبت على ملعب البيت، بالبطولة التي استضافتها قطر، تحت مظلة الاتحاد الدولي "فيفا". وقال الحبسي عبر حسابه الرسمي على "تويتر": "تشرفني بتقديم كأس العرب في المباراة النهائية لأجل نسخته وأكثرها إثارة، هو وسام شرف من الأشقاء باللجنة المنظمة، ولقمة تقدير لي ولوطن من الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في هذا المحفل الرياضي العربي المهيّب". وكان لاختيار الحارس السابق لمنتخب السلطين علي الحبسي، وقع إيجابي في الوسط الرياضي العماني، حيث دشنت الجماهير "هاشتاغ"، عبر موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، حمل اسم الحبسي وشهد تفاعلا كبيرا. يذكر أن علي الحبسي، قد اختير في وقت سابق ليكون أحد سفراء مونديال قطر 2022، نظير تاريخه المميز ومشواره المزين بالكفاح والتألق، سواء مع منتخب بلاده أو الأندية التي مثلها، خصوصا في الدوري الإنجليزي الممتاز.



مخاربه الصحراء أبطال العرب

توج المنتخب الجزائري بلقب بطولة كأس العرب، عقب فوزه على نظيره التونسي (2-0)، في المباراة النهائية التي جمعتهما أول أمس السبت على ملعب البيت. وانتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل السلبي، ليضطر المنتخبان لعب شوطين إضافيين لحسم الفائز باللقب. وفي الشوط الإضافي الأول تمكن المنتخب الجزائري من تسجيل الهدف الأول في الدقيقة (99) عبر تصويبة قوية من أمير سعيد من خارج منطقة الجزاء، ثم أضاف ياسين براهيمي الهدف الثاني للمنتخب الجزائري في الدقيقة الخامسة من الوقت بدل الضائع للشوط الإضافي الثاني. وهذه هي المرة الأولى التي يتوج فيها المنتخب الجزائري بلقب البطولة، فيما توج المنتخب التونسي باللقب من قبل في نسخة 1963.

إنفانتينو يقطع وعدا بشأن مستقبل كأس العرب

قدم السويسري جيانى إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وعدا بشأن مستقبل بطولة كأس العرب. واستضافت قطر، بطولة كأس العرب على مدار 18 يوما، وفاز باللقب المنتخب الجزائري لأول مرة في تاريخه. وقال إنفانتينو في تصريحات تليفزيونية، اليوم السبت: "شاهدنا كأس العرب التي كانت ناجحة بكل المقاييس بجميع البلدان العربية وجميع أنحاء العالم. كرة القدم لديها السحر. الجميع كان سعيدا ليس فقط في قطر، لكن في جميع البلدان العربية، وأيضا في دول العالم التي تابعت البطولة". وتابع: "كأس العرب أثبتت الحقيقة التي تؤكد أن كرة القدم توحد الشعوب. هذا ما شاهدناه واعتقد أنه حان وقت تنظيم هذه البطولة بشكل مستمر". وأتم رئيس الفيفا، "استحسان هذا الأمر قابل للتحقيق وسننظم كأس العرب مرة أخرى تحت مظلة الاتحاد الدولي". ونسعى لتكرار تنظيم البطولة مرة أخرى مستقبلا وبصفة مستمرة".

وكالات



بوقرة: أهدي الكأس للشعبين الجزائري والفلسطيني

عبر مجيد بوقرة، مدرب المنتخب الجزائري للمحليين، عن فخره واعتزازه بالإنجاز الذي حققه فريقه بعد تتويجه بكأس العرب، إثر نجاحه في تحطيم عقبة تونس (2-0)، في المباراة النهائية. وقال بوقرة في تصريحات تليفزيونية عقب اللقاء: "أشكر الله كثيرا على هذا التوفيق، وأشكر كل اللاعبين بعد الأداء البطولي الذي ظهرأوا به في كل المباريات التي خاضها فريقنا في البطولة". وأضاف "خضنا مباراة كبيرة جدا أمام منتخب تونس حتى آخر دقيقة، خصوصا أننا كنا نعلم أن المباراة بمثابة الديربي، وبالتالي ستلعب على جزئيات صغيرة جدا". وتابع بوقرة "صراحة منتخبا استحق التتويج باللقب، بعد أن خاض مباريات في غاية الصعوبة، رغم أننا لم نحظ بوقت جيد للاعداد، إلا أننا نجحنا في حصد اللقب. وختم "أنا سعيد جدا بهذا اللقب، الذي أحصل عليه وأنا في بداية مشواري التدريبي، أهني نفسي، وأهني كل اللاعبين، وأهدي هذا اللقب للشعبين الجزائري والفلسطيني، خصوصا لدى أهاليها في غزة".

وكالات

برونزي لالعرب للعنابي



أكثر من مجرد بروفة لـ 2022 كأس العرب ميلاد موندياي عالمي جديد

بعد التنظيم المبهر التي قدمته قطر لكأس العرب 2021 والذي يلعب لأول مرة تحت مظلة الفيفا وعلى ملاعب مونديايية، تطالب الجماهير العربية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وفي المنتديات باستمرار هذه البطولة. التنظيم القطري أعطى لبطولة زخما وحامسا بين الجماهير العربية ليس في الدوحة فقط وإنما في كل عاصمة عربية وامتد تأثيره لاحتفال الجاليات العربية بعدد من عواصم العالم. ويؤكد رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) جيانى إنفانتينو أن موندياي العرب نجح حتى الآن بكل المقاييس ليس فقط كمرحلة تجريبية لكأس العالم، ولكنه أثبت أكبر من مجرد بروفة لمونديال 2022. نجحت قطر في لفت أنظار العالم إلى قطر لاستضافة بطولة كأس العالم 2022 على استادات مونديايية تنافس نظيرتها في بريطانيا وإسبانيا بتصميمات ونكهة عربية مزوجة بأحدث التكنولوجيات الاستدامة والأبهار. ويعلق ناشطون على مواقع التواصل وفي المنتديات الرياضية أن البطولة أحببت القضية الفلسطينية، وبعثت برسالة إلى العالم بمركزية هذه القضية في الوجدان العربي، وبدء من الأناشيد الوطنية العربية التي عزفت من حفل افتتاح البطولة في استاد البيت وحتى المباراة الختامية للبطولة، يرى هؤلاء الناشطين أن البطولة تعد رمزا للتأخي العربي في.

وكالات

عوض ذلك بتصديه الحاسم للركلة الأخيرة التي كانت السادسة في ترتيب الركلات بعد تعادل المنتخبين في خمس ركلات. وتصدى برشم لركلة جزاء حاسمة سددها مهابي المنتخب المصري محمد شريف. وسدد ركلات الجزاء للمنتخب القطري كل من بوعلام خوجي وعبدالكريم حسن وكريم بوضيف وأحمد علاء وأكرم عفيف ليحتفل المنتخب القطري بإنهاء مسيرته في المركز الثالث ويبقى المنتخب المصري رابعا. وسبق ان التقى المنتخبان تسع مرات من قبل في مناسبات جميعها ودية، بينما جاءت مباراة اليوم الأولى على المستوى الرسمي. وأنهى المنتخب القطري مسيرته في البطولة بالانتصار على كل منتخبات كل من البحرين وعمان والعراق والإمارات في ربع النهائي وخسر من الجزائر في نصف النهائي ليلعب على المركز الثالث.

سانشيز: الفوز بثالث العرب هديتنا للجماهير القطرية

أبدى الإسباني فيليكس سانشيز، مدرب منتخب قطر، سعادته بالفوز بالمركز الثالث لبطولة كأس العرب، وأحرز العنابي القطري، المركز الثالث ببطولة كأس العرب، إثر تغلبه على منتخب نصر (4-5) بركلات الترجيح، ظهر السبت، بعدما انتهى الوقتان الأصلي والإضافي للمباراة بالتعادل السلبي على ملعب "974". وقال سانشيز في المؤتمر الصحفي بعد المباراة: "الفوز بالمركز الثالث أفضل هدية يمكن تقديمها لشعب قطر بالتزامن مع الاحتفالات باليوم الوطني للدولة. فخورون بما حققناه في هذه البطولة القوية". وأضاف: "البطولة تجربة جيدة بالنسبة لنا ومكاسبها عديدة. كانت منافسة رسمية وقد لعبنا مع فرق من المنطقة وهذا خير إعداد لنا لمونديال... للأسف لم نصل للنهائي لكن برهنا أنه بمقدورنا اللعب مع أي فريق". وأشار إلى إن الهدف من هذه المشاركة تحضير الفريق لتقديم مردود جيد في كأس العالم، مشيدا بملعب كأس العالم 2022 التي استضافت البطولة وأظهرت استعداد قطر التام للبطولة قبل عام من انطلاقها. وأشاد مدرب قطر بالحارس مشعل برشم، مؤكدا أنه قدم مباراة رائعة اليوم ويفضله وكل مجهود باقي اللاعبين تمكن الفريق من الفوز بالمركز الثالث، لافتا إلى أن برشم قدم أداء جيدا بفضل التدريبات والمهوية التي يمتلكها.

وكالات



منذر الكبير: دفعنا ثمن إهدار الفرص.. ومبروك للجزائر

عبر منذر الكبير، المدير الفني لمنتخب تونس، عن أسفه الشديد لفشل نسور قرطاج في حصد لقب كأس العرب، بعد خسارته لحساب الجزائر. وحققت الجزائر، فوزا صعبا على تونس (2-0)، في المباراة النهائية التي أقيمت اليوم السبت على ستاد البيت، بالبطولة التي استضافتها قطر، تحت مظلة الاتحاد الدولي "فيفا". وقال الكبير في تصريحات تليفزيونية بعد نهاية اللقاء: "كنا ننتظر مواجهة صعبة جدا في دربي قوي أمام منافس كبير. قدمنا مردودا طيبا في الشوطين الأول والثاني، وكنا الأقرب لأخذ الأسبقية، لكن للأسف لم نعرف كيف نحسم ولو فرصة واحدة.. وتابع الكبير: "كنا ندرك أن من سيسجل أولا سيكون البطل، لذلك خلقنا عدة فرص للتهديف، لكن خانتنا اللمسة الأخيرة". وأردف: "فشلنا في التقدم وفي المقابل نجح منتخب الجزائر في تسجيل الهدف الأول، حاولنا التعديل ونزلنا بثقلنا للهجوم ما كلفنا الهدف الثاني". وختم منذر الكبير قائلا: "اللاعبون قاموا بما عليهم وحاربوا فوق الميدان، لكن لم تكن موفقين في نهاية كل هجمة.. مبروك للمنتخب الجزائري وحظ أوفر لمنتخبنا الذي قدم مشورا طيبا طيلة هذه البطولة".

