

لاعب مولودية
سعيدة يفارق
الحياة إثر
سكتة قلبية



ديلور
يعزي في وفاة
اللاعب سفيان
توكار

www.dzair-tube.dz
SPORT

رابح ماجر:

"محرز يلعب
في ناد كبير،
وأتساءل لماذا
يفضل الرحيل
عن مانشستر
سييتي"



يومية رياضية جزائرية

الأحد 26 ديسمبر 2021 الموافق 22 جمادى الأولى 1443 هـ العدد: 366 الثمن: 30 دج

بن دبكة مقصية في الشبكة

الكاف

يلعب
بن العمري
بالمهاجم
الضواحي

"فيغولي"

هذاف ويقود "غالاتا
سراي" للفوز على
"أنطاليا سبور"

المنتخب يتدعم بمحارب جديد

• خريج مدرسة النصرية
ينال ثقة جمال بلماضي



المنتخب الوطني
لاعبا سيشاركون لأول مرة مع "الخضر" في "الكان"

13

في حوار لموقع "العربي الجديد"

رابح ماجر "محرز يلعب في ناد كبير، وأتساءل لماذا يفضل الرحيل عن مانشستر سيتي"



أكد أسطورة الكرة الجزائرية السابق رابح ماجر أنه سعيد بالمستويات التي يقدمها النجم يوسف بلايلي، خصوصا ذلك الأداء المميز الذي قدمه في بطولة كأس العرب، التي اختتمت في قطر بتتويج المنتخب الجزائري بطلا لأول مرة في تاريخه وتحدث رابح ماجر حوار خاص مع "العربي الجديد"، سينشر قريبا حول النجم يوسف بلايلي ورحيله الأخير عن نادي قطر من دون الكشف عن وجهته المقبلة، خاصة بعد أن تحدثت عديد التقارير عن ذهابه للاحتراق في قارة أوروبا. وعن ذلك، قال المدير الفني السابق للمنتخب الجزائري: "نعم أنا أنصح بلايلي باللعب في قارة أوروبا، وأتمنى أن يلعب في فريق كبير، بل أتمنى أن يخطف زملاؤه الجزائريون والعرب بشكل عام، الذين تألقوا في مونديال العرب 2021، ذات الخطى في اللعب بالقارة المعجوز وأن يتألقوا فيها".

وكشفت عديد التقارير الصحافية عن ترشيح بلايلي للعب في الدوري الفرنسي، على غرار أندية ليون ومرسيليا وريين الفرنسية التي أبدت رغبتها في ضم اللاعب الفائز بجائزة الكرة الفضية كثناني أفضل لاعب في كأس العرب الأخيرة، بحسب موقع "فوت ميركاتو" الفرنسي. كما كشف أسطورة الكرة الجزائرية عن رأيه في وضعية مواطنه وقائد "محاربي الصحراء" رياض محرز مع فريقه الحالي مانشستر سيتي الإنكليزي تحت إشراف المدرب الإسباني بيبي غوارديولا. وعانى محرز، الذي يقدم أداء لافتا مع الفريق الإنكليزي، كثيرا من الجلوس على مقاعد البدلاء في عديد المباريات، وتحدث نجم الكرة الجزائرية عن تلك الوضعية إن كان يحيد رحيله لفريق آخر أو البقاء مع السيتي في فترة الانتقالات المقبلة. وأكد ماجر أنه يفضل بقاء محرز في صفوف السيتي وعدم الرحيل، وقال: "محرز يلعب في ناد كبير هو مانشستر سيتي، بل إنه أصبح نجما كبيرا مع السيتي في ظل تنويجه بعديد الألقاب، كالدوري الإنكليزي ودوري أبطال أوروبا". وتابع ماجر: "هذا السبب نتساءل لماذا يقوم محرز أو يفكر بتغيير الفريق.. محرز في المكان أو الفريق المناسب، لأنه يلعب مباريات كبيرة ويشرف عليه مدرب كبير ويضم فريقه لاعبين مميزين، وأنا شخصيا أرى أن محرز في الفريق المناسب، ومع ذلك، فإن القرار الأخير يعود له في النهاية".

حميد

بلماضي يكافئ نجوم كأس العرب بالمشاركة في كأس أفريقيا

قرر جمال بلماضي، المدير الفني للمنتخب الجزائري، ضم أبرز اللاعبين المتأهلين في بطولة كأس العرب التي توج بها الفريق قبل نحو أسبوع، للقائمة التي ستخوض نهائيات كأس أمم أفريقيا لكرة القدم المقرر إقامتها في الكاميرون ابتداء من التاسع من جانفي المقبل وضمت القائمة التي نشرها الاتحاد الجزائري في موقعه الرسمي اليوم الجمعة، 28 لاعبا بينهم المدافع الياس شتي، وزميله في الترجي التونسي محمد أمين توقاي، وسفيان بن دبكة، لاعب خط وسط نادي الفتح السعودي. كما قرر بلماضي، إعادة ياسين براهيمي، نجم نادي الريان القطري، والذي اختير كأفضل لاعب في بطولة كأس العرب. وانضم 12 لاعبا توجوا بكأس العرب منهم الحارسان رايس وهاب مبولحي، ومصطفى زغبة، إلى تشكيلة "محاربي الصحراء" التي تسافر الاثنين المقبل إلى الدوحة مروراً بالعاصمة الفرنسية باريس، لخوض معسكر إعدادي تتخلله مباراتان وديتان أمام جامبيا وغانا في الأول والخامس من يناير المقبل، قبل التوجه إلى مدينة دوالا الكاميرونية وجدد بلماضي، الثقة في ركانز الفريق ومنها القائد رياض محرز، وسفيان فيجولي، وعيسى ماندي، وإسلام سليمان، ورامي بن سعيدي، وإسماعيل بن ناصر، حيث تواجد 14 لاعبا ممن توجوا باللقب الإفريقي في النسخة السابقة التي أقيمت بمصر عام 2019. يذكر أن المنتخب الجزائري يستهل حملة الدفاع عن لقبه بمواجهة سيراليون يوم 11 يناير المقبل في أولى مبارياته بالمجموعة الخامسة ويأتي إعلان بلماضي عن القائمة، رغم التصريحات التي ادعى بها صالح باي عبود، المدير الإعلامي للمنتخب الجزائري، للإذاعة الجزائرية، حيث قال فيها إن بلماضي سيجعل الإعلان عن قائمة الفريق إلى يوم الأحد المقبل، أي قبل السفر إلى الدوحة لخوض المعسكر الإعدادي قبل السفر للكاميرون.

وجاءت قائمة المنتخب الجزائري كالتالي:

حراس المرمى: وهاب رايس مبولحي، ألكسندر أوكيدجة، مصطفى زغبة
الدفاع: الياس شتي، رامي بن سعيدي، يوسف عطال، محمد رضا حلايمية، حسين بن عيادة، مهدي تاهرات، جمال بن العمري، محمد الأمين توقاي، عبد القادر بدران، عيسى ماندي
وسط الملعب: إسماعيل بن ناصر، راميز زروقي، آدم زرقان، هاريس بلقبلة، سفيان دبكة، سفيان فيجولي
لاعبو الهجوم: محمد الأمين عمورة، بغداد بونجاح، إسلام سليمان، فريد بولاية، سعيد بن رحمة، رياض محرز، يوسف بلايلي، ياسين براهيمي، آدم وناس.

حميد

ديفلور يعزي في وفاة لاعب مولودية سعيدة سفيان لوكار

نشر أندي ديلور، تغريدة عبر حسابه الخاص على تويتر، قال فيها: سفيان لوكار، تعازيتنا لأسرته وأصدقائه وعبر الدولي الجزائري أندي ديلور، عن تعازيه القلبية، إثر وفاة لاعب مولودية سعيدة، سفيان لوكار، مبدئا تضامنه مع أسرته وأصدقائه كما أرفق نجم نادي نيس الفرنسي، هذه التغريدة، بصورة للضيقيد سفيان لوكار، بقميص ناديه مولودية سعيدة الجدير بالذكر أن اللاعب سفيان لوكار، فارق الحياة، أمس إثر سكتة قلبية، خلال مشاركته في مواجهة جمعية وهران التي أقيمت على ملعب الحبيب بوعلل.

حميد

بلايلي يرفض عروضاً مغرية من الخليج والزمالك المصري

تتناهل العروض من كل حذب وصوب على مدلل الخضر يوسف بلايلي حيث تلقى الدولي الجزائري يوسف بلايلي عروضاً مغرية مغرية، آخرها عرض الزمالك المصري المقدر بـ 2 مليون دولار للموسم وأجرى الزمالك المصري اتصالات رسمية مع مدير أعمال بلايلي من أجل انتدابه إلى الفريق، وعرض عليه 2 مليون دولار للموسم، غير أن العرض قوبل بالرفض، في ظل تمسك اللاعب بالوجهة الأوروبية. وجاء في موقع كورة في العارضة، أن تحرك الزمالك جاء من أجل الاستفادة من خدمات اللاعب، وفي نفس الوقت قطع الطريق على الأهلي المصري، بتقديم عرض مالي أعلى لرفع سعر اللاعب، وارتبط اسم يوسف بلايلي في الأيام الأخيرة، بنادي مارسيلا، غير أن تقارير إعلامية حكمت على هذه الوجهة بالفضل، خاصة في ظل عدم دخول النادي الفرنسي في مفاوضات مع اللاعب أو وكيل أعماله. ويبقى السوسبانس قائما حول هوية الفريق الذي سيقوم بانتداب مدلل الخضر خاصة وأن اللاعب على أهبة الاستعداد من أجل المشاركة في كأس أمم أفريقيا مع الخضر بداية من التاسع من شهر جانفي المقبل.

حميد

بن دبكة يسجل هدفا عالميا ويطيح بالهلال السعودي

تمكن اللاعب الدولي الجزائري سفيان بن دبكة من تسجيل هدف عالمي خلال مباراة فريقه الفتح أمام نادي الهلال وسجل بن دبكة هدفا جميلا بمقصدية في مرمى الهلال. ومنح الدولي الجزائري فوزا ثمينا لفريقه الفتح في ملعب الهلال خلال مباريات الجولة الرابعة عشر من الدوري السعودي وعلى ضوء التالى الألف لسفيان بن دبكة وتسجيله هدفا في منتهى الروعة يكون خريج مدرسة النصر قد أثبت أحتيائه بتمثيل قميص الخضر خلال نهائيات كأس أفريقيا الماضية بعدما أدرج الناحب الوطني اسمه ضمن قائمة اللاعبين المعتمدين المشاركين في كان الكاميرون.

حميد

الكاف يقب بن العمري بـ "المدافع الفولاذي"

ووصف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم المدافع الجزائري بـ المدافع الفولاذي خلال تهنئته بعيد ميلاده 32 وتلقى مدافع الخضر جمال بن العمري جملة من التهاني من قبل المسؤولين عن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم الذي يتراسه باتريس موتسيبي وجاء عبر الصفحة الرسمية للهيئة الكروية الإفريقية على تويتر "مدافع من فولاذ.. عيد ميلاد سعيد لصخرة الدفاع الجزائرية جمال العمري وقامت الصفحة الرسمية للكاف بإدراج التغريدة بفيديو لابين مدينة الحراش، ولأبرز القطعات التي قام بها خلال مباريات المنتخب في كأس أمم أفريقيا خلال النسخة الماضية التي جرت وقائعها بمصر.

حميد



فوز إعلان الناخب الوطني
عن القائمة المعنية
بـ"كان الكاميرون"

نجوم "الخضر"

يرفعون التّحدي
ويؤكدون جاهزيتهم
للدفاع عن اللقب
الأفريقي

بعث لاعبو المنتخب الوطني الأول رسالة قوية إلى الجمهور الجزائري قبل خوض منافسة كأس أفريقيا للأمم 2021 بالكاميرون يتمحور مضمونها حول إصرار "محاربي الصحراء" على الدفاع بكل قوة عن اللقب الذي توجوا به عام 2019 بمصر. قائد "الخضر" رياض محرز جناح مانسستر سيتي، كان أول المتفاعلين مع القائمة المعنية بالمشاركة في الكان المقبل، حيث نشر تدوينة على حسابه الرسمي في "فيسبوك" تضمنت صورة له وهو يحمل كأس أمم أفريقيا 2019، وعلق عليها قائلا: "عن قريب إن شاء الله" مرفوقة بإيموجي الراية الوطنية وقلب أخضر. ونشر متوسط ميدان ميلان إسماعيل بن ناصر أيضا تغريدة على حسابه الرسمي في "تويتر" تضمنت صورة له وهو يحتفل بلقب عام 2019 وغرد قائلا: "سنبذل قصارى جهدنا من أجل الدفاع عن لقبنا بكل إصرار وتواضع"، الأمر يطمئن الجزائريين على احتفاظ زملاء محرز بروحهم التنافسية العالية. بدوره نشر سفيان فيغولي لاعب غالاتا سراي تغريدة على حسابه الرسمي في "تويتر"، عبر فيها عن فخره الكبير بوجوده ضمن خيارات الناخب الوطني جمال بلماضي، استعدادا للمشاركة في كأس أمم أفريقيا بالكاميرون، وهو الذي يعد من اللاعبين الأساسيين الذين لا يمكن الاستغناء عنهم في تشكيلة بطل إفريقيا عام 2019. وجاء فيها: "فخور.. فخور.. فخور". مرفوقة بعلم الجزائر، للتأكيد على أنه لن يدخر أي جهد رفقة زملائه الآخرين من أجل الدفاع عن التاج الأفريقي. رسائل تؤكد استعداد رفاق رياض محرز، للدفاع بكل قوة عن اللقب الذي حصلوا عليه في مصر، وهو ما ألهب حماس الجماهير الجزائرية في منصات التواصل الاجتماعي "السوشيال ميديا".

وسيم

"فيغولي"

هداف ويقود

"غالاتا سراي" للفوز
على "أنطاليا سبور"

ساهم الدولي الجزائري سفيان فيغولي بشكل لافت في الفوز الذي أحرزه غالاتا سراي، أمام أنطاليا سبور في المباراة التي جمعتهم، أمس السبت، على ملعب تورك تيليكوم أرينا لحساب الجولة الـ18 من الدور التركي الممتاز. وسجل فيغولي الذي شارك أساسيا في المباراة الهدف الأول لفريقه في الدقيقة 49 بعد تمريرة في عمق دفاعات أنطاليا، قبل أن يسدد بقوة كبيرة صوب الشباك، ليمنح غالاتا سراي التقدم 1-0 مع نهاية المرحلة الأولى وأمام مردوده الطيب حصل فيغولي على تقييم 7.9 من 10، بعدما قام بـ3 تسديدات على المرمى، فضلا عن نجاحه في المراوغة بطريقة صحيحة لمرّة واحدة، إلى جانب بلوغ دقة تمريراته 84 بحسب موقع "هوسكورد" للأحصائيات. ويعد الهدف هو الثاني لفيغولي رفقة غالاتا سراي في بطولة دوري السوبر التركي هذا الموسم، واستطاع خلال الموسم الحالي تسجيل 5 أهداف وصنّاع 3 خلال 23 مباراة خاضها في كل البطولات. يشار، أن فيغولي يتواجد ضمن قائمة "الخضر" النهائية التي ستدافع عن لقبها في كأس أمم أفريقيا بالكاميرون خلال الفترة من 9 جانفي وحتى 6 فيفري المقبلين.

وسيم



المنتخب الوطني

13 لاعبا

سيشاركون لأول
مرة مع "الخضر"
في "كأس أفريقيا"

يستعد المنتخب الجزائري لكرة القدم لخوض غمار منافسة كأس أمم أفريقيا 2021 في الكاميرون بين 9 جانفي و6 فيفري المقبلين. وتحسبا لدورة الكاميرون، اختار الناخب الوطني، جمال بلماضي، ضم 28 لاعبا في لائحة اللاعبين المعنيين بالمشاركة في كأس أمم أفريقيا المقبلة، وهو الحد الأقصى للاعبين الذي حدده الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "كاف" لكل المنتخبات المشاركة في البطولة. القائمة المعنية بالبطولة الأفريقية عرفت تواجد 13 لاعبا لم يكونوا حاضرين في نهائيات الكان الماضية بمصر عام 2019، وستشهد هذه الأسماء حضورها للمرة الأولى في دورة كبيرة كبطولة كأس أفريقيا، ويتعلق الأمر بكل من الحارس مصطفى زغبة، واللاعبين رضا حلايمية وحسين بن عيادة وعبد القادر بدران ومحمد أمين توغاي وإلياس شتي ورامز زروقي وسفيان بن دبكة وهاريس بلقبلة وأدم زرقان وفريد بولاية ومحمد الأمين عمورة وسعيد بن رحمة. فيما سيشارك 15 لاعبا كانوا حاضرين في النسخة الأخيرة من النهائيات القارية "مصر 2019" والتتويج بلقبها، ويتعلق الأمر بكل من الحارسين مبولحي وألكسندر أوكيدجة، والمدافعين يوسف عطال وبين العمري وعيسى ماندي ورامي بن سبيعتي وتأهرات وإسماعيل بن ناصر، والمهاجمين سفيان فيغولي ورياض محرز وبلابلي وبونجاح وإسلام سليمان وأدم وناس وإبراهيمي، بينما غاب كل من الحارس عز الدين دوخة، والمدافعين مهدي زهان ورفيق حليش ومحمد فارس، ولاعبي الوسط عدلان قديورة ومهدي عبيد وهشام بوداوي، والمهاجم أندي ديلور عن القائمة الجديدة بعد إسهامهم في التتويج ببطولة 2019. وضمت القائمة لنهائيات كأس الأمم الإفريقية "الكاميرون 2021" 16 لاعبا، من أصل 28، محترفا في الدوريات الأوروبية، في حين ينشط باقي اللاعبين في الدوريات العربية ما بين تونس والسعودية وقطر باستثناء يوسف بلايلي الذي غادر نادي قطر مؤخرا، ويتأهب حاليا لخوض مغامرة جديدة والوجهة ستكون أوروبا حسب ما صرح به اللاعب في وقت سابق. ويتواجد الخضر على بعد أيام فقط من دخول أجواء نهائيات كأس أمم أفريقيا، حيث يدخلون معسكرا غدا الإثنين في قطر، تتخلله مباراتان وديتان أمام كل من غامبيا وغانا. جدير بالذكر، سيلعب المنتخب الوطني بطولة كأس أفريقيا للأمم، على رأس قائمة المجموعة الخامسة، التي تضم منتخبات ساحل العاج، سيراليون، وغينيا الاستوائية.

وسيم

لاعبو "منتخب سيراليون" يستعرضون عضلاتهم قبل مواجهة "الجزائر"

دخل منتخب سيراليون لكرة القدم في تريبص تحضيرية مغلق استعدادا لبطولة كأس أفريقيا للأمم 2021 بالكاميرون. ونقلت صفحة "توب أفريكا" التي تحظى بمتابعة كبيرة عبر القارة السمراء، صورة لاعبي منتخب سيراليون، وكتبت: "يبدو أن لاعبي منتخب سيراليون على أتم الاستعداد والجاهزية للمواجهة الافتتاحية ضد المنتخب الجزائري على ملعب غابوما في كأس الأمم الأفريقية 2021 بالكاميرون". وحرص لاعبو منتخب سيراليون على التقاط صورة لهم في أرض الملعب الوطني مع انطلاق الأعداد لخوض منافسات العرس الأفريقي، وهم لا يرتدون قمصانا، وسط استعراض عضلاتهم وقوتهم البدنية، قبل مواجهة الجزائر بطل النسخة الماضية. وسواجه بطل أفريقيا نظيره منتخب سيراليون في افتتاح مشوارهما في كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم يوم 11 جانفي المقبل.

وسيم

مانسستر سيتي "محرز" يلتقي فريقه السابق "ليستر سيتي" وعينه على تعزيز الصدارة

يستعد الدولي الجزائري رفقة فريقه مانسستر سيتي لتسجيل الفوز التاسع على التوالي وتعزيز صدارته حين يستقبل ليستر سيتي على ملعب الاتحاد ضمن منافسات الجولة الـ19 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وتتطلع كتيبة المدرب الإسباني بيب غوارديولا لتحقيق الفوز أمام ليستر من أجل مواصلة الحفاظ على صدارة البريميرليغ في ظل مطارده ليفربول أقرب منافسيه. ويعيش مانسستر سيتي حالة من التألق على مستوى النتائج في ظل الانتصارات المتتالية التي حققها في البطولة الإنجليزية وهو ما قاده للانفراد بالصدارة. على الجانب الآخر، يدخل ليستر سيتي موقعة الأحد بمعنويات منخفضة بعدما ودع بطولة كأس الرابطة الإنجليزية عقب الخسارة من ليفربول بركلات الترجيح في دور ربع النهائي. وبخصوص التشكيلة الأساسية التي سيبدأ بها بيب غوارديولا المباراة، فيتوقع أن يعتمد على نفس الكتيبة التي واجهت نيوكاسل في الجولة الماضية يتقدمهم محارب الصحراء رياض محرز إذا نجح هذا الأخير في تسجيل هدفين وصناعة هدفين آخرين وهي المعطيات التي ستدفع بالفيلسوف، حسب العديد من وسائل الإعلام البريطانية، إلى تجديد الثقة فيه مرة أخرى أمام فريقه السابق ليستر سيتي، خاصة أن النجم الجزائري يبقى الهدف الأول للنادي السماوي. تجدر الإشارة إلى أن رياض محرز سيترك ناديه الإنجليزي خلال الفترة المقبلة، ليبلبي نداء الوطن. استعدادا لخوض نهائيات الأمم الأفريقية، التي ستستضيفها الكاميرون في الفترة بين التاسع من جانفي وحتى السادس فيفري القادمين.

وسيم



"بن ناصر" يؤجل تقديم عقده مع "آسي ميلان" بعد "الكان"

قرر الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر تأجيل حسم مسألة تجديد عقده مع نادي ميلان إلى ما بعد المشاركة كأس أفريقيا للأمم الكاميرون، رغم الضغوط الكبيرة التي فرضتها عليه إدارة النادي اللومباردي من أجل التجديد قبل السفر إلى الكاميرون، حتى تغلق ملفه بصفة نهائية حسب ما كشفت عنه تقارير إعلامية إيطالية ويأتي تماطل متوسط ميدان "الخضر" نظرا للتطورات الفنية التي حملها الموسم الجديد وعدم مشاركته بصفة منتظمة مع كتيبة ستيفانو بيولي، فضلا عن رغبته في تحسين راتبه السنوي، الذي يبدو أن ميلان غير قادر حاليا على الوصول لمتطلبات محارب الصحراء. كان بن ناصر قد انضم صيف عام 2019 إلى نادي ميلان قادما من نادي إيمبولي مقابل 16 مليون يورو، ويعقد بمتد إلى 5 سنوات كاملة وينتهي صيف عام 2024، لكن إدارة ميلان تريد تسريع التجديد لتأمين عقد جديد للنجم الجزائري يمتد لموسمين إضافيين، أي إلى غاية صيف 2026، تضاديا لرحيله دون تحقيق أرباح مادية معتبرة، خاصة مع الإهتمام الكبير الذي يحظى به لاعب أرسنال السابق لدى العديد من الأندية الأوروبية. وسيم



بعد عودة الفريق بفوز ثمين من بسكرة

شباب بلوزداد يبتعد في الصدارة وباقيتا يثني على الأنصار

عزز نادي شباب بلوزداد، صدارة ترتيب الرابطة المحترفة الأولى، بعد فوزه على مستضيفه اتحاد بسكرة بهدف دون رد، ضمن فعاليات الجولة التاسعة من البطولة الوطنية. وعاد "أبناء العقبية" بثلاث نقاط من ذهب أمام المنافس المباشر على صدارة ترتيب الرابطة الأولى، وذلك بفضل كداد الذي سجل الهدف الوحيد في اللقاء في نهاية الشوط الأول، ليرفع النادي العاصمي رصيده إلى النقط 20 بفارق 4 نقاط كاملة عن أقرب الملاحقين شبيبة الساورة واتحاد بسكرة، وبهذا يؤكد زملاء دراوي انفضاضهم القوية في الفترة الماضية وعزمهم الكبير على الحفاظ على

اللقب الذي حققوه في الموسم الماضيين. ومن جانبه، أشاد الطاقم الفني بقيادة التقني البرازيلي ماركوس باكييتا بالفوز الذي حققه شباب بلوزداد ببسكرة، مساء أول أمس، مثنيا على المستوى الكبير الذي ظهر به اللاعبين رغم انتقاده لأرضية ملعب العالوية، وقال باكييتا في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: «مباراة اليوم كانت بمثابة نهائي بالنسبة لنا أمام فريق يلعب المراتب الأولى»، وأضاف: «من الصعب اللعب في أرضية الميدان مماثلة لأنها كانت في حالة كارثية، ولكن اللاعبين كانوا في المستوى وأدوا ما عليهم ولعبوا كمجموعة»

واحدة، ليختتم تصريحاته: «وحتى الأنصار قدموا معنا ودعمونا، نشكرهم ونهدي لهم الانتصار». وجددير بالذكر، أن شباب بلوزداد سيكون على موعد مع قمة تاريخية يوم الثلاثاء المقبل، أمام جاره اتحاد العاصمة على ملعب 20 أوت برسم الجولة العاشرة من الرابطة المحترفة الأولى، حيث يطمح "السياري" لتعميق جراح المنافس الذي يعاني في بداية الموسم والابتعاد قدر الإمكان عن سفيان ع.



وفاء لاعب مولودية سعيدة نوكار إثير أزمة قلبية

فارق لاعب نادي مولودية سعيدة، سفيان نوكار أمس، الحياة بعد سكتة قلبية، تعرض لها خلال مواجهة جمعية وهران، يلعب الحبيب بوصقل برسم الجولة العاشرة من القسم الثاني هواة. وستقط قائد مولودية سعيدة مغشيا عليه، إثر أزمة قلبية، لينتقل إلى جوار ربه وهو في عمر الثلاثين، بعدما فشل الطاقم الطبي للفرقتين في إنعاشه. وأمام هذه الشاجعة قرر الطاقم التحكيمي توقيف المباراة، وسط ذهول كبير من قبل زملاء اللاعب الذين لم يتمالكوا انضمامهم من هول الصدمة. وبهذه المناسبة الأليمة تقدمت بتنازينا الخاصة لعائلة الفقيد وأسرة كرة القدم الجزائرية، إننا لله وإنا إليه راجعون.



بسكرة يسقط بعصر الديار والهجوم يخيب مجددا.. بوزيد:

"لا زلنا في الوصافة وكنا نستحق التعادل أمام بلوزداد"

أبدى مدرب اتحاد بسكرة يوسف بوزيدي أسفه للهزيمة التي تعرض لها الفريق مساء أول أمس، على يد الرائد شباب بلوزداد برسم الجولة التاسعة للرابطة المحترفة الأولى. وقال بوزيدي في تصريحاته عقب نهاية اللقاء: «نقول بأننا ضيقنا نقطة كنا نريد نقطة، ولا نستحق 3 نقاط لكن صرحاء، التعادل كان سيكون انتصار بالنسبة لنا بالنظر إلى ما قدمناه»، وأردف: «نحن في الوصافة رغم أن الهزيمة تفلقتنا، واجهنا فريق محترم مثل الفرق السابقة، نتحرم كل الضيق ولكن اليوم في كل مرة من أجل إيجاد أفضل توليفة»، وتابع بوزيدي: «راض بما قدمه الفريق في الشوط الثاني، لدينا مشكل في الكرات الثابتة والتركيز وهو ما كلفنا هدفين في وهران رغم أننا عدنا ومع بلوزداد أيضا غضبت من اللاعبين بسبب تلقينا هدف في آخر الشوط ومن كرة ثابتة وبد 10 لاعبين في الدفاع».