وكالات

فونت يلمح لإلصاق تهمة رحيل ميسي عن برشلونة بخوان لابورتا

ألمح فيكتور فونت، المرشح السابق لرئاسة برشلونة، لإلصاق تهمة رحيل ليونيل ميسي عن البارسا بخوان لابورتا، رئيس القلعة الكتالونية، والذي فاز ضده في الانتخابات الرئاسية الماضية. وقال فونت في تصريحات صحفية، نشرتها يومية أس الإسبانية، أنه لو كان رئيسا لبرشلونة لما كان سمح لميسي بالرحيل، وكان سيعمل بطريقته للحفاظ عليه داخل



الفريق ومنحه عقداً مدى الحياة. وصرح المرشح الرئاسي السابق قائلاً "لابورتا أفضل رئيس رأيت لبرشلونة، لكنني أبلغ من العمر 49 عاماً فقط، أنا مقتنع أن رحيل ميسي كان شيء يمكن تجنب حدوثه، حفلات شواء الباربيكيو لم تكن كافية، كنا سنتجه لاقتطاع مئات الملايين من فاتورة الأجر، ولو كان ميسي يريد البقاء والنادي يرغب في ذلك، كنا سنجد الصيغة المناسبة لعلها". وأضاف فونت قائلاً "كنا سنعطى ميسي عقداً مدى الحياة وهذا كان سيمتحننا متسعاً كبيراً من الوقت، هل كنت سأعاقب مع هالاند؟ أول شيء كنت سأجلبه هو مدرب بأفكار واضحة، ويفرض أسلوبه على اللاعبين". واستطرد فونت "في الوقت الحالي أرى أن فكرة إجراء هالاند والقدرة على التعاقد معه أمر مستبعد، إنها صفقة صعبة بشدة".

ثلاثي برشلونة يحيي رقماً إسبانيا غائباً منذ 7 سنوات

حقق برشلونة الانتصار بنتيجة (2-3) على التشي، مساء السبت، ضمن منافسات الجولة 18 من الدوري الإسباني "الليغا". وسجل الأهداف لبرشلونة الثلاثي الشاب جافي وجوتجلا ونيكو في الدقائق 16 و19 و85. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات فإن ثلاثي برشلونة المشار إليه كرر رقماً مميّزاً حدث آخر مرة قبل 7 سنوات. وكانت آخر مباراة سجل فيها 3 من اللاعبين الإسبان في مباراة واحدة لبرشلونة بالليغا أمام أوساسونا في مارس 2014، إذ جاءت الأهداف بتوقيع الثلاثي بيدرو رودريغيز وأندريس إنيستا وكريستيان تيبو. وبهذا الانتصار رفع برشلونة رصيده إلى 27 نقطة في المركز السابع، بينما تجدد رصيد التشي عند 15 نقطة في المركز السادس عشر.

فياريال ينتزع فوزاً غالياً من سوسيداد بثلاثية

اقتنص فياريال فوزاً ثميناً السبت من عقدة دار مضيق ريال سوسيداد بنتيجة (3-1) في إطار الجولة 18 من الدوري الإسباني الممتاز. تقدم المهاجم السويدي الكسندر إيزاك لريال سوسيداد (31)، بينما تعادل المهاجم جيرارد مورينو لفياريال (38) من المباراة التي أقيمت على ملعب أنويتا في سان سباستيان، معقل ريال سوسيداد. وسجل مورينو الهدف الثاني له ولفياريال (68)، بينما أضاف الجناح النيجيري صامويل تشوكوزي الهدف الثالث للفريق، ليحقق انتصاره الثاني على التوالي. بينما تعد هذه الخسارة الرابعة لريال سوسيداد على التوالي في 5 جولات. بهذه النتيجة ارتفع رصيد فياريال إلى 22 نقطة في المركز العاشر، بينما تجدد رصيد ريال سوسيداد عند 29 نقطة في المركز السادس. ويتصدر ريال مدريد البطولة برصيد 42 نقطة، يليه إشبيلية في المركز الثاني برصيد 34 نقطة.

أنشيلوتي: برشلونة ليس منافسنا المباشر.. ومواجهة باريس مثيرة

علق الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، على الفوضى التي اكتتفت قرعة دوري أبطال أوروبا مؤخراً. وقال أنشيلوتي، خلال المؤتمر الصحفي التقديمي للمباراة، "الخطأ في قرعة دوري الأبطال؟ ما حدث كان مؤسفاً، لكننا سنفكر في القرعة لاحقاً.. سيكون اللقاء صعباً (أمام باريس سان جيرمان)، لكن الجاء ضد أحد أفضل الفرق في أوروبا سيكون مثيراً". وأضاف: "اختيار مودريش جاء سليماً، لكنه يعاني من الإرهاق وحرارته مرتفعة قليلاً، لذا لن يتواجد غداً.. ولا أعلم ما إذا كان سيلعب يوم الأربعاء، علينا أن ننتظر ونعرف ماذا تقول البروتوكولات، لأن هذا الأمر غير واضح حالياً". وتابع: "سيلعب هازارد من البداية غداً، سيحصل على الدقائق وسيظهر جودته ورغبته.. لا تعود مشاركته إلى وجود إصابات، بل لأنه يتدرب بشكل جيد ويستحق أن يلعب". وواصل: "كريم بنزيما في حالة جيدة جداً.. لقد تدرب مع الفريق اليوم". وبعما إذا كان برشلونة هو المنافس المباشر لريال مدريد في الليغا، قال: "ليس المنافس المباشر، لأن هناك فرقاً أخرى تتفوق عليهم في الترتيب مثل إشبيلية وأتلتيكو، لكن البارسا لديه القدرة على القتال حتى النهاية.. ولو كنت مدربهم، لقلت الشيء نفسه".

برشلونة: هذا ما يمنحنا الثقة في تجديد عقد ديمبلي

يأمل برشلونة، حسم مستقبل جناحه الفرنسي عثمان ديمبلي بنهاية العام الحالي، بحسب ما قال ماتيو أليمان، مدير الكرة بالنادي الكتالوني. وينتهي عقد ديمبلي، بنهاية الموسم، وفي الوقت الذي أكد فيه المدرب تشافي هيرنانديز أن اللاعب يرغب في البقاء. لا توجد أي إشارة على قرب حسم مستقبل نجم منتخب فرنسا. وذكرت تقارير صحفية أن ديمبلي يحظى باهتمام عدة أندية على رأسها نيوكاسل، بسبب ما يسهل الاتفاق مع اللاعب المقبل، علماً بأنه

الذي التوصل الشهر بحق اللاعب، الرحيل في نهاية الموسم، في صفقة انتقال حر. لكن أليمان، أبدى ثقته في قدرة برشلونة على تجديد عقد ديمبلي، 24 عاماً، انضم للفريق في 2017 مقابل 105 ملايين يورو. وقال أليمان لمحطة التليفزيون الرسمية لبرشلونة السبت، "تابع هذا الملف منذ فترة ونسعى دائماً للتوصل إلى اتفاق؛ لأنه يرغب في البقاء وهذا يمنحنا الكثير من الثقة. نحن في لحظة حاسمة في هذا الملف. نأمل أن يتم حسم كل الأمور في نهاية العام". وحال تجديد عقد ديمبلي، فإن برشلونة سيقترب بشكل أكبر من انتهاك لوائح اللعب المالي النظيف. وتجاوزت ديون البارسا حاجز المليار و200 مليون يورو، ما دفعه لتخفيض سقف رواتب اللاعبين كما خسر الفريق جهود هدافه التاريخي ليونيل ميسي الذي انتقل إلى باريس سان جيرمان. لكن أليمان أكد أن هناك خطة لتفادي انتهاك لوائح اللعب المالي النظيف مع إمكانية إبرام تعاقدات جديدة الشهر المقبل.

ثلاثي برشلونة يخفف قلق تشافي قبل مواجهة إشبيلية

خرج برشلونة من مواجهة أمام التشي، السبت، بالجولة 18 من الليغا، بانتصار مهم يخفف قلق المدرب تشافي هيرنانديز قبل لقاء إشبيلية. ويحل برشلونة، ضيفاً على إشبيلية، يوم غد الثلاثاء، لمعلم رامون سانتيز بيزخوان، في اللقاء المؤجل بينهما من الجولة الرابعة من الليغا. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فقد دخل الثنائي سيرجيو بوسكيتس، وجافي مباراة السبت، تحت التهديد بالحصول على بطاقة صفراء خامسة تبعدهم عن مواجهة إشبيلية. ومع ذلك، فقد تجنب اللاعبان الحصول على بطاقة صفراء أمام التشي، وياتوا متآحين أمام المدرب تشافي هيرنانديز بمواجهة إشبيلية. ومن المقرر أن يستعيد برشلونة خدمات مدافعه جيرارد بيكيه في مباراة إشبيلية المقبلة، بعد أن غاب عن مباراة التشي بداعي الإيقاف. يذكر أن برشلونة حقق فوزاً بشق الأضعف على التشي (2-3)، ضمن مباريات الجولة 18 لليغا.

تشافي: ما حدث أمام التشي يعني الكثير ولدينا "سداسي" رائع

أبدى تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، سعادته بالانتصار (2-3) على التشي، مساء السبت، ضمن منافسات الجولة 18 من الليغا. سجل الأهداف لبرشلونة جافي، وجوتجلا، ونيكو في الدقائق (16، 19، 85). وقال تشافي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "فلنا بعض الأشياء بشكل جيد للغاية، لكننا كنا نفتقر للحسم، وتحديثنا عن ذلك، وكان علينا أن نتفادى الأخطاء التكتيكية. ومع تسجيلهم هدفين عاد التشي للمباراة، الجماهير كنت جيدة جداً، وحصدنا اليوم 3 نقاط رائعة". وأضاف: "عقدنا المباراة على أنفسنا، ونتمنى أن يكون ما حدث اليوم نقطة تحول؛ حيث كانت لدينا عدة فرص لم نستغلها ونخضع سجل من أخطائنا، ونحن نعمل بجد ومسؤولية نفوز، وأنا سعيد بهذه النقاط الثلاث". وتابع: "على المستوى التكتيكي، كنا نعمل على الهجوم في المساحات، وبحثنا عن التفوق داخل منطقتهم، وفيران يلعب على الطرف أكثر من كونه مهاجم صريح، حيث يؤدي بشكل جيد جداً ويسحب المدافعين، ثم لعب جافي كمهاجم صريح وكان مؤثراً". وأوضح: "الأداء الذي قدمه جافي كان رائعاً بسبب طموحه وشخصيته، وهو مستقبل النادي، ولكن ليس هو فقط بل أراوخو، وبالدي، وعبد الصمد الزلزولي ونيكو، فهم جيل رائع ومعهم ريكي بوش. واستكمل: "جافي بعمر 17 عاماً فقط ويحدث فارقا، وسعيد بوجوده معنا، لكنني لا أريد مقارنة أي شخص آخر، وعلى لاعبي الصف الثاني مساعدتنا". ونوه: "اللاعبون الشباب يصنعون فارقا، لكنني لا أوجه بحديثي رسالة للقدام، حيث يبذل بوسكيتس، ودي بوش، وألبا، وتير شتيجن أقصى ما لديهم، وسعيد بالفريق، ولكني تتطور يجب أن تعاني، وهذا الجيل أفضل حتى من جيل بوسكيتس، وبيدري". وأردف: "دي بوش ساهم اليوم في أشياء كثيرة، على الرغم من أنه لم يظهر مثل جافي، ونيكو، حيث كان يشعر بعدم الراحة، لكنه أدى دوره الدفاعي جيدا". وعن عودة التشي في النتيجة، أوضح: "شعرت بالفضب، حيث بدأ الأمر لا يصدق واعتقدت أننا في ديناميكية قوية، لكن من خلال المصارعة والشخصية للفريق، كان لدينا رد الفعل، وهذا يعني الكثير". وبهذا الانتصار رفع برشلونة رصيده إلى 27 نقطة في المركز السابع، بينما تجدد رصيد التشي عند 15 نقطة في المركز السادس عشر.