إتحاد العاصمة إدارة "سوسطارة" تضحكي بالفرنسي لافان

أعلنت إدارة اتحاد العاصمة، عن إقالة المدرب الفرنسي، دينيس لافان من منصبه، بسبب سوء النتائج منذ بداية الموسم الحالي. وفشل اتحاد العاصمة في تذوق طعم الانتصار، خلال الجولات الثلاث الماضية من الرابطة المحترفة الأولى، آخرها مساء أول أمس الجمعة أمام مولودية وهران لحساب الجولة التاسعة، عندما سقط الفريق في فخ التعادل السلبي على ملعب عمر حمادي ببوولوغين، وهو ما لم يستغفه الأنصار الذين هتفوا النار على الطاقم الفني وكذا المدير الرياضي حسين أشيو الذين حملوه مسؤولية تواضع النتائج. وقال النادي في بيان عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك": «قررت إدارة اتحاد العاصمة إنهاء مهام المدرب الفرنسي، دينيس لافان، على خلفية سوء النتائج المسجلة في الأسابيع الأخيرة». ويومر اتحاد العاصمة بمرحلة فراغ كبيرة، رغم الإمكانات التي سخرتها الإدارة للفريق الأول، حيث يحتل المركز التاسع في جدول ترتيب الدوري، برصيد 12 نقطة جمعها من 3 انتصارات و3 تعادلات. وللإشارة سيتولى مساعد المدرب عز الدين رحيم الإشراف على الفريق خلال الداربي أمام شباب بلوزداد يوم الثلاثاء المقبل، على حين تعيين مدرب جديد.

أشيو: "لا أحد يستطيع إزاحتي من الإتحاد.. وينتظرونا عمل كبير"

ويؤدوره، أكد المدير الرياضي لاتحاد العاصمة حسين أشيو، أن مسؤولية تدهور النتائج لا يتحملها المدرب وحده، مؤكدا أن الجميع مسؤول عن الوضعية الحالية، فيما استبعد مقادرة "سوسطارة"، معتبرا نفسه جزء لا يتجزأ من الإتحاد، وقال أشيو في تصريحاته عقب مواجهة "الحمراوة": «أنا جزء لا يتجزأ من الإتحاد، لا أحد يستطيع أن يخرجني، لو أغادر سيتحطم الفريق»، وواصل: «لست متناصرا أنا فاعل في الفريق قدمت الكثير خلال 20 سنة، وسأرى الآن ما يمكنني فعله ويجب علينا أن نعود لمستوانا سريعا»، وعزج للحديث عن المدرب الفرنسي: «المدرّب لا يتحمل المسؤولية وحده، الجميع مسؤول عما آل إليه النادي والناس واحد منهم»، واختتم: «الموسم لا يزال طويلا لكنم علينا إيجاد الحلول في أسرع وقت، أنا هنا في الإتحاد ويجب علي أن أفعل ما يسوعي لاتخاذ القرارات المناسبة».



فيما استعاد الفريق نشوة الانتصارات أمام "السياسي" حلفاية يتمسك ببقاء الكوكي مع وفاق سطيف



حقق الوفاق السطايفي مثلا نقاط ثمينة جدا جعلته يصعد في سلم الترتيب إلى المركز الثالث بفارق أربع نقاط عن متصدر الدوري، وبالعودة للقاء أول أمس فإن بيل الكوكي الغائب عن هذا اللقاء قام بتغيير طفيف على التشكيلة مقارنة باللقاء السابق ضد مولودية الجزائر حيث أن اللاعب أيوب فرحي ومنصف بقرار كاساسيين، كما أن زملاء زويبير مطراني خلقوا فرصة واحدة خلال الشوط الأول كلفت بهدف حيث أن اللعب تركز في وسط الميدان خلال هذا الشوط قبل أن يستغيث أبناء الجسور المعلقة خلال المرحلة الثانية حيث أنهم حاولوا مرارا وتكرارا تعديل الكفة غير أنهم لم يفلحوا أمام يقظة الحارس بوحلفاية وصلابة الدفاع بقيادة هشام بلقروي، كما عرف اللقاء أيضا خروج المدافع الأيسر براهيمى بداعي الإصابة حيث تم تعويضه بفرحاني وعرف أيضا غياب المدرب نبيل الكوكي عن اللقاء حيث تولى مساعده دهبوم قيادة التشكيلة في أرضية الميدان.

لا راحة للاعبون استأنفوا أمس

استأنفت عناصر الوفاق تدريباتها يوم أمس حيث أن الطاقم الفني قرر عدم منح راحة للاعبين بسبب قرار الرابطة التي برمجت اللقاء القادم أمام بارادو يوم الثلاثاء بداية من الساعة الثانية والنصف بملعب دار البيضاء، كما عرفت هذه الحصة تواصل غياب المدرب الرئيسي للفريق نبيل الكوكي لليوم السادس على التوالي حيث سجننا حضور محضر قضائي لتدوين كل الغيابات قصد القيام بالأمور الإدارية في قادم الأيام.

الكوكي يتلقى عرضا من اتحاد العاصمة وحلفاية يؤكد بقاءه

تلقى التقني التونسي نبيل الكوكي عرضا رسميا من فريق اتحاد العاصمة لخلافة المدرب المقال دونيس لافان، حيث أن إدارة الاتحاد استغلّت مقاطعة الكوكي للفريق من أجل الظفر بخدماته غير أن المدير العام للوفاق أكد في تصريح صحفي عقب لقاء شباب قسنطينة أن نبيل الكوكي لحد الآن باق في الوفاق وسيواصل عمله بشكل عاد لأن الإدارة مؤمنة بقدراته إضافة للعمل الذي قام به منذ التحاقه بالفريق. إسحاق طوكوك

مولودية الجزائر "العميد" يؤزم وضعية "النصرية" ويرتقي "البوديوم"

اكتسحت مولودية الجزائر نادي نصر حسين داي، برعاية كامل مقابل هدف وحيد، خلال الداربي الذي جمع الفريقان أول أمس، ضمن الجولة التاسعة من البطولة، وتداول على تسجيل الرباعية المهاجمون، وهو ما يربح كثيرا عشاق النادي والمدرّب بن يحيى، لاسيما وأن الأخير كان قد عبر في مناسبات مختلفة عن قلقه بسبب القمم الهجومي الذي يعاني منه النادي في الموسم الجاري، قبل أن يأتي الرد من لاعبي الخط الأمامي، بحيث سجل فريوي ثالث أهدافه بينما سجل مرسلني ثاني أهدافه، في حين يسم الثنائي عبد الحفيظ ويخبر على أول أهدافهما في الموسم. وارتفع رصيد المولودية إلى النقط 15 في الترتيب العام بعد 8 جولات ومباراة متأخرة عن الجولة السادسة أمام الضيف آتليتيك بارادو، الذي يتقاسم مع وفاق شعال، المركز الثالث بنفس الرصيد، وعلى بعد نقطه وحيدة من ثلاثي الوصافة شبيبة الساورة واتحاد بسكرة وفاق سطيف على التوالي، بينما يبتعد العميد بـ 5 نقاط كاملة عن المتصدر شباب بلوزداد الذي لعب جميع لقاءاته شأنه شأن وفاق سطيف بينما يملك بارادو 3 لقاءات متأخرة ولقاء لكل من الساورة وبسكرة.

بن يحيى: "لدي ثقة في المجموعة ونعمل مقابلة بمقابلة لتحقيق أهدافنا"

أشاد مدرب فريق مولودية الجزائر خالد بن يحيى بلاعبيه، بعد الأداء الكبير الذي قدموه في لقاء الداربي العاصمي أمام نصر حسين داي وتحقيق فوز كبير برعاية لواحده، كما اعتبر أن العمل على الجانب النفسي مهم للغاية للحفاظ على تركيز اللاعبين. وقال بن يحيى عقب نهاية الداربي العاصمي في تصريحات صحفية: «نحن نعمل بجدية كبيرة واللاعبون يركزون على عملهم وهدفنا التحضير لكل مباراة على حدا، ونحضر لها من الناحية البدنية والفنية والتكتيكية ونحاول دائما التركيز وهذا ما نسعى إليه لتحقيق النتائج الإيجابية» كما قال مدرب المولودية أن العامل النفسي يبقى مهما للحفاظ على تركيز اللاعبين وفتحهم بالنفس وأضاف: «أحاول دائما إبقاء اللاعبين وسط تركيز عالي لتقادي فقتانهم الثقة في أنفسهم سواء خلال المباريات أو بعدها، يجب علينا أن نعمل على إبقاءهم في أفضل الظروف بدنيا و فنيا، لدي يقين بوجود الجودة الفنية لدى اللاعبين المتواجدين من قبل في التشكيلة أو الوافدين الجدد ويبقى فقط العمل واكتساب الثقة لتحقيق ما نصبو إليه من نتائج».

سفيان ع.

رياضة المعاقين : سنة 2021

عنوان النجاحات والامتياز لأصحاب الهمم العالية

الإفريقي، وأهم من ذلك اقتطاعها لتأشيرة المشاركة في مونديال الصين (2022) من جهتها، تركت المشاركة الجزائرية في بطولة العالم لكمال الأجسام التي جرت فعالياتها بمدينة تبيليسي (جورجيا)، انطبعا جيدا لدى المنتخبين من خلال إحرازها لميداليتين ذهبيتين بفضل أيمن خوجة من فئة الأواسط (أقل من 59 كلغ) الذي رفع حولة 128 كلغ وحسين بطير عند أقل من 65 كلغ، برفعه لعمولة (194 كلغ) وإن كانت النتائج المسجلة في سنة 2021 جيدة ومحفزة للغاية، فإن الرهانات التي سترفع في سنة 2022 سوف لن تكون أقل قيمة من سابقتها، باعتبار أن النخبة الوطنية ستكون مدعوة للمشاركة في مواعيد قارية وعالمية، يكون شعارها المرفوع فيها هو الحفاظ على الانجازات وإضافة نتيجيات أخرى تضاف إلى رصيدها الغني من الألقاب ولكي تتواصل الانجازات يرى المختصون، أن مواصلة المسيرة بثبات، و- التي لم تكن لتنتهي لولا تظاهر جهود الجميع من رياضيين ومدربين ونوادي- تتطلب من الجميع التجدد والعمل بثبات من أجل بلوغ أعلى المراتب في سنة مقبلة مليئة هي الأخرى بالتحديات الكبرى.

جميعهم الراية الوطنية في المحافل الدولية ولم يمت هذا التكريم والإشادة من قبل السلطات العليا في البلاد، مرور الكرام على الرياضيين، الذين أجمعوا أن مثل هاته الالتفاتة من شأنها أن تزيدهم عزما وحرصا على التحليل بعيدا واهداء الجزائر أثنى الميداليات في أعلى وأرقى المواعيد التنافسية.

تائق اختصاصي كرة الجرس وكمال الأجسام

وبالإضافة إلى برامبياد طوكيو، عرفت سنة 2021، تائق اختصاصات أخرى في رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة، على غرار النتائج التي حققها منتخب كرة الجرس (إناث وذكور)، اللذين حافظا على لقبهما الإفريقي بمدينة أكرا الغانية بعد تفوقهما على المنتخب المصري للجنسين في المقابلتين النهائيةتين للدورة التي نشطتها عشرة (10) منتخبات في سابقة في تاريخ رياضة كرة الجرس في القارة السمراء هذا البروز الملمت ثلاثيا، جاء ليؤكد سيطرة رياضة كرة الجرس (إعاقة بصرية) الجزائرية لعدة سنوات على الصعيد

رفع لعمولة 192 كلغ، ليهدي بذلك أول ميدالية برامبية للجزائر في هذا الاختصاص متريا بها سجله الحافل الذي تميز كذلك بلقبه العالمي الذي حققه بدبي في نفس العام. و في هذا الموعد الأولمبي بطوكيو، حققت عدة عناصر جزائرية أخرى نتيجيات على غرار كمال كرجانة (فضية رمي الجلة)، عبد الكريم كراي (فضية القرص)، وليد فرحاح (برونزية الصولجان)، ليندة حمري (برونزية القفز الطويل) وموني قاسمي (برونزية الصولجان) وكانت هذه الميداليات ال12، بمثابة حصيلة إيجابية غطت "نكسة" المشاركة الجزائرية في اولمبياد "الأصحاء" التي خيبت كل الآمال بعد فشلها في إحراز أي ميدالية تائق رياضة أصحاب الهمم العالية، لم يمر مرور الكرام بل حاز على إشادة وتقدير واعتراف السلطات العمومية، التي أثنت على هذه النتائج التي غطت نسبيا عن خيبة "الأصحاء" واستحق به رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون الذي أكد لذوي الهمم أنه سوف لن تكون هناك مستقبلا تفرقة بين نتائجهم وتلك يحققها الأصحاء، لأن كليهما يمثل الجزائر ولا مجال لوجود هذا التمييز بين رياضيين برفعون

الموعد في الظفر بميداليتين واحدة فضية في سباق ال100 متر وأخرى من المعدن النفيس في سباق ال400 متر، الذي تقدم فيه على صاحب اللقب وحامل الرقم القياسي للسباق المغربي محمد عمقون ولم تكن نتائج الرياضيين الجزائريين الآخرين أقل قيمة و شانا، بل سمح الموعد بتألق كل من الرامية اسمهان بوجدار التي أحرزت ذهبية رمي الجلة (فئة ف33) وحطمت رقم الألعاب (ال7ار10 متر)، وزميلتها صافية جلال التي نالت ذهبية رمي الجلة (فئة ف57) مع رقما عالميا جديدا (11ر26 متر)، ومصارعة رياضة الجيدو شيرين عبد اللاوي (إعاقة بصرية)، التي توجت بذهبية فئة أقل من 52 كلغ، بعد فوزها بحركة إيبون في المنازلة النهائية وعن هذا الانجاز، صرحت المصارعة شيرين عبد اللاوي « حرصت على تحقيق هذه النتيجة لأثبت للجميع التحسن الذي سجلته منذ 2016 (...) كانت تحذوني رغبة جامحة في عدم تخييب آمال الأشخاص الذين دعموني في كل مرة (...) اهدي هذا اللقب لرئيس الجمهورية وكل الشعب الجزائري وفي الرياضات الفردية دائما، نجح البطل العالمي حسين بطير في اختصاص الحمل بالقوة "باور ليفتينغ" من التويج برونزية فئة (أقل من 65 كلغ)، بعد

مزة أخرى، تصنع رياضة المعاقين الجزائرية التميز، وتكتب مجددا صفحة مشرقة من صفحات الرياضة الجزائرية، بفضل النتائج الجيدة التي حققتها في 2021 سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية، بفضل الحصاد الثري الذي أهدته للجزائر في منافسات ألعاب طوكيو البرامبية، في مردود أكدت به نتائجها المحققة طيلة الدورات السبعة الأخيرة فيفضل مشوارهم الحافل بالألقاب خلال دورة طوكيو وحصاد جاد وافر - بمجموع 12 ميدالية (4 ذهبيتا، 4 فضيات، 4 برونزيات)، مدعم برقمين عالميين وآخرين خاصين بالألعاب وأربعة أرقام إفريقية -، تكون نخبة ذوي الهمم قد كتبت اسمها بأحرف من ذهب و ارتقت بالجزائر لتكون ضمن ترتيب البلدان ال30 الأوائل في ترتيب الموعد البرامبي من مجموع أكثر من 160 دولة مشاركة. هذه النتائج حظيت بإشادة كبيرة و بإعجاب الضنيين الأجانب واللجنة الأولمبية الدولية التي لم تتوان في تهنئة أبناء الجزائر على نتائجهم المشرفة وعند الحديث على نتائج النخبة الوطنية للمعاقين في موعد طوكيو، تستوقفك حتما النتيجة الكبيرة التي حققتها العداء الشاب، اسكندر جميل عثمانى (صنف 13)، الذي نجح في أول مشاركة له في



الألعاب المتوسطية وهران-2022

إبرام مرتقب لاتفاقية بين المنظمين والكشافة الإسلامية الجزائرية



يرتقب أن تبرم، خلال الأيام المقبلة، لجنة تنظيم الألعاب المتوسطية المقررة في وهران في صائفة 2022 اتفاقية تعاون مع الكشافة الإسلامية الجزائرية في إطار الاستعدادات الخاصة بالحدث الرياضي، حسبما علم يوم أمس السبت لدى المنظمين وصرح رئيس لجنة التكوين والتطوع باللجنة الوطنية لتنظيم الألعاب المتوسطية، حسين صديقي، ل/واج، بأنه اجتمع الخميس المنصرم مع القيادة المحلية للكشافة الإسلامية الجزائرية لإعداد مسودة الاتفاقية وأضاف أنه سيتم عرض المسودة على القيادة المركزية للكشافة الإسلامية الجزائرية بغرض المصادقة عليها قبل المرور إلى عملية التوقيع الرسمي خلال الأيام القليلة المقبلة بحضور محافظ الألعاب محمد عزيز درواز وبخصوص محاور الاتفاقية، أوضح ذات المسؤول بأنها تتركز على تبادل الخبرات بين الطرفين وإشراك أعضاء ومناضلي الكشافة الإسلامية في تنظيم الألعاب المتوسطية وشدد السيد صديقي على أهمية الاستفادة من الخبرات الكبيرة للكشافة الإسلامية في الترويج للألعاب المتوسطية والمشاركة في مختلف المبادرات الهادفة إلى تجميل محيط مختلف المنشآت الرياضية المعنية بالألعاب على سبيل المثال لا الحصر وتعمل لجنة تنظيم العرس المتوسطي كثيرا على الخبرة الكبيرة التي يتمتع بها مناضلو منظمة الكشافة الإسلامية في تنظيم مختلف التظاهرات الخيرية للمساهمة في إنجاح الألعاب، كما أشار إليه السيد صديقي وتابع بأن المتطوعين التابعين للكشافة الإسلامية الذين سيندمجون في فريق المتطوعين

التابع للجنة الوطنية لتنظيم الألعاب سيتم توجيههم إلى مختلف اللجان التابعة المختصة وذلك "كل وفق مؤهلاته الشخصية وتسمى لجنة التكوين والتطوع إلى تجنيد أكبر عدد ممكن من المتطوعين ذوي المؤهلات المعترف بها، سيما وأن دور المتطوعين مهم جدا في إنجاح التظاهرات الرياضية الكبرى على غرار ألعاب البحر الأبيض المتوسط، يضيف السيد صديقي وتدخل ضمن هذا السياق الاتفاقية التي أبرمها منظمو الألعاب المتوسطية، التي ستقام من 25 يونيو إلى 5 يوليو 2022، مع جامعة وهران-2 التي ترمي إلى تجنيد الوسط الطلابي في عمليات الترويج وتنظيم الموعد الرياضي الجهوي الذي تستضيفه الجزائر لثاني مرة في التاريخ بعدما نظمت الجزائر العاصمة نسخة 1975.



إنطلاق قافلة "الجزائر في القلب" للترويج للألعاب المتوسطية

أعطيت أمس السبت بوهران إشارة انطلاق قافلة ترويجية للطبعة ال19 لألعاب البحر الأبيض المتوسط المقررة بوهران في صائفة 2022، وذلك من تنظيم المديرية المحلية للشباب والرياضة بالتنسيق مع ديوان مؤسسات الشباب والرياضة للولاية وشارك في هذه القافلة ما لا يقل عن 350 شابا وزعوا على عدة مجموعات توجهت كل منها إلى ولاية من الولايات ال15 المعنية باستضافة هؤلاء الشباب الذين ينتمون إلى ديار الشباب والكشافة الإسلامية ودور الشباب الوهرانية، وفق المنظمين وأوضح نفس المصدر بأن مديريات الشباب والرياضة للولايات المستضيفة للقافلة، التي اختير لها عنوان الجزائر في القلب، أعدت برنامجا ثريا لزوارها يشمل عدة نشاطات ثقافية وفنية ورياضية وأخرى ترفيهية من خلال زيارة العديد من المواقع السياحية التي تزخر بها المناطق المعنية وحمل الشباب المعنى بالتظاهرة، التي أعطى إشارتها مدير الشباب والرياضة لوههران ياسين سيها في رفقة السلطات المحلية انطلاقا من مقر ديوان مؤسسات الشباب، عدة ملصقات ولافتات تروج للألعاب المتوسطية (25 يونيو-5 يوليو 2022) على مستوى الولايات المستقبلة.



فييرا: أمم إفريقيا مثل كأس أوروبا

شدد الفرنسي باتريك فييرا، مدرب كريستال بالاس الإنجليزي، على أن بطولة كأس أمم إفريقيا تستحق مزيدا من الاحترام. وقال فييرا: أحترم وأهمل الشغف الذي يمتلكه اللاعبون لبطولة أمم إفريقيا وأهمية تمثيل منتخب بلادهم. لذلك لن أمتنع أي لاعب من فريقي من الذهاب للكاميرون. وتابع: أؤمن أن البطولة يجب أن تحظى بمزيد من الاحترام، إنها مهمة مثل بطولة كأس أوروبا. واختتم حديثه قائلا: ربما يجب عليكم أيها الصحفيين أن تذهبوا للكاميرون لتغطيتها لتفهموا مدى أهميتها للناس هناك، لو حظيت البطولة بمزيد من الاهتمام لأدرك الجميع ما تمثله للكرة الإفريقية. وسيفقد فييرا ثلاثة من لاعبي فريقه عند انطلاق البطولة في الكاميرون، هم: السنغالي شيخو كوياتييه، مهاجم ساحل العاج ويلفريد زاهوا ولاعب غانا جوردان أبو. وكالات

سيرجيو راموس... كيف ضل الطريق في 2021؟

أنهى المدافع الإسباني سيرجيو راموس عام 2021 بأسوأ طريقة ممكنة، وذلك خلال مشاركته الأخيرة مع فريقه باريس سان جيرمان. وشارك راموس كبديل في مباراة سان جيرمان الماضية ضد لوريان في الجولة الـ19 من الدوري الفرنسي، لكنه تعرض للطرده بعد حصوله على إنذارين متتاليين في غضون 5 دقائق فقط. وجاء هذا الطرد في ثاني مباريات المدافع المخضرم في الدوري الفرنسي، نظرا لغيابه عن 17 لقاء آخر بسبب الإصابات، ليسدل الستار على عام 2021، الذي عاش خلاله أسوأ أوقات مرت عليه في مسيرته الاحترافية.

عام للتسيان

النصف الأول من العام بدأه راموس مع ريال مدريد، الذي لعب ضمن صفوفه منذ عام 2005 وحتى نهاية عقده في الصيف الماضي. وعانى صاحب الـ35 عاما من كثرة الإصابات، التي أبعدته عن 25 مباراة للفريق الملكي بمختلف البطولات منذ بداية جانفي الماضي، ليظهر معه في 5 مواجهات فقط. وتسببت تلك الإصابات في غياب قائد المنتخب الإسباني عن بطولة يورو 2020، ليشارك مع الماتادور في مباراتين فقط على مدار العام. بعد ذلك، قرر النادي الملكي عدم تجديد عقد قائده التاريخي، ليرحل صوب سان جيرمان مجانا في صفقة انتقال حر. وامتدت معاناة راموس لملاعب حديقة الأمراء، ليغيب عن الفريق الباريسي في 24 مباراة منذ بداية الموسم الحالي. واكتفى المدافع الإسباني بالظهور مع فريقه الحالي في 3 مباريات فقط بكافة البطولات، آخرها ضد لوريان، ليتعرض معه للطرده لأول مرة. وبشكل عام، غاب راموس عن 57 مباراة منذ بداية 2021، 25 منها مع الريال، 24 رفقة سان جيرمان و8 أخرى مع إسبانيا. أما على صعيد المشاركات، فقد اكتفى راموس بالظهور في 10 مباريات فقط، 5 مع ريال مدريد، 3 رفقة باريس سان جيرمان واثنان مع المنتخب الإسباني.

صفحة ملكية

وكانت إدارة نادي ريال مدريد، برئاسة فلورنتينو بيريز، دخلت في محادثات مكثفة مع قائد الفريق السابق من أجل التوصل لصيغة اتفاق بشأن تجديد العقد بينهما. وماطل راموس كثيرا في تلك المفاوضات، وسط تكهنات حول احتمالية انتقاله لسان جيرمان، لتمضي الأسابيع والشهور دون جديد. واختلف المدافع الإسباني مع إدارة النادي بشأن مدة التعاقد، حيث عرض المسؤولون تمديد عام واحد فقط، لكن اللاعب رفض ذلك وطالب بمنحه عقدا لمدة موسمين. وأصرت الإدارة على موقفها، في ظل تمسكها بالقاعدة التي سنها بيريز بشأن اللاعبين الكبار في السن، بحيث لا يتم التجديد لأي منهم لأكثر من عام واحد. وترك راموس كافة الاحتمالات مفتوحة حتى اللحظة التي قرر فيها الخضوع لرغبة الإدارة، ليلفهم في نهاية الموسم بموافقته على التجديد لمدة عام. وفوجئ صاحب الـ35 عاما برد الإدارة، التي أبلغته بأن عرض التجديد "انتهت صلاحيته بالفعل". وبإمكانه الرحيل مجانا لأي ناد، وهو ما أعلنه اللاعب خلال مؤتمر صحفي أقامه النادي له في نهاية رحلته الملكية.

عام صفري

إلى جانب قلة ظهوره في المباريات على كافة الأصعدة عام 2021، فإن راموس عاش أحد أسوأ أعوامه على مستوى الإنجازات الجماعية. ولم يتمكن راموس من رفع أي كأس طيلة العام، الذي بدأه بخسارة لقب السوبر الإسباني بخروجه من نصف النهائي، قبل خسارة لقب الليغا لصالح أتلتيكو مدريد. وفوت راموس فرصة الظهور مع منتخب إسبانيا في أولمبياد طوكيو 2020، ليحرم من الفوز بالميدالية الفضية. كما فشل سان جيرمان في الظفر بلقب كأس السوبر الفرنسي في مستهل الموسم، بخسارته أمام ليل في مباراة غاب فيها راموس أيضا عن قائمة الفريق. وكالات



ني جيريا تفاوض مورينيو لتدريب منتخبها في أمم أفريقيا

كشفت تقارير صحفية إنجليزية عن دخول الاتحاد النيجيري لكرة القدم، في مفاوضات جادة مع البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني لنادي روما الإيطالي لإقناعه بتدريب النور الأخضر في بطولة كأس الأمم الإفريقية المقرر انطلاقها في الكاميرون خلال الفترة من 9 جانفي إلى 6 فيفري من العام المقبل، وذلك خلفا للالمانى غيرنوت روهر. ووفقا لتصريحات ميلفين أمغو بينيك رئيس الاتحاد النيجيري في صحيفة "ديلي ميل" فإن الاتحاد النيجيري ينتظر موافقة مورينيو على العرض من أجل الإعلان الرسمي عن توليه المهمة. وقال أمجو بينيك "وقعت محادثات مع مورينيو من أجل إقناعه بتولي قيادة المنتخب النيجيري في الفترة المقبلة. وحصلنا على تفويض من وزير الرياضة في نيجيريا من أجل بدأ التفاوض مع المدرب البرتغالي". وتتواجد نيجيريا خلال منافسات أمم إفريقيا في المجموعة الرابعة مع مصر، السودان، وغينيا بيساو، وتستهل مبارياتها في البطولة بمواجهة منتخبنا الوطني يوم 11 جانفي المقبل. وتابع: بالطبع هناك مرشحين آخرين غير مورينيو وهما، جوزيه بيسيرو "مدرب الأهلي السابق" وملادين كراستيتش، وستكشف عن اسم مدرب المنتخب خلال الأسبوع القادم". وكالات



إنريكي مدرب إسبانيا:

"هدفنا الفوز بكأس العالم 2022 لإسعاد جماهيرنا"