جدول مزدحم لبرشلونة حتى فيفري

أفاد تقرير صحفي إسباني أن برشلونة مقبل على مواجهات من العيار الثقيل، سواء على المستوى المحلي، أو القاري. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، سيخوض برشلونة من 9 إلى 11 مباراة خلال 50 يوماً. وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة سيفتتح تلك المواجهات بقاء التشي، اليوم السبت، فيما ستكون آخر مباراة للفريق بالجدول المزدحم أمام أتلتيكو مدريد، بداية فيفري المقبل. وأوضحت الصحيفة أن حسم العدد النهائي للمباريات المشار إليها يتعلق بتأهل برشلونة لنهائي كأس السوبر الإسباني من عدمه. وإلى جانب مباراة التشي السبت، يزدحم جدول برشلونة في الفترة المقبلة بالمباريات التالية: إشبيلية (21 ديسمبر)، مايوركا (2 يناير)، ضمن نهائي كأس ملك إسبانيا (5 يناير)، رايو فايكانو (19 جانفي)، ألافيس (23 جانفي)، ربع نهائي كأس ملك إسبانيا (2 فيفري)، أتلتيكو مدريد (6 فيفري).

فرانكفورت يواصل انتصاراته في البوندسليغا على حساب ماينز



واصل آينتراخت فرانكفورت زحفه نحو

مقاعد دوري الأبطال في البوندسليغا بفوزه الثالث على التوالي، وهذه المرة بهدف نظيف على حساب ضيفه ماينز في اللقاء الذي أقيم السبت ضمن الجولة 17. وعلى ملعبه (دويتش بانك بارك)، يبدى فرانكفورت بالفضل في هذا الفوز الصعب للاعب الوسط الدنماركي الشاب جيسبر ليندستروم صاحب هدف النقط الثالث في الدقيقة 35 من بداية المباراة. ويانتهى اللقاء على التوالي، السابع هذا الموسم، يرفع فرانكفورت رصيده إلى 27 نقطة يرتقي بها للمركز الخامس (المؤهل للدوري الأوروبي)، ولا يفصله عن مقاعد دوري الأبطال سوى نقطة وحيدة خلف الرابع، هوفنهايم. بينما استقبل ماينز خسارته السابعة هذا الموسم، الثالثة خلال

آخر 5 جولات، ليظل رصيده عند 24 نقطة في المركز الثامن. واقتنص هوفنهايم نقطة ثمينة على ملعبه بتعادله القاتل أمام بوروسيا مونشنغلادباخ بهدف لثله على ملعب (بري زيرو أرينا). تقدم الضيوف في النتيجة منذ الدقيقة 35 بتوقيع الدولي السويسري بريل إيمبولو. ثم أدرك المدافع الشاب كيفين أكيوجوما التعادل لهوفنهايم في الدقيقة الأخيرة من الوقت الأصلي. وبهذه النتيجة يشعل مونشنغلادباخ في استعادة ذاكرة الانتصارات للمباراة الخامسة على التوالي (بعد 4 هزائم متتالية)، وتحديدًا منذ فوزه ببرابعية نظيفة على الصاعد حديثًا، جرويتز فورث، في 20 نوفمبر/تشرين الثاني الماضي. وارتفع رصيد مونشنغلادباخ إلى 19 نقطة في المركز 13، مقابل 28 نقطة لهوفنهايم الذي يحافظ على موقعه في المركز الرابع. كما فاز يونيون برلين خارج قواعده أيضًا لكن بهدف وحيد على بوخوم، ليرفع رصيده إلى 27 نقطة في المركز السادس (المؤهل للدوري المؤتمر)، بفارق الأهداف خلف آينتراخت فرانكفورت. أما بوخوم فظل رصيده عند 20 نقطة في المركز 11 بفارق الأهداف أمام فولفسبورغ.

هيرتا برلين يصعق بوروسيا دورتموند بثلاثية

أهدر بوروسيا دورتموند 3 نقاط غالية في صراعه مع بايرن ميونخ على لقب الدوري الألماني، بخسارته على ملعب هيرتا برلين (2-3)، اليوم السبت، في المرحلة 17 من البوندسليغا. فعلى الملعب الأولمبي في برلين، أنهى دورتموند الشوط الأول من مباراته أمام هيرتا، متقدمًا بهدف سجله جولييان براندت في الدقيقة (31). لكن هيرتا برلين قلب الأمور لصالحه تمامًا في الشوط الثاني واستحق أن يدرك التعادل في الدقيقة (51) بواسطة المهاجم الجزائري إسحاق بلوفصيل. وتقمص المهاجم الشاب ماركو ريشتر دور البطولة وسجل الهدفين الثاني والثالث لهيرتا برلين في الدقيقتين (57 و69). وقبل 7 دقائق من نهاية المباراة أحرز ستيفن تيجيس الهدف الثاني لدورتموند، لكنه لم يكن كافيًا لتجنب فريقه الهزيمة الخامسة هذا الموسم. وتوقف رصيد دورتموند عند 34 نقطة في المركز الثاني بفارق 9 نقاط خلف بايرن ميونخ المتصدر، في الوقت الذي رفع فيه هيرتا برلين رصيده إلى 21 نقطة ليتقدم للمركز 11.

(يونيون برلين - بوخوم)

وعلى ملعب رورستاديون، حسم يونيون برلين فوزه على ضيفه بوخوم بهدف سجله ماكس كروز في الدقيقة (16). الفوز رفع رصيد يونيون إلى 27 نقطة في المركز السادس، وتوقف رصيد بوخوم عند عشرين نقطة في المركز الثاني عشر.

(هوفنهايم - مونشنغلادباخ)

وعلى ملعب راين نيكار أرينا، اقتنص هوفنهايم تعادلًا قاتلًا من ضيفه بوروسيا مونشنغلادباخ بهدف لكل منهما. وتقدم غلادباخ بهدف عن طريق بريل إيمبولو في الدقيقة 35، لكن كيفين أكيوجوما خطف هدف التعادل القاتل لهوفنهايم في الوقت بدل الضائع للمباراة. ورفع هوفنهايم رصيده إلى 28 نقطة في المركز الرابع، مقابل 19 نقطة لبوروسيا مونشنغلادباخ في المركز الثالث عشر.

هزيمة دورتموند تثير غضب روزه



بدا ماركو روزه، مدرب بوروسيا دورتموند، غاضبًا بشدة بعد خسارة فريقه المفاجئة على يد هيرتا برلين (2-3)، السبت، في الجولة 17 من الدوري الألماني. وأتاح أسود القيسستيفال الفرصة لغريمهم بايرن ميونخ للابتعاد بصدارة جدول ترتيب البوندسليغا بفارق 9 نقاط، وذلك بعدما تجمد رصيد الفريق عند 34 نقطة. وتحدث المدرب الألماني عقب المباراة، في تصريحات أبرزتها صحيفة "سبورت بيلد"، قائلاً: "ما حدث اليوم محبط للغاية". وأضاف: "في النهاية لدينا أهداف ومتطلبات، وأعتقد أن وضعنا الحالي يجعلنا بحاجة للعمل على تحسين الأشياء التي تجعلنا أفضل". وأكد مدرب دورتموند أنه بحاجة للتحديث مع لاعبيه بشأن ما حدث في المباراة، وذلك من أجل تغيير الأمور التي أدت إلى هذه النتيجة. وأتم: "تغيير الشخصيات يأتي عبر السلوكيات، وهو ما يبدأ في التدريبات، وأنا لا أريد ذلك، لأنهم فتيان جيّدون، لكننا بحاجة للمزيد من أجل تحقيق أقصى النجاحات".

دورتموند: هالاند سيرحل في ظروف محددة



أكد مايكل زورك، المدير الرياضي لنادي بوروسيا دورتموند، أن النادي سيدأ قريباً الحديث مع الهدف النرويجي إيرلينج هالاند بشأن مستقبله. ويتوقع على نطاق واسع، رحيل هالاند عن دورتموند في نهاية الموسم الحالي في ظل وجود اهتمام من كبار أندية أوروبا بضمه. وقال زورك: "الشبكة 'سكاي' اليوم السبت، بالتأكيد سنجري محادثات معه في الأسابيع القليلة المقبلة لكي يكون لدينا المزيد من اليقين في عملية التخطيط". واستبعد زورك إمكانية رحيل هالاند في 21 عاماً في جانفي المقبل، لكن أكد معرفته بأحقية اللاعب في الرحيل في جويلية المقبل بموجب بنود عقده. وأضاف: "في ظروف محددة تبقى إمكانية الرحيل قائمة، لكن يربطنا عقد طويل به، عليه أن يتحلّى بالنشاط وليس نحن".

ليفاندوفسكي فخور بأخرا إنجازاته في 2021

أعرب روبرت ليفاندوفسكي، نجم بايرن ميونخ، عن شعوره بالسعادة بعد تمكنه مجدداً من تحطيم الرقم القياسي المسجل باسم جيرد مولر، من حيث تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في عام واحد بالدوري الألماني (بوندسليغا). وسجل ليفاندوفسكي هدفه 43 في مباراة فولفسبورغ (4-0)، يوم الجمعة، بملعب أليانز أرينا، ضمن الجولة 17 من الدوري الألماني، ليتجاوز رقم مولر (42)، الذي صمد منذ عام 1972. وقال البولندي عن هذا الإنجاز: "هذا يسعدني كثيراً وأنا فخور للغاية". وكان المهاجم البولندي ليفاندوفسكي حطم رقم مولر (40 هدفاً) الذي ظل صامداً لمدة 49 عاماً والخاص بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في موسم واحد، بعدما سجل 41 هدفاً في موسم 2020-2021. وفي أعقاب آخر مباراة له في الدوري هذا العام، أضاف ليفاندوفسكي (33 عاماً): "لم تكن هذه المباراة سهلة بالنسبة لي لعب شخصياً، فلم تكن هناك مساحات خالية، كما أن فولفسبورغ لعب بأسلوب دفاعي للغاية". وكان ليفاندوفسكي أخفق في مباراة أمس في استغلال فرصتين، لكنه تمكن من إحراز هدفه الفارق في الدقيقة 87 من زمن المباراة بمساعدة من جمال موسيالا. وتابع ليفاندوفسكي حديثه فراحاً: "هذا العام كان بمثابة درجة أعلى بالنسبة لي". من جانبه، أعرب المدير الفني للنادي البافاري جولييان ناغلسمان عن سعادته بما حققه ليفاندوفسكي، وقال: "لقد سررت للغاية، كما أن الهدف كان رائعاً، وقد أدى ليضي مباراة جيدة جداً".