صرح لويس إنريكي المدير الفني لمنتخب إسبانيا أن طموحاته مع الماتادور الإسباني أن يكون من المرشحين للفوز ببطولة كأس العالم 2022 بقطر. وقال إنريكي في تصريحات نشرها الاتحاد الإسباني لكرة القدم "نسى لمحاولة إسعاد الجمهور وأن نكون من المرشحين للفوز باللقب المونديال". وأضاف مدرب المنتخب الإسباني "فخورون بما حققناه في العام المنصرم سحت لنا فرصة لعب دوري الأمم الأوروبية ثم نهائي دوري الأمم وتمكننا من التأهل لمونديال 2022، واعتقد أنه كان عاما رائعا وتمكننا من تحقيق كل الأهداف على الرغم من أنه كان في إمكاننا حصد لقب". وأتم إنريكي تصريحاته، متمنيا عيد ميلاد سعيد لجماهير كرة القدم الإسبانية. كان رئيس الاتحاد الإسباني لكرة القدم لويس روبيليس كشف أنه اتفق مع لويس إنريكي على التحديث عن الاستمرارية في تدريب المنتخب بعد مونديال قطر 2022. وحجز منتخب إسبانيا مقعده في نهائيات بطولة كأس العالم 2022، بعدما خطف فوزا قاتلا من الأدعاءات وأقر أن ما حدث بينهما كان بموافقته. واعترفت مايورغا أن محامي لاعب مانشستر يونايتد الحالي عقدا اتفاقا معها عام 2010 يدفع مبلغ 375 ألف دولار مقابل شراء سمته، وأغلقت محكمة لاس فيغاس القضية في أكتوبر الماضي معلنة تبرئة رونالدو، بل دانت الفريق القانوني للمدعية بسبب "استنادهم على وثائق مسربة ومسروقة". وحكمت محكمة فرنسية ببراءة الفرنسيين كريم بنزيما وفرانك ريبيري من تهمة "ممارسة الجنس مع عاهرة دون 18 عاما" عام 2014، بعد أن نفي الثنائي معرفتهما بسن الفتاة آنذاك. واختلف موقف ريبيري عن مواطنه حينها، إذ أقر لاعب ساليرنيثانا الحالي أنه دفع مالا للفتاة لكنه لم يكن على علم بسنها، بينما أنكر هدف ريال مدريد كل الاتهامات، وتم تبرئتهما بسبب عدم وجود أدلة كافية على معرفتهما بمر الفتاة لكن القضية ساهمت في إبعاد بنزيما عن منتخب بلاده لفترة، وكان

وكالات

قضايا الاغتصاب

تستمر بملاحقة نجوم كرة القدم

ازدادت خلال الأعوام الأخيرة قضايا التحرش والاعتصاب ضد لاعبي كرة القدم، وأثارت حالة لاعب مانشستر سيتي بنجامين ميندي الجدل مرة أخرى بعد توجيه 7 تهمة اغتصاب إليه، مما أعاد للأذهان قضايا البرتغالي رونالدو والبرازيلي نيمار وآخرين. واعتقل الدولي الفرنسي أغسطس الماضي بسبب اتهامات الاغتصاب التي وجهت إليه، وازداد الطين بلة مؤخرا بظهور تهمة اغتصاب جديدة لتتبع قائمة الاتهامات إلى 8 جرائم ضد خمس سيدات من بينها سبع تهمة بالاعتصاب. وطالت مزاعم الاغتصاب البرتغالي كريستيانو رونالدو، بعدما اتهمته عارضة الأزياء كاترين مايورغا في 2018 باغتصابها في إحدى فنادق لاس فيغاس الأمريكية عام 2009، لكن اللاعب نفي تلك الادعاءات وأقر أن ما حدث بينهما كان بموافقته. واعترفت مايورغا أن محامي لاعب مانشستر يونايتد الحالي عقدا اتفاقا معها عام 2010 يدفع مبلغ 375 ألف دولار مقابل شراء سمته، وأغلقت محكمة لاس فيغاس القضية في أكتوبر الماضي معلنة تبرئة رونالدو، بل دانت الفريق القانوني للمدعية بسبب "استنادهم على وثائق مسربة ومسروقة". وحكمت محكمة فرنسية ببراءة الفرنسيين كريم بنزيما وفرانك ريبيري من تهمة "ممارسة الجنس مع عاهرة دون 18 عاما" عام 2014، بعد أن نفي الثنائي معرفتهما بسن الفتاة آنذاك. واختلف موقف ريبيري عن مواطنه حينها، إذ أقر لاعب ساليرنيثانا الحالي أنه دفع مالا للفتاة لكنه لم يكن على علم بسنها، بينما أنكر هدف ريال مدريد كل الاتهامات، وتم تبرئتهما بسبب عدم وجود أدلة كافية على معرفتهما بمر الفتاة لكن القضية ساهمت في إبعاد بنزيما عن منتخب بلاده لفترة، وكان

وكالات



كيف يخطط برشلونة لتعزيز صفوفه في الانتقالات الشتوية؟

برشلونة يحدد موعد الإعلان الرسمي عن صفقة فيران توريس



أكدت صحيفة مونديو ديبورتيفو الكتالونية توصل برشلونة لاتفاق نهائي مع مانشستر سيتي من أجل التعاقد مع المهاجم الإسباني فيران توريس، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وطلب تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة من إدارة النادي التوقيع مع مهاجم جديد من أجل تدعيم خط صفوف الفريق في القسم الثاني من الموسم، وكعضو مباشر لسيرجيو أغويرو الذي أعلن اعتزاله كرة القدم قبل أسبوعين. ووقع اختياره على فيران توريس الذي لا يلعب بشكل منتظم في مانشستر سيتي. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن الاتفاق بين النادييين أُلغى بالفعل، وسينتقل فيران توريس إلى ملعب الكامب نو مقابل 55 مليون يورو، بالإضافة إلى بعض المتغيرات التي يصعب تحصيلها وأضيف التقرير أن برشلونة سيعلن عن التعاقد مع فيران توريس بشكل رسمي غدا الإثنين، بينما سيتم تقديم اللاعب في الكامب نو للجمهور ووسائل الإعلام في اليوم التالي. يذكر أن مانشستر سيتي تعاقد مع فيران توريس صاحب 21 عاما في صيف 2020، وخاض مع الفريق 43 مباراة على مدار موسم ونصف، وتمكن من تسجيل 16 هدفا، كما صنع 5 أهداف آخرين.

البحث عن مخرج للاعبين الذين لا يحتاج تشافي إلى جهودهم خلال الفترة المقبلة. ومن الأسماء المرشحة للرحيل في سوق الانتقالات الشتوية البرازيلي فليبي كوتينييو، أعلى صفقة في تاريخ برشلونة، والمدافع الفرنسي سامويل أومتيتي، حيث تعد أجورهما من بين الأكبر في الفريق. ولعب كوتينييو 115 دقيقة فقط في 8 مباريات تحت قيادة تشافي، في حين لعب أومتيتي 90 دقيقة فقط في مباراة أواسونا. وفي محور ثان، يتحرك برشلونة أيضا لتجديد عقد نجمه الفرنسي عثمان ديمبيلي، لكن مع تخفيض أجره، من أجل السماح للنادي بإبرام تعاقدات جديدة. أما المحور الثالث الذي يتحرك فيه برشلونة فهو زيادة دخله من خلال الحصول على عقود رعاية جديدة. يذكر أن كل المؤشرات تؤكد أن فيران توريس سيكون الصفقة الأكبر لبرشلونة في سوق الانتقالات الشتوية، لكن قبل ضم أي لاعب سيكون على النادي التخلي عن بعض اللاعبين المتواجدين حاليا.

وضم لاعبين جدد مثل الإسباني فيران توريس نجم مانشستر سيتي الإنجليزي. ويهدف برشلونة من ذلك إلى الالتزام بالتقاعده المالية المبرمجة من رابطة الدوري الإسباني، والتي دفعته في سبتمبر الماضي لتقليص رواتب اللاعبين والأجهزة الفنية، وأكثر من 70 مقارنة بسوق الانتقالات الشتوية لموسم 2020-2021. وبلغت فاتورة الفريق آنذاك 97.9 مليون يورو، أي 28% من إجمالي 347 مليون يورو، التي كانت تدفع كرواتب من إجمالي 350 مليون يورو، وخسائره 481 مليون في موسم 2020-21. وأكد ماتيو الماني، يوم الثلاثاء الماضي، بعد التعادل مع إشبيلية 1-1 في الدوري الإسباني، أنه يجب أن يرحل لاعبون عن الفريق من أجل "الالتزام" بالتقاعده المالية لليغا. وأكدت وكالة الأنباء الإسبانية نقلا عن مصادر في برشلونة أنه يتم العمل على 3 محاور من أجل تدعيم الصفوف في الميركاتو الشتوي، أولها

يتطلع نادي برشلونة الإسباني لتعزيز صفوف فريقه بعدد من الصفقات القوية خلال الميركاتو الشتوي المقبل من أجل تصحيح المسار. وتصطدم مساعي برشلونة بالوضع الاقتصادي الصعب للنادي، وهو ما دفع رئيسه جوان لابورتا، وماتيو الماني المدير الرياضي، وتشافي هيرنانديز مدرب الفريق، خلال الأسابيع الأخيرة للقول بأن النادي سيعزز صفوفه في الانتقالات الشتوية إذا سمح له وضعه المالي المتعثر بذلك. وقال لابورتا بعد خروج برشلونة من مجموعات دوري أبطال أوروبا، "نحن جميعا على اتفاق بأنه يجب تعزيز الفريق، لكن المشكلة أن لدينا بعض التعاقدات التي ورثناها ولا تعطينا هامشا للأجور، ونحن نبحث عن طريقة لتحسين الفريق الأول خلال السوق الشتوية". وأكدت تقارير أن إدارة نادي برشلونة تراهن على سياسة التخلص من اللاعبين الذين لن يكونوا في حسابات المدرب تشافي هيرنانديز قبل إجراء تعاقدات جديدة من أجل تخفيف فاتورة الأجور



أرقام قياسية تنتظر كريم بنزيمة نجم ريال مدريد في 2022



أنشيلوتي: و لم أشاهد لاعبا بسرعة فينيسوس



أنهى الفرنسي كريم بنزيمة مهاجم ريال مدريد، عام 2021 بهدفين رائعين داخل شبك أتلتيك بلباو، في المباراة التي جمعتهم يوم الأربعاء الماضي، وانتهت بفوز الملكي 2-1 ضمن منافسات الجولة الـ 21 والمقدمة من مسابقة الدوري الإسباني. وفي عام 2022 ينتظر النجم الفرنسي كريم بنزيمة عددا من الأرقام القياسية مع ريال مدريد، وهي على النحو التالي: - كريم بنزيمة على بعد هدف من بلوغ الـ 300 هدف بقميص ريال مدريد، والاقتراب أكثر من ثالث الهادفين التاريخيين للمريفي، حيث يسبته كريستيانو رونالدو (450 هدفا)، راؤول غونزاليس (323 هدفا)، دي ستيفانو (308 أهداف). - يقترب بنزيمة من تحطيم رقم دي ستيفانو ثالث الهادفين التاريخيين في الدوري الإسباني برصيد 216 هدفا، حيث يملك النجم الفرنسي 207 أهداف، ويتصدر الترتيب كريستيانو (312) وراؤول وصيفاً بـ (228). - يستهدف بنزيمة رقما آخر على مستوى بلاده، حيث سجل في المعجم 401 هدف طوال مشواره الاحترافي (299 مع ريال مدريد و66 مع أوليمبيك ليون و36 مع فرنسا)، ويعد ثاني لاعب في تاريخ فرنسا يصل لهذا الرقم، ويتفوق عليه مواطنه تييرى هنري (411 هدفا). وهو الرقم الذي لا يتعد عنه كثيرا ويطمح لتحطيمه خلال 2022. - يسعى كريم بنزيمة المهاجم إلى تحطيم رقمه القياسي في عدد الأهداف في موسم واحد، حيث حينما سجل 32 هدفا في موسم 2011-12، ويبدو أنه في طريقه أيضا لتحطيمه. - يطمح كريم بنزيمة للوصول للمباراة رقم 600 خلال العام المقبل الذي ينتظر أن يكون عاما ذهبيا للاعب، حيث لعب أمام بلباو مباراته رقم 582 مع ريال مدريد، حيث يتطلع لتجاوز أرقام اللاعبين السابقين للريال، خينتيو (600 مباراة) وهيبيرو (601 مباراة)، ليثني الموسم وهو في الترتيب السادس في قائمة اللاعبين الأكثر حوزا للمباريات بقميص الريال. ويتفوق على بنزيمة كل من راؤول (741 مباراة)، وكاسياس (725) وسانشيز (710) وراموس (671) وسانتانيا (645)، وذلك في موسمته الـ 13 مع ريال مدريد. وخاض كريم بنزيمة مع الريال إجمالي 401 مباراة في الليغا، و116 في التشامبيونز ليغ، و44 في الكأس و9 في كأس السوبر الإسباني، و8 في مونديال الأندية و4 في كأس السوبر الأوروبي.

أنتى الإيطالي كارلو أنشيلوتي مدرب نادي ريال مدريد على مهاجمه الفرنسي كريم بنزيمة ووصفه بالأفضل في العالم حاليا، وذلك في حوار خص به صحيفة "أس" الإسبانية. ولم يخف أنشيلوتي إعجابيه بالمستوى الرائع الذي يقدمه قائد فريق ريال مدريد وقلب هجومه، حيث صرح قائلا: "مستواه أكثر انتظاما حاليا، أصبح أكثر فعالية من ذي قبل، يذكرني بما كان عليه كريستيانو رونالدو سابقا، هذا ما شاهدناه ضد بلباو في المباراة السابقة، لقد سجل في مناسبتين وخلال وقت قصير". ساهم الأداء الكبير الذي يقدمه الدولي الفرنسي كريم بنزيمة (94 مشاركة دولية) هذا الموسم، في تصدر فريقه للدوري الإسباني برصيد (46 نقطة) بفارق مريح وصل إلى ثمانية نقاط عن وصيفه إشبيلية (38 نقطة). وسجل بنزيمة هذا الموسم 15 هدفا في الدوري وقدم 7 تمريرات حاسمة، كما أحرز 5 أهداف أخرى في دوري الأبطال التي عرفت تأهل النادي الملكي لدور الـ 16، حيث سيقابل خصما قويا هو نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، ليرفع مهاجم نادي ليون السابق رصيده إلى 20 هدفا في 23 مباراة لعبها هذا الموسم في كل المسابقات. وتحدث مدرب الميلاان السابق، عن مهاجم آخر يقدم أداء رائعا، حيث مدح أنشيلوتي لاعبه البرازيلي فينيسوس جونيور وحيا احترافيته العالية، حيث صرح قائلا: "فينيسوس أصبح أفضل مما كان عليه منذ موسمين، تحسن من جانب اتخاذ القرارات أمام المرمى، أصبح ينهي هجماته بشكل أفضل". وأضاف قائلا: "لم أشاهد لاعبا يملك سرعة احتراق والذهاب لمواجهة المدافع مثلما يفعل. يمكنه رفع مستواه أكثر، عليه تحسين بعض الجوانب مثل اللعب بدون كرة، أو حسن التركيز للتسديد من بعيد". تألق المهاجم البرازيلي فينيسوس جونيور هو الآخر هذا الموسم رفقة النادي الملكي، حيث يعتبر ثاني أكثر المهاجمين فعالية بعد بنزيمة، وسجل لاعب فلانغو السابق 12 هدفا وقدم 9 تمريرات حاسمة في 25 مقابلة شارك فيها هذا الموسم في كل المسابقات.

الكلاسيكو ورقة برشلونة لإغراء الزلزلي بمقاطعة أمم أفريقيا

ما يزال الغموض سيد الموقف بشأن انضمام مهاجم برشلونة عبد الصمد الزلزلي لمنتخب المغرب في كأس أمم أفريقيا "الكان" المقبلة. وتنتقل البطولة يوم 9 جانفي المقبل، وتستمر حتى 6 فيفري في الكامرون. ورغم إعلان المدير الفني لاسود، وحيد حيلوزيتش عن ضم الزلزلي لقائمة "الكان"، أكدت مصادر لكوورة أن اللاعب ما يزال في حيرة شديدة بين قبول الدعوة الأولى لمنتخب بلاده، ورفضها خشية ضياع مقعده الأساسي في تشكيلة النادي الكتالوني. ولم يظهر الزلزلي أي تفاعل عبر صفحات التواصل الاجتماعي بشأن انضمامه للمنتخب، على غرار كثير من زملائه المنضمين للقائمة، مما زاد من الشكوك حول قراره النهائي. وأكدت مصادر قريبة من محيط اللاعب لكوورة أن إدارة برشلونة بقيادة خوان لابورتا والمدير تشافي هيرنانديز، يمارسان ضغطا شديدا على اللاعب وأسرته كي يبقى مع النادي حتى لا يفوت على نفسه مباريات مهمة أبرزها مواجهة الكلاسيكو ضد ريال مدريد في كأس السوبر الإسباني المقرر إقامتها في السعودية. وفي حال قرر الزلزلي الانضمام لمنتخب المغرب في كأس أمم أفريقيا 2022، سيقفده برشلونة في 10 مباريات. وقد تحمل الأيام المقبلة نيا غير سان لمدرّب المغرب الذي كان صريحا خلال مؤتمر صحفي سبق تقديم قائمته بقوله "من يرفض الحضور ويرضخ لضغط ناديه، عليه أن ينسى للابد تمثيل منتخب المغرب مستقبلا ما دمت مدريا له".

رومينيغف : كيزا يناسب بايرن ميونخ

امتدح كارل هاينز رومينغف، أسطورة بايرن ميونخ ورئيسه التنفيذي السابق، نجم جوفنتوس ومنتخب إيطاليا، الذي ارتبط في وقت سابق بالانتقال للنادي الألماني، وخلال مقابلة تلفزيونية مع قناة "ار تي في" 38 قال رومينغف، "يمكنني التأكيد على أن كيزا لاعب رائع، ودائما ما أظهر ذلك مع فيورنتينا ويوفنتوس، وكذلك المنتخب الإيطالي". وشرح أسطورة النادي البافاري الدولي الإيطالي للانضمام إلى بطل البوندسليغا، بقوله "إنه لاعب يناسب بايرن ميونخ". ويعد صاحب الـ24 عاما أحد أبرز لاعبي البوفاي آخر عامين، فضلا عن تميزه مع منتخب إيطاليا، حيث لعب دورا كبيرا في تتويجه بطلا لبطولة ليورو 2020 الصيف الماضي. وانضم كيزا إلى صفوف البيانكونيري في صيف 2020، قادما من فيورنتينا الإيطالي معارفا لمدة موسمين مقابل 10 ملايين يورو. ويملك جوفنتوس أحقية شراء اللاعب نهائيا مقابل 40 مليون يورو، فضلا عن 10 ملايين أخرى على هيئة حوافز إضافية. **وكالات**



أوليفر كان : بايرن ميونخ لا يحتاج هالاند

قال أوليفر كان، الرئيس التنفيذي لبايرن ميونخ، إنه ليس هناك حاجة للتحرك لضم النجم النرويجي هالاند من بوروسيا دورتموند، حيث أن البافاري يضم روبرت ليفاندوفسكي. وجاء رأي أوليفر كان مماثلا لرأي هيربرت هاينر رئيس النادي، حيث أوضح في تصريحات لصحيفة ذو دويتشه تسايونج، أن ليفاندوفسكي "لا يزال بإمكانه تسجيل ما بين 30 و 40 هدفا لعامين". وواصل البوندسليغا ليفاندوفسكي، تحطيم الأرقام القياسية للأهداف في الأعوام الأخيرة، لكنه في الثالثة والثلاثين من عمره، ويستمر عقده الحالي حتى 2023. أما هالاند، فلا يعتبر النجم الأبرز القادم فقط، وإنما لا يزال في سن 21 من عمره، ويرجح أن أفضل أعوام في مسيرته الاحترافية لم تأت بعد. ويتردد على نطاق واسع أن عقد هالاند مع بوروسيا دورتموند يتضمن شروطا جزائيا، يقل بفارق كبير عن القيمة السوقية للاعب. وارتبط اسم ريال مدريد بالسعي لضم هالاند، الذي يمكنه بالفعل الاختيار من بين أفضل الأندية الأوروبية، حال قرر الرحيل عن دورتموند. **وكالات**



دورتموند يتخلى عن صفقة حكيم زياش لهذا السبب !

يبدو أن نادي بوروسيا دورتموند، قد قرر التخلي عن صفقة المغربي حكيم زياش من صفوف نادي تشيلسي الإنجليزي، على الرغم من الاهتمام الكبير الذي أولته سابقا إدارة النادي الألماني للاعب، والرغبة الكبيرة التي أبدتها للتعاقد معه سواء على سبيل الإعارة أو بصفة نهائية. وحسب تقارير إعلامية، فإن الراتب المرتفع لحكيم زياش، قد غير من مخططات دورتموند، الذي لن يكون قادرا على تأمينه، خصوصا وأن النادي يستهدف التعاقد أيضا مع أسماء أخرى. ويذكر أن اللاعب يتقاضى أسبوعيا مع نادي تشيلسي 116 ألف يورو، بحسب المعلومات التي يقدمها موقع المتخصص لم يستبعد موقع سالاري سيور" ع الألماني، تغيير دورتموند لخطته خلال الميركاتو الشتوي، بالتراجع عن صفقة حكيم زياش. من جهته نضى توماس توخيل، المدير الفني لنادي تشيلسي الإنجليزي، الأخبار المتداولة بشأن رغبة زياش في مغادرة قلعة "البلوز"، خلال مرحلة الانتقالات الشتوية المقبلة، بسبب غيابه عن التشكيلة الرسمية التي يعتمد عليها المدرب. وأوضح توخيل، في حوار سابق مع الموقع الرسمي لنادي تشيلسي، أن المغربي حكيم زياش لاعب أساسي بالنسبة له، وكل ما تم ترويجه خلال الفترة الأخيرة غير صحيح. **وكالات**

الدوري الألماني يتفوق على دوريات "بيغ 5" بسجل تهديفي رائع

تفوق الدوري الألماني بسجل تهديفي رائع عن باقي الدوريات الخمسة الكبرى "بيغ 5"، مع نهاية الدور الأول في مختلف الدوريات، رغم أن أندية البوندسليغا تخوض عدد جولات أقل عن باقي الدوريات الأخرى. ويملك الدوري الألماني سجلا تهديفيا رائعا خلال الموسم الحالي 2021 - 2022، بعد نهاية الدور الأول، بمتوسط أهداف وصل إلى 3.09 هدف في المباراة الواحدة، وهو الأعلى في دوريات "بيغ 5". وسجلت أندية البوندسليغا 473 هدفا خلال مباريات الدور الأول من الموسم الحالي، ويعد فريق بايرن ميونخ الأعلى تهديفيا بين أندية الدوري الألماني برصيد 56 هدفا. ويأتي الدوري الإيطالي المركز الثاني بمتوسط أهداف 3.04 في المباراة الواحدة، ثم الدوري الفرنسي في المرتبة الثالثة بمتوسط وصل إلى 2.82 هدف في المباراة الواحدة. وجاء الدوري الإنجليزي في المركز الرابع بمتوسط 2.78 هدف في المباراة الواحدة وأخير الدوري الإسباني بمتوسط وصل إلى 2.51 هدف في اللقاء الواحد. يذكر أن جميع دوريات "بيغ 5" متوقفة في الفترة الحالية من أجل الاحتفال بأعياد الميلاد ورأس السنة، باستثناء الدوري الإنجليزي الذي سوف يشهد إقامة 3 جولات متتالية. **وكالات**

دومينيكو توديسكو مدرب لايبيغ: لست مهتما بترتيب جدول الدوري

صرح المدير الفني الجديد لنادي لايبيغ الألماني لكرة القدم، دومينيكو توديسكو، بأنه ليس مهتما بشكل كبير بجدول الدوري. وفي مقابلة مع مجلة "كيكر" الألمانية قال، "الجدول بالنسبة لي سيات تماما. ما يهمني هو، من عندنا لديه لياقة في الملعب؟ كيف هو الأداء في التدريب؟ كيف يتعامل الفريق مع المشاكل؟ هل نحن ملتزمون بالخطط أم لا؟ هذه هي المواضيع التي أبحث عليها". وتجدر الإشارة إلى أن وصيف البطل دخل في عطلة عيد الميلاد وهو يحتل المركز العاشر في جدول الدوري برصيد 22 نقطة بعيدا عما يتطلع إليه. وأضاف توديسكو أن بداية الدور الثاني من بطولة الدوري تتعلق تماما بتحديد الأولويات، وقال في مقابلة مع صحيفة "بيلد" إن هناك الكثير جدا من التوقعات في الوقت الراهن "ولا يمكن أن يكون جدول الدوري الآن هو مقياسي الوحيد". وتابع توديسكو: "أنا أحاول أن أضع في رأس لاعبي أن تفكر في الواجبات لا أن تفكر فقط في النتائج". **وكالات**



قرار جديد بشأن حضور ال جماهير في برلين وهامبورغ

أعلنت السلطات المحلية في ولايتي برلين وهامبورغ، عن السماح لعدد محدود من الجماهير بحضور الفعاليات الرياضية ابتداء من 28 من الشهر الجاري. وسيتم السماح لما يقارب من 3000 مشجع بحضور الفعاليات في الأماكن المفتوحة، فيما تم السماح لـ2000 شخص بالحضور في الضالعات المقامة في الأماكن المغلقة. وقالت فرانتسيسكا جيفي، رئيسة حكومة (عمدة) ولاية برلين الجديدة، "عضدنا العزم على المضي قدما بشكل متناسق مع الوضع في الاعتبار المخاطر المتوقعة وإجراءات الحماية". ومن المأمول أن يتم السماح بتفعيل النشاط الرياضي إلى جانب الثقافي والاقتصادي بقدر الإمكان حتى في حالة فرض قيود. وقالت جيفي: "توصلنا في النهاية إلى أن ذلك سيكون أفضل من الإلغاء التام". كانت الولايات الألمانية والحكومة الاتحادية قد توصلت إلى اتفاق ينص على إقامة المنافسات الرياضية الإقليمية الكبرى من دون حضور جماهيري ابتداء من يوم الثلاثاء الماضي، لكن لم يتم تحديد ذلك بشكل دقيق. وستقام الفعاليات في برلين في إطار إجراءات صحية صارمة، تتضمن تدابير مثل التهوية وإرتداء الكمامات والسماح فقط بحضور الحاصلين على التطعيم والمتعافين من فيروس كورونا ويتوجب عليهم أيضا الخضوع لاختبارات الكشف عن فيروس كورونا. وسيتم السماح لـ5000 شخص بحضور الفعاليات المقامة في الأماكن المفتوحة في هامبورغ مع السماح بنصف هذا العدد في الأماكن المغلقة. **وكالات**

"فرايبورغ" يمدد عقد لاعبه الكوري "يونغ جونغ"

يعدد عقد لاعبه الكوري "يونغ جونغ"

مدد نادي فرايبورغ الألماني، تعاقدته مع لاعب خط الوسط الكوري الجنوبي وو يونغ جونغ. لم يكشف فرايبورغ النقيب عن أي تفاصيل بشأن تلك الصفقة، وفقا لسياسة النادي. وذكرت تقارير إخبارية، أن العقد السابق لجونغ 22 عاما، كان مقررا أن ينتهي عام 2023 عقب انضمامه لفرايبورغ عام 2019، قادما من بايرن ميونخ، في الموسم التسعة الأخيرة. ويحتل فرايبورغ المركز الثالث في ترتيب الدوري الألماني برصيد 29 نقطة بفارق 14 نقطة عن المتصدر بايرن ميونخ. **وكالات**