هيتز: الجميع داخل دورتموند يشعر بالإحباط

كشف مارفين هيتز، حارس مرمى بوروسيا دورتموند، عن حالة الإحباط التي أصابت لاعبي فريقه، عقب الهزيمة المفاجئة على يد هيرتا برلين (2-3)، السبت، في الجولة 17 من الدوري الألماني. ومنح دورتموند الفرصة لغريمه بايرن ميونخ، للابتعاد بصدارة البوندسليغا بفارق 9 نقاط، وذلك مع خوضه آخر مباراة في الدور الأول لعام 2021. وقال هيتز، في تصريحات نشرها الموقع الرسمي للنادي الألماني: "لم نستسلم طوال المباراة رغم الأهداف التي تلقيناها، وكانت الإشارة حاضرة حتى النهاية". واعترف الحارس السويسري بظهور فريقه بمستوى مخيب للأمل في 20 دقيقة الأولى من الشوط الثاني، مضيفاً: "لهذا نحن غيرراضين تماماً عما قدمناه". وأردف: "حاولنا بعدها مجدداً حتى الدقيقة الأخيرة، لكن الفريق يأمل به يشعر بالإحباط، خصوصاً أننا استقبلنا أهدافاً بسهولة تامة، وعند تلقي شبايك 3 أهداف خارج الأرض، فمن الصعب أن تعود في النتيجة". يذكر أن هيتز شارك في التشكيلة الأساسية، معوضاً غياب مواطنه جريجور كوييل لإصابته بنزلة برد.

كورونا يصطاد ضحيتين جديدتين في البوندسليغا

أعلن نادي أرمينيا بيلفيلد، السبت، إصابة لاعبيه شتيان أورتيجا، ومانويل بريتل بفيروس كورونا المستجد. وأوضح أرمينيا بيلفيلد في بيان: "جميع الاختبارات الأخرى للأعبين جاءت نتائجها سلبية". وتزايدت حالات الإصابة بكورونا بالدوري الألماني خلال الأسابيع الماضية، لكن رغم ذلك لم يتم تأجيل المباريات، على عكس ما حدث بالدوري الإنجليزي الممتاز. وتحصل أندية البوندسليغا على عطلة شتوية عقب مباريات هذا الأسبوع، ثم تستأنف نشاطها في 7 من جانفي المقبل، وهو ما قد يساعد على عدم تفشي العدوى بشكل أكبر.

أرمينيا بيلفيلد "المنقوص" يقهر لايبزيغ في عقرب داره



فاز فريق أرمينيا بيلفيلد المتعثر 10 لاعبين على ملعب ضيفه لايبزيغ، بنتيجة (2-0)، اليوم السبت، في المرحلة 17 من الدوري الألماني. وفي باقي مباريات المرحلة فاز يونيون برلين على ضيفه بوخوم (1-0)، كما فاز آينتراخت فرانكفورت على ضيفه ماينز (1-0)، وتعادل هوفنهايم مع ضيفه بوروسيا مونشنغلادباخ (1-1). وعلى ملعب ريد بول أرينا تلقى لايبزيغ هزيمته الأولى تحت قيادة مدربه الجديد دومينيكو تيديسكو. وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي قبل أن يتفرض بيلفيلد في الشوط الثاني ويحسم الفوز بهدف ياني سيرا وماسايا أوكوجاوا في الدقيقتين (57 و75). ولعب أرمينيا بيلفيلد 10 لاعبين منذ الدقيقة 70 لطرده فايبان كلوس. وتوقف رصيد لايبزيغ عند 22 نقطة في المركز التاسع، ورفع بيلفيلد رصيده إلى 16 نقطة لكنه ظل في المركز قبل الأخير. وفي وقت سابق اليوم أعلن أرمينيا بيلفيلد إصابة لاعبيه شتيان أورتيجا ومانويل بريتل بفيروس كورونا المستجد. وأوضح أرمينيا بيلفيلد في بيان: "جميع الاختبارات الأخرى للاعبين جاءت نتائجها سلبية". وتزايدت حالات الإصابة بكورونا بالدوري الألماني خلال الأسابيع الماضية، لكن رغم ذلك لم يتم تأجيل المباريات على عكس ما حدث في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتحصل أندية البوندسليغا على عطلة شتوية عقب مباريات هذا الأسبوع، ثم تستأنف نشاطها في السابع من جانفي المقبل، وهو ما قد يساعد على عدم تفشي العدوى بشكل أكبر.

مارتينيلي:

هذا ما يطلبه أرتيتا...
وتقرير تشاكا رائعة

أبدى مهاجم أرسنال جابرييل مارتينيلي، سعادته بمساهمته في فوز فريقه على مضيفه ليدز يونايتد 4-1 مساء السبت، ضمن الجولة 18 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل مارتينيلي هدفين في اللقاء، ليساعد أرسنال على تعزيز موقعه في المركز الرابع، في وقت يواصل فيه الفريق عروضه الجيدة، رغم إبعاد بيير إيميريك أوباميانغ لأسباب تأديبية. وقال مارتينيلي في تصريحات لشبكة سكاي سبورتنس "النتيجة جيدة، ومهمة جدا للفريق. قدمنا أداء جماعيا جيدا ونحن سعداء للغاية بذلك". وأضاف "هذا ما يطلبه أرتيتا منا. في كل مرة نصل فيها إلى الثالث الأخير، نحتاج أن نكون أكثر خطورة، كما أقول دائما، لدينا فريق شاب لكنه قوي جدا". وأوضح "جاء سميت رو من مقاعد البدلاء وسجل هدفا آخر. أنا سعيد جدا للفريق". وتحدث مارتينيلي عن هدفه الثاني قائلا: "لقد كانت تمريرة رائعة من تشاكا، وجاء الهدف بفضلها، ليس أنا فقط. الفريق بأكمله استمتع بالهدف الثاني". وتناول المهاجم البرازيلي شراكته في الخط الأمامي مع الفرنسي ألكسندر لاكازيت قائلا: "لقد جذب أنظار قلب الدفاع، ومنحتني فرصة للتأخر خلفه، نحن نقوم بعمل جيد".

كلوب:

لا أريد التعاقد مع لاعبين غير حاصلين على لقاح كورونا

ألمح يورغن كلوب مدرب ليفربول إلى أنه لا يرغب في التعاقد مع لاعبين جدد ما لم يحصلوا على لقاح فيروس كورونا. وتلقى فيروس كورونا من جديد في مختلف أندية إنجلترا، خاصة في الدوري الإنجليزي الممتاز، وهو ما تسبب في تأجيل أكثر من مرة على مدار الأيام الماضية. وعندما سُئل عما إذا كانوا لا يرغبون في التعاقد مع لاعبين لم يحصلوا على لقاح كورونا، رد كلوب في تصريحات نشرتها صحيفة "غارديان" الإنجليزية: "لسنا قريبين من التعاقد مع لاعب لكنني فكرت في الأمر، نعم، سيكون ذلك مؤثرا بكل تأكيد". ويعد نادي ليفربول حالة نادرة حيث حصل كافة أفرادها على لقاح فيروس كورونا بنسبة 100%. وواصل: "إذا لم يحصل اللاعب على اللقاح على الإطلاق، فإنه يمثل تهديدا دائما لنا جميعا، لا أريد أن يكون مصدر تهديد، لا أريد أن يقول (أنا لا أهتم بالأخريين). لكنه يمثل تهديدا علينا أن نجد سيناريوهات مختلفة". وأردف: "في تلك الحالة (عدم حصول اللاعب على اللقاح) سيتعين عليه أن يقرب في غرفة ملابس مختلفة، وعليه أن يأكل في غرفة طعام مختلفة، وعليه أن يجلس في حافلة مختلفة، وعليه أن يقود سيارة مختلفة، من وجهة نظر تنظيمية، يصبح الأمر فوضويا حقا". ويشارك ليفربول بصفة سنوية في دوري أبطال أوروبا، وكشف كلوب عن تأثير مخالطة لاعب غير حاصل على لقاح كورونا، للاعب من فريق آخر مصاب بالفيروس. وأكد: "إذا كنت تريد حقا اتباع البروتوكولات، فمن الصعب جدا القيام بذلك، إذا عانى لاعب آخر من فيروس كورونا وكان بجواره لاعب لم يحصل على لقاح، في الأيام الأربعة الماضية، فسيكون في عزلة، إذا كان علينا السفر إلى بلد ما للعب كرة قدم ثم عدنا، فعليه أن يعزل نفسه". واختتم: "بالطبع سيكون لذلك تأثير، علينا القيام بكل تلك الأشياء، مثل بناء مبان إضافية للاعبين غير الحاصلين على اللقاح، ولن يحدث ذلك".

البريميرليغ مهدد بالعودة إلى مباريات الأشباح

تستعد رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز، للتعامل مع عواقب انتشار المتحور الجديد لفيروس كورونا "أوميكرون" في الأراضي البريطانية. ووفقا لصحيفة "ديلي ميل"، فإن هناك احتمالية لعودة حوض مواجهات البريميرليغ خلف الأبواب المغلقة، والتي سميت في وقت سابق بـ"مباريات الأشباح". وكان قد تم تأجيل 5 مباريات من أصل 10، كان من المقرر إقامتها السبت والأحد، ليرتفع عدد مؤجلات الدوري الإنجليزي الممتاز بذلك إلى 9 لقاءات. وأوضحت الصحيفة أن رابطة الدوري الإنجليزي، ليست لديها أي خطط الآن لفرض قيود على أعداد الجمهور في الملاعب، لكنها ستستردد بقرارات الحكومة، التي أعلنت عن إمكانية فرض قيود بعد فترة أعياد الميلاد. وقال كريس ويتي، مسؤول الخدمات الطبية في الحكومة البريطانية، إن أي قرار يتعلق بفرض المزيد من القيود، سيعتمد على فعالية اللقاحات ضد المتحور الجديد، مشيرا إلى أن الأحداث الرياضية الجماعية، ستكون من الأكثر عرضة لأي تغيير. ولفتت الصحيفة البريطانية، إلى أن في حال إبعاد الجماهير عن المدرجات مرة أخرى، فإن رابطة البريميرليغ ستحرص على إذاعة كل مباريات المسابقة داخل إنجلترا، مع وضعها في توقيتات مختلفة، كما حدث في بدايات الجائحة عام 2020.