"آدم شالاي" مهاجم "ماينز" يتعافى من "مرض غامض"

أعلن نادي ماينز الألماني أن مهاجمه المجري آدم شالاي بات في حالة طبية بعد خضوعه لعملية جراحية تتعلق بمرض لم يتم الكشف عنه. وقال شالاي (34 عاما) عبر وسائل التواصل الاجتماعي أنه "يتحسن يوما بعد يوم"، ونشر صورة له وهو يرتدي قبعة مع وضع ضمادة بالقرب من أذنه اليسرى. وتوجه شالاي بالشكر إلى الأطباء في مستشفى جامعة هايدلبرغ، مضيفا "أشعر كما لو أن الحياة أهديت لي مجددا". ورحب شالاي بتحسن حالة شالاي لكن دون أن يكشف عن أي تفاصيل تخص المرض الذي عانى منه اللاعب المجري. يذكر أن مهاجم ماينز كان قد أصيب بكورونا في سبتمبر الماضي، قبيل مشاركته التي كانت مقررة مع منتخب بلاده في التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم 2022. **وكالات**





مانشستر يونايتد

رانغنيك يقترح إلغاء كأس الرابطة

اقترح رالف رانغنيك، المدير الفني لفريق مانشستر يونايتد الإنجليزي لكرة القدم، إلغاء بطولة كأس الرابطة المحترفين الإنجليزية من أجل تقليل ازدحام جدول المباريات. ويشهد جدول المنافسات المحلية في إنجلترا ضغطاً هائلاً في ظل انتشار العدوى بالمتحور "أوميكرون" بين الفرق، وهو ما تسبب في تأجيل عدة مباريات خلال الأيام الماضية. ولم يشارك مانشستر يونايتد في أي مباراة منذ 11 ديسمبر الجاري بسبب كوفيد-19، حيث تأجلت مباراته أمام برينتفورد وبريتون في الدوري الإنجليزي الممتاز. ومن المقترح أن يعود مانشستر يونايتد للمباريات عبر مواجهة نيوكاسل يوم الاثنين المقبل، وقال رانغنيك الذي يتولى تدريب الفريق بشكل مؤقت: من التقاليد المهمة في إنجلترا اللعب في البوكسينغ داي (اليوم الذي يلي يوم الكريسماس، أي 26 ديسمبر، أو يوم 27 أو حتى الاثنين، أو الثاني من جانفي). وأضاف: اعتقد أن علينا الالتزام بهذا التقليد واحترامه، ولكن قد تكون هناك قضيتان أخريان جرى مناقشتهما في الماضي. وأوضح: إنجلترا هي الوحيدة من بين الدول الخمس التي تشهد أكبر خمس مسابقات دوري في أوروبا، التي يقام فيها مسابقتا كأس. وأضاف: في فرنسا، ألفوا بطولة الكأس الثانية قبل عام أو عامين، لذلك نحن هنا الدولة الوحيدة التي تشهد بطولتي كأس، وتابع: هذا شيء يمكننا أن نتحدث بشأنه وأن نقاشه من جديد. وواصل في تصريحات نشرتها وكالة الأنباء البريطانية "بي إيه ميديا" أدرك أنه يتم الإبقاء على كأس الرابطة من أجل فرق الدرجتين الثالثة والرابعة، بهدف تحسين أوضاعها المالية. لكن عندما نتحدث عن جدول مزدحم والاضطرار لخوض الكثير من المباريات، فإنا يجب أن نقاش الأمر. ورحب رانغنيك بالقرار الذي اتخذ يوم الاثنين الماضي بإلغاء نظام مباراة الإياب في الدورين الثالث والرابع ببطولة كأس الاتحاد الإنجليزي. وبعد هذا القرار، أصبح من الضروري حسم المواجهات من خلال مباراة واحدة، وتستمر المباراة لوقت إضافي وضربات جزاء ترجيحية حال التعادل. وكان اتحاد الكرة الإنجليزي ألغى إعادة بشكل كلي خلال الموسم الماضي، لكنه يعتزم إعادة العمل بنظام الإعادة في العام المقبل. وعن إلغاء الإعادة في كأس الاتحاد هذا الموسم، قال رانغنيك فكرة جيدة في بطولات الكأس في الدول الأخرى يجري إقامة وقت إضافي وضربات جزاء ترجيحية.

عودة فان دايك وفابينيو وجونز لتدريبات ليفربول قبل مواجهة ليستر سيتي

شارك الثلاثي فيرجيل فان ديك وفابينيو وكورتيس جونز في تدريبات فريق ليفربول المحترف ضمن صفوفه النجم المصري محمد صلاح، استعداداً للمواجهة المقبلة أمام ليستر سيتي. وذكر الموقع الرسمي لنادي ليفربول، أن الثلاثي فان ديك وفابينيو وجونز عادوا للمشاركة في التدريبات عقب انتهاء فترة العزلة التي خضعوا لها بعد إصابتهم بفيروس كورونا. ويستعد ليفربول لخوض مواجهة ليستر سيتي، والمقرر إقامتها يوم الثلاثاء المقبل، ضمن منافسات الجولة العشرين من عمر مسابقة الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ". من ناحية أخرى، أعلن نادي ليفربول الإنجليزي تعديل مواعيد مبارياته في نصف نهائي كأس الرابطة الإنجليزية ومواجهة برينتفورد في الجولة 22 من منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. نشر الحساب الرسمي لنادي ليفربول الإنجليزي على موقع تويتر أن ليفربول سوف يواجه أرسنال في كأس الرابطة الإنجليزية خلال مباراة الذهاب 6 يناير في استاد الامارات على أن تقام مباراة الإياب 13 جانفي في انفيلد. كشف نادي ليفربول عن أن المواجهة التي تجمع الريذز أمام برينتفورد سوف تكون 16 يناير المقبل في منافسات الدوري الإنجليزي.

وكالات

السنغالي ساديو ماني مهاجم ليفربول:

"صلاح الأفضل في العالم"

قال السنغالي ساديو ماني، مهاجم ليفربول، المدير لزميله في الفريق الإنجليزي، محمد صلاح، مؤكداً أن الريذز محظوظ بوجوده معهم. وقال ماني، خلال حوار له برنامج "سوكسر أم": "صلاح؟.. هل يمكنكم إخباري عن اسم لاعب أفضل منه الآن؟ هو كل أسبوع يظهر أهميته على أرض الملعب، ولا يمكن الاختلاف في ذلك. إنه أفضل لاعب"، وأضاف: "صلاح يسجل دائماً لنا، ونحن محظوظون بوجوده في فريقنا". ويسأله عن الأسرع بينهما، علق بابتسامة: "في المسافات القصيرة أنا أسرع، والمسافات الطويلة أنا أسرع أيضاً". وأشار ماني، إلى أن الهولندي فيرجيل فان دايك مدافع الفريق هو أسرع لاعب في صفوف ليفربول، لكنه اعترف أيضاً أن أداما تراوري مهاجم ولوفرهامبتون كان أسرع منه. يذكر أن ماني وصلاح، سيتركان ليفربول في الأسبوع الأول من السنغال ومصر، لتنتقل يوم 9 وكالات



مينامينو؛ ليفربول هو النادي الأفضل في العالم.. وهذا هو حلمي

أكد تاكومي مينامينو، نجم نادي ليفربول، على أنه يؤمن بأن ناديه هو الأفضل في العالم، مثيراً عن أمنيته بلعب دور أكبر معه. وكان مينامينو قد فرض نفسه بطلاً لمواجهة الريذز ضد ليستر في ربع نهائي كأس الرابطة الإنجليزية بعد تسجيله هدف التعادل في الدقيقة الأخيرة من الوقت بدل الضائع للشوط الثاني، ونجح الريذز في الفوز في النهاية بفضل ركلات الترجيح. وقال مينامينو، في تصريحات نقلتها صحيفة ميرور البريطانية: "اعتقد أن هناك نوع من الاحباط المشترك بين اللاعبين الذي لا يلبسون، ولكني أحب أن أحول ذلك الإحباط إلى إيجابية". وتابع: "أبذل الكثير من المجهود يومياً حتى أتعلم أكثر وأحصل على وقت من أجل اللعب. أريد أن أزيد من المباريات، وأريد أن أثبت نفسي أنني قادر على تقديم ما هو أفضل بكثير". وأكمل النجم الياباني حديثه بالقول: "أنا في النادي الأفضل في العالم، ويمكنني أن أعيش أفضل أوقات مسيرتي في هذا النادي". يذكر أن مينامينو قد انضم للريذز في 2020 قادماً من سالزبورغ النمساوي، ومنذ ذلك الحين شارك مع الفريق في 44 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 9 أهداف، وصنع 3 لزملائه.

وكالات

13 تأجيلاً..

متحور أوميكرون يواصل العبث
بالدوري الإنجليزي

واصل متحور فيروس كورونا الجديد "أوميكرون" العبث بمباريات الدوري الإنجليزي الممتاز منذ بداية الشهر الحالي. وأعلنت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز موافقتها على طلب إيضرتون تأجيل مباراته خارج أرضه أمام بيرنلي التي كانت مقررة الأحد المقبل ضمن الجولة 19 من المسابقة "البوكسينغ داي"، بسبب ظهور حالات عدوى بمتحور أوميكرون في صفوفه إلى جانب بعض الإصابات أيضاً. وأضافت الرابطة في بيان رسمي: "خلص مجلس إدارة البريميرليغ إلى أن إيضرتون لن يتمكن من خوض المباراة مطلع الأسبوع المقبل لعدم توفر العدد المطلوب من اللاعبين بسبب حالات العدوى بكورونا والإصابات". ويتفشى متحور أوميكرون بصورة واضحة في بريطانيا حتى أن عدد الإصابات اليومي تخطى حاجز الـ100 ألف، ورغم ذلك، أصرت رابطة البريميرليغ على إقامة المباريات خلال فترة الأعياد. وتأجلت 13 مباراة في البريميرليغ هذا الشهر، بحسب مواجهة إيضرتون ضد بيرنلي، بسبب تفشي أوميكرون وظهور 90 حالة إصابة جديدة بين اللاعبين والأجهزة الفنية في الأسبوع الماضي. ومن أبرز المباريات التي تم تأجيلها بسبب أوميكرون، ليفربول ضد ليدز ومباراتين لمانشستر يونايتد ضد برينتفورد وبريتون. يذكر أن الجولة المقبلة من البريميرليغ يطلق عليها "بوكسينغ داي" كونها تقام سنوياً اليوم الأحد 26 ديسمبر، وهو الذي يأتي بعد الاحتفالات بأعياد الميلاد سنوياً في بريطانيا.

وكالات

أرتيتا عن مشكلته مع أوباماينغ؛ أريد شيئاً واحداً فقط

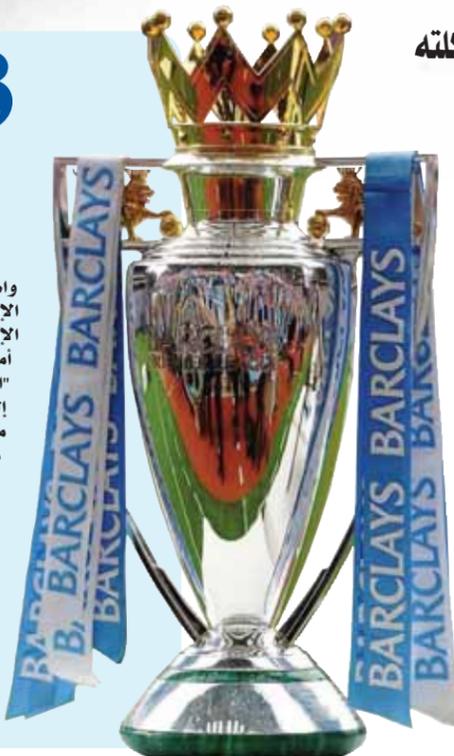
دعا مايكل أرتيتا مدرب أرسنال المنافس في الدوري الإنجليزي، لاعبي فريقه إلى الحرص على الالتزام والاحترام، مؤكداً أنه لا يجب أن يخضع سلطته بأسلوب ديكتاتوري. وقال أرتيتا في تصريحات نقلتها وسائل إعلام بريطانية: أنا لا أفرض سلطتي عن طريق الديكتاتورية أو القسوة، أنا فقط أطلب شيئاً واحداً وهو الاحترام، وأضاف: إن لم يتحقق هذا الالتزام في هذه المرحلة فإنني سأحزم حقابي وأرحل إلى مكان آخر لأن هذا هو الحد الأدنى لما يجب لي الحصول عليه. وجاءت تصريحات أرتيتا بعد سحب شارة القيادة من بيير إيمريك أوباماينغ الأسبوع الماضي لمخالفته قواعد الانضباط في النادي اللندني. ورحم أوباماينغ الذي مدد تعاقده مع النادي لثلاث سنوات إضافية العام الماضي من شارة القيادة قبل فوز فريقه 2-صفر على وست هام يونايتد في وقت سابق من الشهر الجاري بعد عودته متأخراً من رحلة إلى الخارج. ويحتل أرسنال المركز الرابع بين فرق الدوري الإنجليزي الممتاز وسيلتني خارج ملعبه مع نورويتش سيتي فريق الذليل الأحد المقبل.