مانشستر سيتي

يقدم عرضا لأغويرو

أفاد تقرير صحفي أرجنتيني، أن مانشستر سيتي، سيستعيد خدمات نجمه الأرجنتيني المعتزل سيرجيو أغويرو. وأعلن أغويرو، 33 عاما، مهاجم برشلونة، اعتزاله كرة القدم، الأربعاء الماضي، بعد تعرضه لمشاكل صحية متعلقة بالقلب. وانتقل أغويرو للعب في برشلونة مطلع هذا الموسم، بعد انتهاء عقده مع سيتي، والذي استمر لما يقرب من 10 سنوات، نجح خلالها في الفوز بـ15 لقبًا، وأن يصبح الهدف التاريخي للنادي. وبحسب صحيفة "أوليه" الأرجنتينية، فإن مانشستر سيتي سيقدّم لأغويرو عرضا لكي يصبح سفيرا عالميا للنادي، من أجل زيادة شعبية السيتز في كل بلدان العالم. ومع ذلك، لم يتضح بعد ما إذا كان أغويرو نفسه سيقبل هذا الاقتراح أم لا. في الوقت ذاته، تستعد العديد من الشبكات التلفزيونية في أوروبا، لتقديم عروضها إلى أغويرو من أجل العمل كمحلل للمباريات.

أوريغي

على طاولة نادٍ إنجليزي

يتواجد البلجيكي ديفوك أوريغي، مهاجم ليفربول، على طاولة اهتمامات أحد اندية الدوري الإنجليزي الممتاز خلال الميركاتو الشتوي المقبل. ووفقا لصحيفة "ميرور" البريطانية، فإن وست هام يونايتد يرغب في ضم أوريغي خلال شهر جانفي المقبل، مستغلا انتهاء عقد بعد 6 أشهر فقط. وأوضحت أن وست هام لا يملك سوى مهاجم رئيسي واحد (ميكائيل أنطونيو)، ويبحث عن خيار آخر جاهز لدعم الخط الأمامي للفريق. وأشارت الصحيفة البريطانية إلى أن أوريغي يدفع نحو الرحيل من أجل الحصول على المزيد من الدقائق، رغم أنه سيكون أحد الخيارات الهجومية المحدودة تحت تصرف المدرب يورغن كلوب في الشهر المقبل، بسبب خوض محمد صلاح وساديو ماني بطولة كأس الأمم الإفريقية. وذكر أن "ميرور" أن الصفقة قد تتم بسعر منخفض بسبب اقتراب عقد أوريغي من الانتهاء، بالإضافة إلى أنه لعب فقط 38 دقيقة في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم.



توخيل يطالب لاعبي تشيلسي بتقبل غضب الجماهير

دعا الألماني توماس توخيل، المدير الفني لتشيلسي، لاعبيه إلى عدم أخذ نوبة الغضب التي انتابت جماهير الفريق على محمل شخصي وذلك بعد الانتكاسة الأخيرة التي تعرض لها الفريق في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتراجع تشيلسي للمركز الثالث بفارق 4 نقاط خلف مانشستر سيتي المتصدر، بعد تحقيقه 3 انتصارات فقط في آخر 7 مباريات. وقال توخيل "أرفض التعامل مع هذا الأمر بشكل شخصي، هذه الأمور تحدث ويمكنني فقط أن أخبر الجميع، أننا في حاجة إلى المساندة". وأضاف "نحتاج إلى أفضل مستوى ممكن من اللاعبين ونحتاج إلى أفضل مساندة ممكنة من الجماهير، خصوصا عندما تنصعب الأمور بعض الشيء". وتابع توخيل "صيحات الاستهجان تحدث أحيانا، لكنني لا أعتقد أنها كانت متعلقة بالأداء، المشجعون يشعرون بالإحباط، وختم بالقول "لقد جاءوا لمساندتنا وفي النهاية أصيبوا بالإحباط وكذلك نحن".

الدوري الإنجليزي يحقق في حادث عنصري استهداف أرسنال أمام ليدز

تحقق رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز في حادث عنصري وقع خلال مباراة الأمس بين فريقَي أرسنال وليدز يونايتد. وتلاقي الفريقان في إطار منافسات الجولة الثامنة عشر من الدوري الإنجليزي الممتاز، حيث فاز أرسنال بأربعة أهداف مقابل هدف. وذكرت شبكة "بي بي سي" العالمية أن لاعب أرسنال روب هولدينغ الذي كان متواجدا على دكة البدلاء، أبلغ الحكم الرابع خلال الشوط الأول وتحديدا في الدقيقة 33 بسماع إساءات عنصرية من قبل أحد مشجعي ليدز تجاه دكة بدلاء الفانرز. وقال مدرب أرسنال مايكل أرتيتا: "إنه أمر محبط للغاية لأننا فعلنا الكثير في كرة القدم لمحاولة تجنب ذلك". وأضاف: "الموقف حدث وتم الإبلاغ عنه، ويجب التعامل معه من قبل السلطات، ليس لدي ما أقوله عنه". وواصل: "لا أعتقد أنه من العدل أن تدفع الجماهير بأكملها ثمن ما حدث، كانت حادثة فردية ويجب الإبلاغ عنها". وأكدت "بي بي سي" العالمية أن رابطة الدوري الإنجليزي فتحت تحقيقاتها فيما حدث، بعدما أكدت أنها تلقت بلاغا من جانب نادي أرسنال.

الدوري الإيطالي

أليغري؛ غضب آرثر؛ جوفنتوس مختلف عن برشلونة

أكد ماسيميليانو أليغري، مدرب جوفنتوس، أن البرازيلي آرثر ميلو لاعب خط الفريق، كان متعبا خلال لقاء بولونيا الذي انتهى بفوز اليوفي (0-2)، ولهذا السبب قام باستبداله في بداية الشوط الثاني. آرثر الذي استبدل في الشوط الثاني ليحل محله مانويل لوكاتيلي، بدا غاضبا وغير راض عن قرار مدربه، أثناء خروجه من الملعب. وقال أليغري في تصريحات لشبكة "دازن" الجميع تعاون عند الدفاع وهذا ما يجب علينا القيام به، مقارنة بمباراة فينيزيا، كان لدينا موقف أفضل منذ البداية، لكننا بحاجة إلى بدل المزيد من الجهد". وأضاف "بولونيا فريق جيد، لذلك أمر طبيعي أن تكون لديهم بعض الفرص، نحن قمنا بعمل جيد، لكن لا يمكننا خفض حذرنا الآن، لدينا العديد من المواجهات المباشرة في يناير/كانون ثان المقبل، قبل استئناف دوري الأبطال". وبسؤاله حول استبدال آرثر وعدم سعادة الأخير بهذا القرار، رد أليغري "مازلنا بحاجة لتحسين قرارتنا للعبة والحظات المختلفة للمباراة، على سبيل المثال قبل نهاية الشوط الأول قام آرثر بتمريرة عمودية عندما كان الوقت للسيطرة على اللقاء والاستحواذ على الكرة". وزاد الأمر مختلف عن برشلونة، لأنه كان يلعب في خط وسط مكون من 3 لاعبين ولم يكن معتادا على اللعب والجلوس أمام الدفاع، كما أنه معتاد على لمس الكرة أكثر مما فعل هنا، اعتقد أنه إذا لعب أمام الدفاع بالعقلية الصحيحة فيمكنه القيام بعمل جيد، لقد بدأ متعبا واستبدلته". واستطرد "فريق جوفنتوس ممتاز وستواصل معهم حتى نهاية الموسم، يمكننا التحسن فنيا ومن حيث النتائج، تبقى لنا مباراة واحدة في 2021، ثم نتطلع للمواجهات المثيرة في جانفي المقبل".

وكالات

وكيل إريكسن يكشف كواليس رحيله عن إنتر.. ومفاجأة حول مستقبله

لا يزال الدنماركي كريستيان إريكسن يحلم بمواصلة مسيرته والركض على العشب الأخضر بالرغم من الأزمة الصحية التي تعرض لها في يورو 2020، وأجبرته على فسخ عقده مع فريقه إنتر ميلان بالتراضي. وفسخ إنتر ميلان بطل الدوري الإيطالي عقد اللاعب يوم الجمعة بعد مشاورات بين الطرفين، لأن قوانين الرابطة الإيطالية تحظر اللعب باستخدام جهاز تنظيم نبضات القلب. وقال وكيل اللاعب في تصريحات صحفية: الأمور بخير، اللاعب يشعر بحالة جيدة، وجميع فحوصاته مطمئنة، إريكسن يريد مواصلة حلمه. وأضاف: اللاعب يتدرب مع مدرب خاص منذ أشهر وحالته على ما يرام، كنا نعمل على حل موقفه مع إنتر منذ فترة، إيطاليا هي البلد الوحيدة التي تنص على عدم اللعب بجهاز تنظيم ضربات القلب. وتابع: بالتأكيد ما حدث كان مؤسفا لأن كريس محبوب من الجماهير، لكن الأمر الإيجابي هو أنه يستطيع الآن النظر إلى مستقبله من منظور آخر. ويعمل جهاز تنظيم نبضات القلب عن طريق أسلاك ترسل نبضا كهربائيا في حال عدم انتظام النبضات، وتمنع القوانين في إيطاليا الأشخاص الذين يعتمدون على هذا الجهاز ليلعب أي رياضة تحتوي على التحامات بلاعبين آخرين، لكن إريكسن يمكنه اللعب في بلد أخرى بقوانين مختلفة. وشارك الدنماركي مع إنتر ميلان خلال 60 مباراة منذ انضمامه إلى "جوسيب مياتزا" يناير 2020، وساعد فريقه على التتويج بالدوري الإيطالي لأول مرة منذ 11 موسم. ولم يلعب إريكسن أي دقيقة منذ سقوطه مغشيا عليه بعدما أصابته أزمة قلبية خلال مباراة منتخبه أمام فنلندا في كأس أوروبا 2020.

وكالات

جوفنتوس يُهزم بولونيا وسط الضباب

هز ألقارو موراتا وخوان كوادراو الشباك ليفوز جوفنتوس 2-0 صفر على مضيفه بولونيا وسط الضباب الكثيف ويتقدم إلى المركز السادس في دوري الدرجة الأولى الإيطالي لكرة القدم. وافتتح موراتا التسجيل بعد ست دقائق لكن صاحب الأرض كان الطرف الأفضل بعد ذلك. وفشل فريق المدرب سينيسا ميهايلوفيتش في الاستفادة من استحواذه على الكرة وحسم الكولومبي كوادراو فوز جوفنتوس بتسديدة غيرت اتجاهها في منتصف الشوط الثاني. ورفع فريق المدرب ماسيميليانو أليغري رصيده إلى 31 نقطة في المركز السادس متساويا مع روما ويتأخران بخمس نقاط عن نابولي رابع الترتيب والذي يواجه ميلان يوم الأحد، بينما بقي بولونيا في المركز العاشر وله 24 نقطة.

وكالات

حافلة مورينيو في روما تدهس أتالانتا برباعية

اكتسح روما، مضيفه أتالانتا (4-1) على ملعب جيويس، ضمن المرحلة الـ18 من الدوري الإيطالي. انتهى الشوط الأول بتقدم روما (2-1)، حيث سجل تامي أبراهام، ونيكولو زانيولو، هدفين لفريق العاصمة في الدقيقتين (1، 27)، ورد أتالانتا بهدف عكسي سجله بريان كريستانتيني بالخطأ في مرماه، في الثواني الأخيرة من الشوط الأول. وفي الشوط الثاني، أكد روما أفضيته في هذا الفوز العريض بعدما سجل هدفين آخرين بواسطة كريس سمولينغ، وتامي أبراهام في الدقيقتين (72، 82) الفوز رفع رصيده روما، إلى 31 نقطة في المركز الخامس، وتوقف رصيده أتالانتا عند 37 نقطة في المركز الثالث.

وكالات

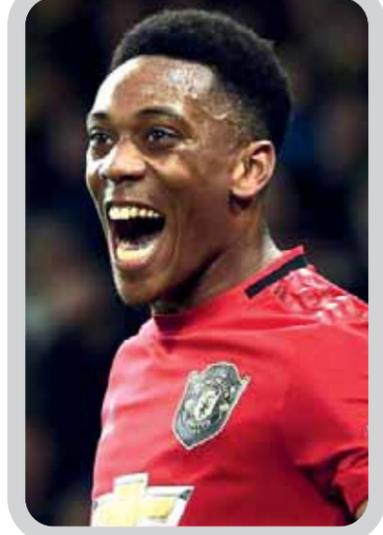
سيموني إنزاغي يشرح سبب تألق الإنتر في الفترة الأخيرة

أشاد سيموني إنزاغي مدرب الإنتر بكرة القدم التي يقدمها فريقه حاليا، وأوضح أن السر وراء الانتصارات المتتالية هي اعتماد الفريق على عقلية هجومية واستخدام فنيات الفريق في مهاجمة المساحات بين صفوف الخصم، وذلك بعد أن فاز فريقه بخمسة نظيفة سهلة على متذيل الترتيب ساليرناتانا. ضمن الإنتر البقاء على صدارة جدول ترتيب



الدوري الإيطالي بهذا الفوز، لكن يبدو أن النيراتزوري بهذا الأداء لا يمكن إيقافه حقا في الوقت الحالي، حيث حقق 6 انتصارات متتالية في السيري آ. إضافة لذلك كانت هذه هي المباراة الخامسة على التوالي التي حافظ فيها الإنتر على نظافة شبكته، وهو شأن لم يحققه إلا في عام 1989 و1996، حيث سجل الفريق خلال هذه الفترة 16 هدفا دون أن يستقبل أي هدفا في المقابل. قال سيموني إنزاغي مدرب الإنتر في تصريحاته: "هذه النوعية من المباريات تبدو بسيطة، ولكنها تحتاج أيضا للسلوك والموقف المميز من اللاعبين، لقد قمنا بإجراء تغييرات ولم يكن بإمكانك معرفة ذلك لأن الجميع يعمل بنض الطريفة". ويريد إنزاغي من الفريق زيادة التركيز في المرحلة القادمة الصعبة والتي سيكون فيها عددا من المواجهات الصعبة، حيث سيواجه لانسبورج جوفنتوس في كأس السوبر المحلي يوم 12 يناير ثم أتالانتا في 16 جانفي، قبل أن يؤدي التدريبي أمام ميلان في 6 فبراير ثم سيזור نابولي في 13 فبراير. وعلق إنزاغي على أسلوب الفريق وزيادة غلة الأهداف بقوله: "لدينا أسلوب واضح يعتمد على الفنيات ومهاجمة المساحات، وقد كان الهدف الثالث الذي سجله أليكسيس سانشير نموذجا لعملائنا. اعتقد أننا لعبنا كرة قدم جيدة دائما منذ بداية الموسم لكن مع التزاماتنا في دوري أبطال أوروبا خسرنا عددا من النقاط في بطولة الدوري".

وكالات



"جوفنتوس" يرغب في التعاقد مع "أنتوني مارسيال"

يسعى نادي جوفنتوس للحصول على خدمات أحد اللاعبين البارزين في هجوم مانشستر يونايتد، خلال الميركاتو الشتوي المقبل. ووفقا لصحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن الفرنسي أنتوني مارسيال، مهاجم الشياطين الأحمر، كان ضمن قائمة اهتمامات جوفنتوس لهذا الموسم. وأشارت إلى أن تصريحات وكيل مارسيال الأخيرة، دفعت جوفنتوس إلى ضرورة حسم الصفقة، لذا طلب اليوفي ضم اللاعب على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم مع أحقية الشراء وصرح فيليب لامبولي، وكيل مارسيال، مؤخرا: "أنتوني يرغب في مغادرة النادي في جانفي. إنه يحتاج فقط للعب، ولا يريد البقاء، لذا سأحدث إلى النادي قريبا". وأوضحت الصحيفة البريطانية أن ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لجوفنتوس، يضغط بقوة لضم مهاجم جديد في الميركاتو الشتوي، لدعم حظوظ السيدة العجوز في دوري أبطال أوروبا. يذكر أن جوفنتوس خسر جهود المهاجم البرتغالي كريستيانو رونالدو في نهاية الميركاتو الصيفي الماضي، بعدما قرر الانضمام إلى صفوف الشياطين الأحمر.

وكالات



"ثيو هيرنانديز" مدافع ميلان مطلوب في "تشيلسي"

أفاد تقرير صحفي إنجليزي، بأن تشيلسي مهتم بالحصول على خدمات أحد نجوم ميلان، في ظهوره الأساسي بن شيلويل، الذي تأكد غيابه لنهاية الموسم، بعد إصابته بقطع في الرباط الصليبي. وبحسب صحيفة "صن" البريطانية، فإن الألماني توماس توخيل، مدرب تشيلسي، طلب من إدارة البلوز التعاقد مع ثيو هيرنانديز ظهره أيسر ميلان. وانضم هيرنانديز صاحب الـ24 عاما إلى ميلان في صيف 2019، قادما من ريال مدريد، ويقدم مستويات رائعة مع الروسونيري، وأضافت الصحيفة، أن تشيلسي سيواجه منافسة شرسة من جانب باريس، الذي يسعى هو الآخر للفوز بخدمات الظهير الفرنسي وأشارت إلى أن باريس سان جيرمان على استعداد لتقديم عرض بقيمة 34 مليون جنيه إسترليني لضم الفرنسي ثيو هيرنانديز وشارك ثيو هيرنانديز في 100 مباراة مع ميلان بجميع المسابقات، وسجل 16 هدفا وقدم 18 تمريرة حاسمة.

وكالات



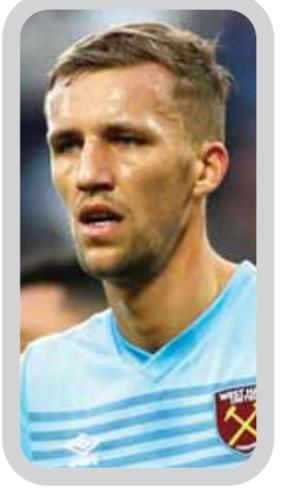
نادال يفوز بجائزة الروح الرياضية

فاز نجم رياضة التنس الإسباني، رافائيل نادال، يوم الجمعة الماضي، بجائزة الروح الرياضية التي يقدمها اتحاد لاعبي التنس المحترفين. وحصل الماتادور رافائيل نادال، الذي شارك في البطولة الاستعراضية في أبو ظبي بعد 3 أشهر ونصف من الغياب عن الملاعب، على هذه الجائزة لأول مرة في عام 2010 وفاز بها منذ ذلك الحين في 2018 و2019 و2020 و2021. وتعتبر هذه الجائزة بالاحترافية واللعبة النظيف والنزاهة، سواء داخل الملعب أو خارجه. وبعد تتويجه بجائزة الروح الرياضية قال نادال "إنني سعيد للغاية لتلقي جائزة الروح الرياضية مرة أخرى من زملائي". وتابع أسطورة التنس كلامه "هذا يعني الكثير بالنسبة لي، لذا أتوجه بالشكر لجميع اللاعبين الذين يعتقدون أنني أستحق ذلك". وختم "أحاول دائما القيام بالشيء الصحيح في الملعب. أشكركم على أنكم تذكروني وأتمنى لكم كل التوفيق في عام 2022". جدير بالذكر أن أسطورة التنس رافائيل نادال يفوز بجائزة الروح الرياضية للمرة الخامسة في مشواره.

وكالة الأنباء الإسبانية

توماس سوتشيك محل سخرية لجماهير أرسنال

تعرض توماس سوتشيك لموقف محرج في مباراة ويست هام ضد نادي أرسنال بعدما سخر مشجعو الغانرز على وسائل التواصل الاجتماعي منه، وشهدت المباراة تألق الجناح البرازيلي مارتينيلي مع أرسنال وسجل أول أهداف أرسنال في المباراة التي فاز فيها الفريق 2-0، قبل أن يحسم البديل إميل سميث رونالدينيو النقاط الثلاث للمدفعجية وبعد لحظات فقط من وضع مارتينيلي لأرسنال في المقدمة في الدقيقة 48، قام اللاعب البالغ من العمر 20 عاما بإخراج مشجعي الفريق من مقاعدهم مرة أخرى مع مهارة مذهلة على نجم هامرز سوتشيك بالقرب من خط المنتصف، قبل أن يندفع بعيدا لشن هجوم آخر وترك مشجعو أرسنال يتدفقون بعد مهارة الشاب البرازيلي الشاب على وسائل التواصل الاجتماعي حيث غرد أحد المعجبين قائلا: "المهارة ضد سوتشيك من مارتينيلي لم تكن سوى قذارة خالصة، ذكرتني بالأيام الرائعة" وقال آخر: "مارتينيلي أرسل سوتشيك ليحصل على هجوم معزز مع مهارة رائعة" وكتب آخر: "المهارة التي قام بها مارتينيلي كانت بديئة. يحتاج سوتشيك للذهاب للتشيك بعد ذلك" وغرد آخر:



"واو، إن مهارة مارتينيلي الرائعة على سوتشيك كانت رائعة" وأضاف أحد المعجبين المتحمسين: "مارتينيلي تلاعب بسوتشيك، ما هو الفتى الخجول جابريل. فعل قدر. محبوبا تماما لكل ما يفعله على أرض الملعب" ونشر معجب آخر: "رائع مارتينيلي، أظهر المستويات، جعل سوتشيك يبدو سخيفا" وغرد معجب آخر: "مارتينيلي نسيت أن سوتش لديه أطفال" كم أشاد مدرب أرسنال آرتيتا، الذي تقدم فريقه للمركز الرابع بفوزه على هامرز، بمارتينيلي بعد المباراة وألمح إلى أن أداء البرازيلي كان الأفضل في المباراة وعندما طلب منه تصنيف أداء مارتينيلي بين عروضه الأخرى، قال آرتيتا في مؤتمره الصحفي بعد المباراة: "حسنا، لقد كان أحد أفضل العروض في كل جانب من جوانب اللعبة، لقد كان يبدع مرة أخرى ويحتاج إلى أن يوضع بهذا المعنى لكن فهمه العام للعبة يتحسن كثيرا إنه قادر على وضع بعض التروس في أدائه. في بعض الأحيان لا يزال يفعل كل شيء بسرعة 100 ميل في الساعة ولكن الطاقة والجودة التي يظهرها في بعض الأحيان هي الأفضل". مواقع التواصل الاجتماعي

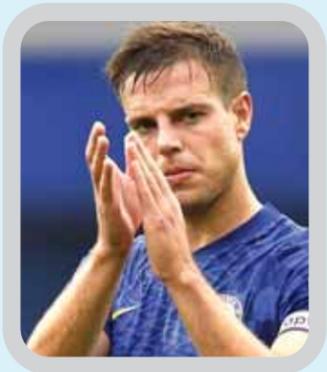
كلوب يؤكد دعمه الكامل لبرنامج تلقي لقاح كورونا

أكد المدير الفني لنادي ليفربول الإنجليزي، يورغن كلوب، إنه يدعم وبشكل كامل البرنامج الإلزامي الذي ينص على ضرورة تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا المستجد. وقال كلوب أنه يجب أن يكون إلزاميا "من الناحية الأخلاقية". وأبدى كلوب دعمه بوضوح لبرنامج التلقيح، وأكد أن اللاعبين يتحملون المسؤولية، في اتباع خطة الغالبية العظمى من المواطنين. وقال إن 99٪ من أفراد فريقه تلقوا كامل جرعات التطعيم، كما تلقى عدد منهم الجرعة التنشيطية، وبعضهم من المقرر أن يتلقاها. ويعد هذا متناقضا بشكل كبير مع الوضع في رابطة كرة القدم الإنجليزية، حيث قال نحو ربع اللاعبين المنتهين لها، إنهم لا يعتزمون تلقي اللقاح. وأوضح كلوب، في تصريحات نشرتها وكالة الأنباء البريطانية: "من الناحية الأخلاقية، يجب أن يكون هذا إلزاميا لكل شخص حسبما اعتقد، وليس من الناحية القانونية. وأضاف: "هي مسألة قناعة.. إذا كنت أفعل شيئا يساعد الناس من حولي، فهذا الأمر يعد إلزاميا، لكن من الواضح أن بعض الناس يرون ذلك بشكل مختلف". وتابع: "عمري 54 عاما، وأؤمن بشدة بإمكانية إقناع الناس بفعل الأشياء الصحيحة، لكنني لست واثقا من هذا في هذه القضية على وجه الخصوص". جدير بالذكر أنه ظهرت الكثير من حالات الإصابة بالفيروس في الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ، مما جعل الرابطة الإنجليزية توجع عيد المباريات.

وكالة الأنباء البريطانية

سيزار أزيليكويتا: سقاطات مع مواقع التواصل الاجتماعي للحد من العنصرية

تحدث مدافع نادي تشيلسي الإنجليزي سيزار أزيليكويتا عن مناقشة الاساءات العنصرية التي يتلقاها لاعبو كرة القدم على مواقع التواصل الاجتماعي حيث أكد أزيليكويتا أن اللاعبين سيفعلون المقاطعة مرة أخرى إذا شعروا أن ذلك ضروري لأن هذه الشركات الكبيرة تستمر في تجاهل التأثير الذي تحدثه في أذهان بعض اللاعبين في اللعبة وعندما سئل عما إذا كانت المقاطعة الأخرى أمرًا سيئًا في رأي اللاعبين، أجاب قائد تشيلسي: "إذا كان علينا ذلك، نعم بالطبع. وسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا وكما قلت من قبل، الأندية والدوري الإنجليزي واللاعبين، نحن جزء منها، لدينا الملايين من المتابعين من كل مكان، ولكن إذا كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها جذب الانتباه الذي نريده والحصول على التزام منصة التواصل الاجتماعي بتحسينها بالطبع كما تعلم، لقد فعلنا ذلك قبل بضعة أشهر ونحن الآن ننتظر إذا كان علينا القيام بذلك مرة أخرى في تلك اللحظة، عندما قررنا المقاطعة، كان شيئا سريعا حقا لذا فهو ليس شيئا تحتاج إلى بضعة أشهر للعمل عليه. اعتقد أنه إذا كان هناك حاجة للعمل، نعم سنفعل ذلك" وقام اللاعبون في جميع أنحاء اللعبة في وقت سابق من هذا العام بإغلاق جميع منصات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم لمدة ثلاثة أيام في مقاطعة للاحتجاج على عدم قيام هذه الشركات بالمزيد لمعالجة اساءة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلى الرغم من أنه كان من الممكن أن يحدث فرقاً في بعض النواحي، إلا أن الانتهاكات لا تزال تحدث بشكل متكرر وفشلت شركات وسائل التواصل الاجتماعي في التصرف مرة أخرى.

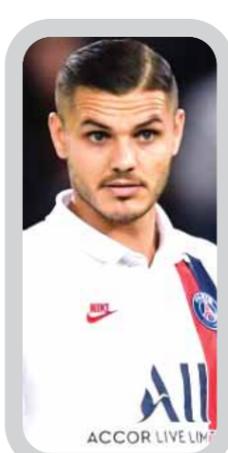


تغريم مانولاس في مطار نابولي

كشفت صحيفة لاغازيتا ديبيلو سيورت الإيطالية أنه تم تغريم المدافع اليوناني كوستاس مانولاس لاعب نادي نابولي، من قبل الحرس المالي بعد فحص جمركي في مطار نابولي الدولي وتم إيقاف المدافع اليوناني البالغ من العمر 30 عاما وغرامه بعد أن وجد فحص جمركي في مطار نابولي أنه كان يحمل مبلغا من المال يتجاوز الحد الأقصى البالغ 20.000 يورو الذي تفرضه لوائح مكافحة غسل الأموال وكان مانولاس في طريق عودته إلى اليونان. ربما لأسباب طبية بعدما كان متاحا لمباراة نهاية الأسبوع الماضي ضد إمبولي، لذا فإن طبيعة رحلته لا تزال غير واضحة. و مر مانولاس بموسم صعب هذا الموسم مع نابولي، حيث غاب عن عشر مباريات على الأقل بسبب مشاكل جسدية مختلفة، مثل إصابة في الكاحل وإصابة في عضلة الأليوية والانفلونزا و خاض قلب الدفاع اليوناني أربع مباريات فقط في الدوري الإيطالي هذا الموسم تحت قيادة المدرب لوتشيانو سباليتي.



إيكاردي متهم في قضية غسيل الأموال



أكدت صحيفة أوليه الأرجنتينية، أن المهاجم الأرجنتيني، ونجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، ماورو إيكاردي، متهم في قضية فساد تهدد مسيرته الكروية. وذكرت الصحيفة الأرجنتينية أن بالإضافة إلى إيكاردي، فإن زوجته ومديرة أعماله، واندانا، متهمان في قضية فساد وغسيل أموال، بناء على شكوى مقدمة ضدتهما في البلاد. وأوضحت الصحيفة أن القضية تتعلق بشركة تسويق لكرة القدم، أنشأت عام 2015 وتديرها واندانا. ولقبت الصحيفة في تقريرها إلى أن فرناندو ميغيز، رئيس الرابطة المستقلة للمال العام، التي تتعقب الاختلاس المالي في الأرجنتين، تبين له أن إيرادات هذه الشركة، لا تتعلق فقط بالأموال التي يحصل عليها مهاجم بي إس جي خلال مسيرته الكروية. وذكر التقرير أن الإيرادات تتعلق أيضا بدخل إضافي غير معروف، ولا يمكن تعقب مصدره في أي عقد، وهو ما يسمى بالمال الأسود. وكان إيكاردي قد عانى من مشكلة عائلية، كانت تنذر بانفصاله عن واندانا نارا قبل أسابيع قليلة، مما أضر على معدل مشاركته في المباريات هذا الموسم، ووصل الأمر لاستبعاده من القائمة، أو اعتذاره عن عدم حضور الحصص التدريبية. وليست هذه أول مرة يتعرض فيها نجوم رياضيين لقضايا مماثلة، حيث سبق وأن تعرض عدة نجوم لهم تتعلق بالفساد.

صحيفة أوليه الأرجنتينية

ديمبلي يواصل إثارة استياء برشلونة بتصرفاته المثيرة

نشرت صحيفة سيورت الكتالونية يوم السبت الماضي، تقريرا صحفيا تقول فيه إن هناك استياء كبيرا داخل إدارة النادي الكتالوني، من لاعبه الفرنسي، عثمان ديمبلي، الذي يواصل خرجاته المثيرة. ووفقا للصحيفة الكتالونية، فإن عثمان ديمبلي تغيب عن مؤتمر وداع زميله الأرجنتيني، سيرجيو أغويرو، بالإضافة إلى الزيارة الخاصة بمشروع "إسباي بارسا" دون سبب. وأشارت إلى أن مسؤولي برشلونة يشعرون باستياء شديد من ديمبلي، ورفضوا التعليق على تصرفاته الأخيرة. ويرفض الدولي الفرنسي حتى الآن الرحيل عن برشلونة، في الميركاتو الشتوي المقبل، كي لا يستفيد النادي ماليا من مغادرته. وكانت العديد من التقارير الصحفية قد ربطته بالانتقال إلى تشيلسي، الصيف القادم، في صفقة مجانية، من أجل العمل مجددا مع المدرب الألماني توماس توخيل. جدير بالذكر أن ديمبلي أثار استياء المدرب تشافي منذ عدة أيام، حين نسي موعد مران الفريق وتغيب عنه.

صحيفة سيورت

صحيفة أوليه الأرجنتينية

ممارسات رياضية غير صحية

يواظب بعض الأفراد على عادات رياضية خاطئة من الممكن أن يعتبروها صحية، بهدف الحفاظ على لياقتهم وصحتهم، غير أن بعض هذه العادات تعطي نتائج عكسية؛ حيث تضر بصحتهم وتزيد من مظاهر الشيخوخة لديهم، وفي هذا المقال سنتحدث أكثر هذه العادات الرياضية شيوعاً. قيام الفرد بممارسة تمارين الجهد القلبية فقط؛ حيث إن كانت تمارين الضرد تعتمد بشكل أساسي على تمارين الجهد بدون استعمال الأحمال أو مشاركتها مع تمارين القوة، فإنه لن يحصل على جسم مشدود. قيام الفرد بالانطلاق من سرعة الصفر إلى أقصى سرعة ممكنة؛ حيث إن كان الضرد من الأفراد الذين يصلون متأخراً إلى حصة الرياضة الجماعية التي يتابعها، ثم يندمج مع فريقه وهم في أوج نشاطهم، أو إن كان لا يعطي نفسه وقتاً كافياً للإحماء قبل الجري أو رفع الأثقال مثلاً، فهذا سيؤدي إلى فوضى عارمة في منظومته المناعية، من المهم أن يبدأ الضرد بممارسة تمارينه المرتفعة الشدة بصورة متدرجة، بحيث يقضي ما بين 5 - 10 دقائق في رفع الأحمال الخفيفة، أو في تمارين الجهد المتوسطة، قبل أن يزيد من حدة تمارينه. من المهم أن يتجنّب الفرد أن يأخذ استراحة أثناء التمرين؛ حيث إن كان يداوم على التمارين الرياضية ويشعر بالتعب أو بأوجاع مستمرة (الأم العضلية)، فمن الممكن أن يكون هذا ناتجاً عن عدم منح جسم الفرد بعض الراحة بين جولات التمارين؛ مما قد يؤدي إلى تسريع شيخوخة الضرد. تركيز الضرد على التمارين ذات الحدة العالية فقط؛ حيث يقوم البعض بممارسة التمارين عالية الشدة بصورة متواصلة بهدف حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية في فترة قصيرة، لكن لا بُدّ من التنويه على أنه قد يجهل البعض أن حرق السعرات الحرارية هذا من الممكن أن يستمر إلى ما بعد إنهائه للتدريب، مما يتركه عرضة لمخاطر الإصابة بتآكل أو تمزق العضلات أو الأربطة. الالتزام بنظام رياضي منخفض القوة؛ حيث يعتبر ركوب الدراجة أو ممارسة التمارين السويدية من الأنشطة الرائعة في جميع الأوقات والأعمار، ولكنها لا تجدي نفعاً بالنسبة لبناء العضلات مثلاً أو لدعم كثافة العظام؛ حيث إذا كان يسعى للفرد لوقاية نفسه من مرض مثل هشاشة العظام عندما يتقدم بالسن، فعليه إضافة بعض التمارين مرتفعة الشدة لتحقيق هذا الهدف. إهمال أن عضلات الحوض جزء من الجسم يحتاج إلى التمرين؛ إن كان الفرد يرغب في معدة مشدودة

في تمارينه على المائلة في جدار العضلات المسؤولة الجسم، وكذلك على البطنية المستقيمة.

العضلات البطنية، وهي العضلات

فوائد ممارسة الرياضة لأصحاب الأمراض المزمنة

للخرف وإعاقة الوظائف الإدراكية. قد يوصي طبيبك بتمارين محددة لتخفيف الألم أو زيادة القوة. بناءً على حالتك، قد تحتاج أيضاً إلى تجنب بعض التمارين تماماً أو في فترات اشتداد المرض. وقد تحتاج في بعض الحالات أيضاً إلى استشارة اختصاصي العلاج الطبيعي أو المهني قبل بدء ممارسة الرياضة. وإذا كنت تشعر بالألم أسفل الظهر مثلاً، فيمكنك اختيار الأنشطة الهوائية منخفضة التأثير مثل المشي والسباحة. ولا يؤدي هذا النوع من الأنشطة إلى التحميل على ظهرك أو هزّه. وإذا كنت مصاباً بالربو الناتج عن ممارسة الرياضة، فتأكد من إبقاء منشفتك في متناول يدك أثناء ممارسة الرياضة، وإذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل، فتعتمد التمارين الأفضل بالنسبة لك على نوع التهاب المفاصل والمفصل المصاب. اعمل مع طبيبك أو اختصاصي علاج طبيعي لوضع خطة تمرين تمنحك أقصى فائدة وأقل تفاقم لحالة مفاصلك. من المهم قبل أن تبدأ في ممارسة الرياضة بانتظام أن تتحدث مع الطبيب حول مدة جلسات التمرين ومستوى الشدة الآمن لك. بشكل عام، يمكن أن تحاول ممارسة مجموعة تمارين رياضية لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل خمسة أيام أسبوعياً. على سبيل المثال، يمكن السير بسرعة لمدة نحو 30 دقيقة في أغلب أيام الأسبوع، كما يمكن تقسيم الأنشطة البدنية إلى أجزاء مكونة من فترات قصيرة على مدار اليوم. فأي قدر من النشاط خبز من عدم القيام بأي نشاط مطلقاً. وإذا تعذر على الشخص ممارسة أنشطة رياضية كثيرة، يمكن أن يؤدي القدر الذي يستطيعه منها، فيمكن لساعة أسبوعياً من النشاط البدني أن تحقق فوائد صحية. ويمكن البدء بزيادة الحركة وتقليل الجلوس، والتدرج في زيادة الحركة يومياً، وإذا لم تمارس أي تمارين لفترة من الوقت، فلتبدأ ببطء ثم تزيد من نشاطك تدريجياً. واسأل طبيبك عن نوع أهداف التمارين الرياضية التي يمكن تحديدها لتنسك بأمان أثناء الممارسة. ففي حالة الإصابة بداء السكري على سبيل المثال، ينبغي مراعاة أن النشاط البدني يقلل مستويات السكر في الدم. افحص مستوى السكر في الدم قبل ممارسة أي نشاط. إذا كنت تأخذ الأنسولين أو أدوية علاج داء السكري التي تخفض نسبة السكر في الدم، فقد تحتاج إلى تناول وجبة خفيفة قبل ممارسة الرياضة للمساعدة على منع انخفاض السكر في الدم. أما إذا كان لديك التهاب في المفاصل، فينبغي الاستحمام بماء دافئ قبل ممارسة الرياضة. فالحرارة تعمل على إرخاء المفاصل والعضلات وتخفيف أي ألم قد تشعر به قبل بدء ممارسة الرياضة. تأكد أيضاً من اختيار الحذاء المناسب الذي يمتص الصدمات ويمتدك الثبات أثناء ممارسة الرياضة. تحدث مع طبيبك عن نوع الانزعاج الذي قد تتوقعه أثناء ممارسة الرياضة أو بعدها، فضلاً عن أي نصائح لتقليل الشعور بالألم. تعرّف على نوع الألم أو درجته التي قد تكون طبيعية وما قد يكون مؤشراً لشيء أكثر خطورة. فإذا كنت مصاباً بمرض القلب مثلاً، فإن العلامات أو الأعراض التي يجب معها التوقف عن ممارسة الرياضة تشمل الدوار أو الضيق غير العادي في النفس أو ألم الصدر أو عدم انتظام ضربات القلب، وبيد روتين يومي لممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن يكون صعباً. لمساعدتك على الالتزام بروتينك، فكر في ممارسة الرياضة مع صديق. كما يفضل أن تطلب من الطبيب بأن يوصي ببرنامج رياضي للأشخاص في نفس حالتك، ربما من خلال مستشفى أو عيادة محلية أو ناد صحي محلي. وللحفاظ على التحفيز، اختر الأنشطة الممتعة، وحدد أهدافاً واقعية واحتفل بتقدمك، وشارك مع الطبيب أي مخاوف قد تساورك حول برنامج ممارسة الرياضة من بدايته للاستمرار عليه.

إذا كنت تعاني من إحدى الحالات المرضية المزمنة، فقد تكون لديك أسئلة حول ممارسة الرياضة، ما مقدار ممارستك للرياضة؟ ما التمارين الرياضية الآمنة؟ فهم أساسيات ممارسة الرياضة والأمراض المزمنة، وإذا كنت تعاني من مرض مزمن مثل مرض القلب، أو السكري، أو الربو، أو ألم في الظهر أو المفاصل فإن ممارسة الرياضة يمكن أن يكون لها فوائد صحية هامة، ومع ذلك، من المهم التحدث إلى طبيبك قبل بدء ممارسة الرياضة بشكل روتيني، قد يقدم لك نصيحة بشأن التمارين الرياضية الآمنة لك وأي احتياطات قد تحتاج إلى اتخاذها أثناء ممارسة الرياضة. ويمكن كذلك أن تساعد التمارين الهوائية على تحسين صحة القلب وزيادة قدرة التحمل والمساعدة في إقاص الوزن. يعد التدريب المكثف على فترات أمناً وفعالاً عموماً لمعظم الأشخاص فضلاً عن استغراقه وقتاً أقصر، يمكنك عند ممارسة التدريب المكثف على فترات التبديل بين ممارسة التمارين بمستويات شدة عالية وممارستها بشدة أقل لفترات زمنية قصيرة. تحدث أنشطة بسيطة مثل المشي بسرعة مرتفعة تأثيراً. التمارين الهوائية يمكن أن تساعد في تحسين صحة القلب والقدرة على التحمل والمساهمة على فقدان الوزن. يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناتج عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل. علاوة على ما سبق، قد تساعدك تمارين المرونة على التمتع بنطاق أمثل للحركة حول المفاصل، وبالتالي تعمل على نحو أفضل، كما أن تمارين الثبات قد تساعد على التقليل من خطر السقوط. تستطيع تمارين القوة تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل، وتجعل أداء الأنشطة اليومية أسهل، وتبطئ تدهور العضلات المصاحب للأمراض، وتعمل على ثبات المفاصل، ربما تساعدك تمارين المرونة على الوصول إلى نطاق الحركة الكامل لمفاصل ما يجعلها تؤدي وظائفها على النحو الأمثل، وقد تساعد تمارين المرونة في تقليل خطر التعرض للسقوط. كما يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها، وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناتج عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل. ومرض القلب، يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تحسين صحة القلب، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المصابين بأمراض القلب يمكنهم التمرن بصورة جيدة، وأن هذا قد تكون له فوائد كبيرة، وبالنسبة للأشخاص ممن لديهم ارتفاع في ضغط الدم، فقد تقلل التمارين من احتمالية الإصابة بأمراض القلب وتطورها. يمكن أن يساعد الانتظام في ممارسة التدريبات الرياضية الأنسولين في خفض مستوى السكر في الدم بفعالية، وقد يساعد النشاط البدني كذلك في السيطرة على الوزن وزيادة مستوى الطاقة في الجسم. وفي حالة الإصابة بالذئبة الثابتة من داء السكري، فقد تقلل ممارسة التمارين احتمالية الوفاة نتيجة لأمراض القلب. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية في السيطرة على وتيرة نوبات الربو وشدها، كما يمكن أن يزيد الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية منخفضة التأثير قوة الظهر ومقدار تحمله ويجسّن أداء العضلات. قد تساعد تمارين عضلات البطن والظهر (تمارين تقوية عضلات وسط الجسم) في تقليل الأعراض عن طريق تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري. ويمكن أن تقلل ممارسة الرياضة الشعور بالألم، وتساعد في الحفاظ على قوة العضلات في المفاصل المصابة، وتقلل تصاب المفاصل. ويمكنها كذلك تحسين الأداء البدني للمصابين بالتهاب المفاصل وجودة حياتهم. وتساعد التمارين الرياضية في تحسين جودة حياة المصابين بالسرطان، ويمكنها كذلك رفع مستويات لياقتهم البدنية. يمكن للتمارين كذلك تقليل احتمالية الوفاة بسبب سرطان الثدي أو سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا. يمكن أن تحسن التمارين الرياضية وظيفية الإدراك لدى المصابين بالخرف، فالأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً بانتظام تقل احتمالية تعرضهم

رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
TD
DIFFUSION

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

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