وكالات

كونتي؛ اجتماع رابطة الدوري الإنجليزي كان مضيعة للوقت

وصف المدرب الإيطالي أنتونيو كونتي بأن اجتماع رابطة الدوري الإنجليزي أمس كان مضيعة للوقت، لأن كل شيء كان مقرراً بالفعل، وأبدى قلقه بخصوص رفاة اللاعبين في ظل جدول المباريات المزدحم في الأيام القادمة. تطرق المدرب الإيطالي البالغ من العمر 52 عاماً إلى اجتماع الدوري الإنجليزي أمس فقال: "اعتقد بأنه كان مضيعة للوقت، لأنه ربما يمكنك أن تسأل وتحدث عما تريد ولكن في النهاية تجد جدار أمامك لأنه تم اتخاذ كل القرارات بالفعل قبل الاجتماع". استطرد في مؤتمره الصحفي: "ليس من السهل علينا مواجهة هذا الكم من المباريات في ظل عودة جائحة فيروس كورونا من جديد، يجب أن نكون صادقين بأننا حاولنا التحدث وحاول بعض المدربين إيجاد حلول". وسيلعب توتنهام اليوم الأحد أمام كريستال بالاس ثم يوم الثلاثاء أمام ساوثامبتون، قبل أن يعود للسفر إلى وتوفورد وذلك قبل لقاء ذهاب نصف نهائي كأس الرابطة على ملعب ستامفورد بريدج أمام تشيلسي. قال كونتي عن ذلك الوضع: "ليس الأمر سهلاً علينا. ليس من السهل على جميع الفرق اللعب بعد يوم واحد فقط، ستحاول إدارة اللاعبين بشكل جيد لأن هناك خطر خسارة اللاعبين بسبب الإصابات، علينا أن لا ننسى بأن نصف فريقنا صاب بكوفيد-19". يحتل توتنهام هوتنهام المركز السابع في منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز بعد 15 مباراة، حيث أحدث المدرب الإيطالي تأثيراً إيجابياً على الفور بعد وصوله لخلافة المدرب البرتغالي نونو سانتو، حيث تعادل مع إيضرتون وليفربول وحقق انتصارات على ليدز، برينتفورد ونورويتش سيتي.

وكالات



جوفنتوس

يدرس التفاوض مع ديبالا قبل جانفي خوفا من رحيله

كشفت تقارير صحفية أن إدارة نادي جوفنتوس الإيطالي تواجه أزمة حاليا بسبب عدم التوصل لاتفاق مع الأرجنتيني باولو ديبالا لاعب خط وسط الفريق من أجل تجديد عقده الذي ينتهي جوان 2022. قالت صحيفة "فوتبول إيطاليا" الإيطالية أن هناك العديد من الأسباب التي ترجع إلى عدم تجديد باولو ديبالا عقده مع جوفنتوس حتى الآن، على الرغم من حالة الإعجاب التي تسيطر على ماسيميليانو أليغري المدير الفني للفريق بعدما سجل ثمانية أهداف في 17 مباراة عبر جميع المسابقات. أشارت الصحيفة إلى أن هناك توتر العلاقة بين ديبالا وإدارة جوفنتوس في الأسابيع الأخيرة قد تكون من بين الأسباب في عدم فتح المفاوضات لتجديد العقد. أضافت الصحيفة أن هناك فرصة أن يعيد جوفنتوس التفكير في قرارهم خاصة أن قواعد الاتحاد الدولي تسمح له بفتح التفاوض مع الأندية الأخرى اعتبارا من جانفي المقبل فيما يتعلق بانتقاله في الصيف، لذلك يحتاج جوفنتوس إلى اتخاذ قرار سريع إذا ما أراد استمرار مهاجمه المتميز. جدير بالذكر أن الأرجنتيني باولو ديبالا صاحب الـ28 عاما، قد شارك في 17 مباراة هذا الموسم مع جوفنتوس في جميع البطولات، وتمكن من تسجيل 8 أهداف وقام بصناعة 4 أهداف.

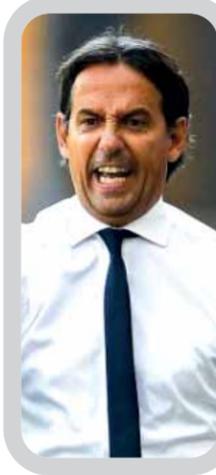
بوفون

يكشف دور رونالدو في هدم جوفنتوس

اتهم جيانلويجي بوفون، حارس مرمى جوفنتوس السابق، البرتغالي كريستيانو رونالدو بإسهامه في فقدان الفريق هويته آخر 3 سنوات، وأحرز رونالدو، الذي عاد إلى مانشستر يونايتد هذا الموسم، 101 هدف في 135 مباراة مع جوفنتوس، ونال لقب الدوري الإيطالي مرتين، لكن الفريق فشل في عبور دور الـ8 بدوري أبطال أوروبا في 3 مواسم في حاضرة الأسطورة البرتغالي. من جانبه، رحل بوفون عن جوفنتوس الصيف الماضي، ليعود إلى بارما الذي بدأ معه مسيرته قبل نحو عقدين من الزمن، علما بأنه نال لقب الدوري الإيطالي مع اليوفي 10 مرات. وقال بوفون شبكة "تي يو دي إن" الأمريكية: "جوفنتوس اتبعت له فرصة الفوز بدوري الأبطال في الموسم الأول لرونالدو عندما كنت مع باريس سان جيرمان، لكنني لم أفهم ماذا حدث؟". وتابع: "عندما عدت للعب مع رونالدو لعامين كانت الأمور تسير على ما يرام لكن اعتقد أن جوفنتوس فقد هويته والحض النووي الخاص به بسبب رونالدو". وأضاف "بلغنا نهائي دوري الأبطال في 2017 لأننا كنا نملك خبرة كبيرة، لكن فوق كل هذا كنا وحدة واحدة وكانت هناك منافسة على جميع المراكز في تشكيلة قوية، إلا أننا فقدنا ذلك مع رونالدو". وبعد رحيل صاحب الـ36 عاما الصيف الماضي، يحتل جوفنتوس المركز الخامس في جدول ترتيب الدوري الإيطالي هذا الموسم متأخرا بفارق 12 نقطة عن إنتر ميلان حامل اللقب.

إنزاغي

لم أتوقع رحيل لوكاكو.. ويبريسيتش بطل يتمتع بمزايا عديدة



أصر سيموني إنزاغي، مدرب إنتر ميلان، على أنه لم يكن يتوقع رحيل روميلو لوكاكو عن صفوف الفريق، إلى تشيلسي الصيف الماضي. وتولى إنزاغي، القيادة الفنية للنيرازوري، الصيف الماضي خلفا لانتونيو كونتي، وأشرف على تدريب لوكاكو لمدة أسبوع.

قبل أن يطلب البلجيكي الرحيل من أجل العودة إلى تشيلسي. وقال إنزاغي، في حوار مع صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية، "لم أكن أعتقد أن لوكاكو سيرحل عن إنتر. الأمور لم تكن تشير إلى رحيل قريب، ونحن توقعنا بيع حكيمي فقط". وأضاف "بمجرد أن أدركت أن لوكاكو سيرحل. تواصلت مع ماروتا وأوسيليو، ومنحتها اسم إيدن دجيكو، وكان الرد مطمئنا، وقالوا لي إن الباب مفتوحا". وتابع "الفريق؟ يجب أن نعتقد دائما أننا نستطيع النمو. أولويتي ستكون الحفاظ على الجميع. هناك احتمال أن يرحل ساتريانو، بينما نريد الحفاظ على المهاجمين الآخرين. نحن بحاجة لأن نقم أننا بحاجة للتجديد". واستطرد "بروزوفيتش؟.. اعتقد أننا في مرحلة مفاوضات عادية. عليه أن يسرع ويوقع على عقده الجديد". واختتم "أمل أن يوقع إيفان بيريسيتش على عقد جديد معنا قريبا. كنت أعرف أنني سأجد بطلا، اكتشفت رجلا يتمتع بمزايا عديدة".

وكالات

الإنتر يرفض التفاوض في نجمه لصالح جوفنتوس

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن رفض إنتر ميلان رحيل أحد لاعبي الفريق، لينضم إلى صفوف جوفنتوس، خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وبحسب صحيفة "الريبيوبليكا" الإيطالية، فإن جوفنتوس أظهر اهتماما بالتعاقد مع الأوروغواياني ماتياس فيتشينو، لاعب خط وسط إنتر ميلان. وأضافت أن اليوفي أراد ضم فيتشينو خلال الشتاء المقبل، إلا أن النيرازوري رفض مقترح جوفنتوس، بالرغم من أن اللاعب الأوروغواياني ينتهي عقده مع إنتر في صيف عام 2022، أي أنه سيصبح حرا في التفاوض مع أي ناد يريد بداية من جانفي المقبل. ويسعى البياتكونيري لضم لاعب وسط جديد، في ظل عدم قدرة مانويل لوكاتيلي على فرض اسمه على تشكيلة الفريق منذ انضمامه في الصيف الماضي، قادما من ساسو، بجانب غيابات آرون راسمي المتعددة وإصابات آرثر جدير بالذكر أن فيتشينو خرج من حسابات سيموني إنزاغي، المدير الفني للإنتر، في ظل اعتماد الأخير على لاعبين محددين من الثلاثي هاكان كالهانغونو، مارسيلو بروزوفيتش ونيكولو باريل، في خط الوسط.

أبراهام

يزف نبأ سارا لمورينيو

زف تامي أبراهام مهاجم روما، نبأ سارا قبل مواجهة ميلان، يوم الخميس المقبل، في إطار منافسات الدوري الإيطالي، بعد انتهاء العطلة الشتوية. وخرج أبراهام من الملعب في الدقيقة 47 من مباراة روما التي تعادل فيها مع سامبدوريا مساء الأربعاء الماضي، بعد إصابته في الكاحل الأيمن. وكانت هناك مخاوف من غياب أبراهام لفترة من الوقت، لكن الدولي الإنجليزي أصر على أنه سيكون جاهزا لمواجهة ميلان في السادس من جانفي المقبل. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" عن أبراهام حديثه للمشجعين عبر منصات التواصل الاجتماعي قائلا: "الكاحل على ما يرام، إنه يؤلم قليلا. ساكون هناك في ميلان بالرغم من ذلك".

عيد ميلاد مجيد وفورزا روما". وتضمنت هذه التأكيدات، البرتغالي جوزيه مورينيو مدرب روما الذي بدوره، كان قلقا بعد المباراة، رغم أنه لا يعتقد أن الإصابة خطيرة للغاية. وقال مدرب روما بعد المباراة، "رايت الدماء فقط، لا أكثر، لم يستطع المشي، في الشوط الثاني خاطرنا قليلا لأننا خسرنا تبديلا. لا اعتقد أنه أمر خطير، لكنه بالتأكيد ليس على ما يرام". ويستمتع أبراهام بموسم رائع في العاصمة الإيطالية حتى الآن منذ انضمامه من تشيلسي في الصيف، وهو هدف الفريق في كافة المسابقات برصيد 12 هدفا في 25 مباراة. ويحتل روما حاليا المركز السادس في الدوري الإيطالي، بفارق 6 نقاط عن أتالانتا الذي يحتل المركز الرابع المؤهل إلى دوري أبطال أوروبا.

روبرتو دونادوني أسطورة نادي ميلان

"ميلان يعاني هجوما بسبب دياز"

أكد روبرتو دونادوني، أسطورة نادي ميلان، على أن الفريق يعاني هجوما مؤخرا بسبب افتقار براهيم دياز للحاسة التهديفية. ويحتل ميلان حاليا المركز الثاني في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 42 نقطة، وذلك خلف الجار إنترميلان الذي يحتل المركز الأول برصيد 46 نقطة. وقال دونادوني، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، "ميلان متأثر بغياب رافاييل لياو وأنتي ريببيتش اللذان يملكان رؤية في التهديف". وتابع أيقونة الروسونيري حديثه بالقول: "براهيم دياز لاعب يمكنه صناعة الفرص، ولكنه لا يملك غريزة التهديف وأضاف: "ستيفانو بيولي يمكنه العمل معهم، وأن يجعل الأجنحة تهاجم باتجاه المرمى بوتيرة أكبر، الأمر يعتمد كثيرا ببساطة على سمات اللاعبين". وكان دياز قد انضم لميلان في 2020 قادما من ريال مدريد، ومنذ ذلك الحين شارك مع الروسونيري في 59 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 11 هدفا، كما صنع 8 أهداف لزملائه. ويأمل جمهور ميلان أن يتجج بيولي مع رجائه في إعادة الفريق لمنصات التتويج بعد غياب طويل، وذلك لتعويض خيبة الأداء السلبى للفريق في دوري أبطال أوروبا هذا الموسم.

وكالات



وكالات

إنتر ميلان يمدد عقد لاعبه ديماركو حتى عام 2026

أعلن إنتر ميلان حامل لقب الدوري الإيطالي عن تمديد عقد لاعب وسط الفريق فيديريكو ديماركو، حتى عام 2026، بعدما وقع على العقد الجديد. وقال بيان النادي الإيطالي يسر نادي إنتر ميلان أن يؤكد أنه تم التوصل إلى اتفاق لتمديد عقد فيديريكو ديماركو مع النادي. من المقرر أن تستمر الصفقة الجديدة حتى 30 جوان 2026. وعاد ديماركو صاحب الـ24 عاما لصفوف النيرازوري خلال الموسم الحالي بعدما قضى آخر موسمين معارفا لصفوف فريق بارما وهيلاس فيرونا، وخاض 24 مباراة، سجل هدفان وصنع مثلهما. ويتصدر إنتر ميلان جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 46 نقطة، متفوقا بفارق 4 نقاط عن أقرب ملاحقيه فريق ميلان الوصيف برصيد 42 نقطة، بعد نهاية الدور الأول من المسابقة.

وكالات





جورجينيو

عبدالحق إسلام

الفتي البرازيلي الذي قاد إيطاليا للمجد

تمثيل إيطاليا على حساب البرازيل

اللاعب الإيطالي مميز للغاية بالنسبة لي كان اختيار إيطاليا سهلا لم تمنحني البرازيل أبدا فرصة لتحقيق حلمي اختارني إيطاليا للعب معهم رغم أنني ولدت في بلد آخر هذه صفقة ضخمة بالنسبة لي كما أن جدي الأكبر كان إيطاليا، وهو ما مكنتني من اللعب لإيطاليا أشعر بأنني إيطالي لقد قضيت ما يقرب من نصف حياتي هنا كل يوم أحب هذا البلد أكثر فأكثر ولن أنسى أبدا أنه عندما كنت بحاجة للمساعدة ساعدتني إيطاليا فكيف يمكنني إدارة ظهري عندما احتاجتني إيطاليا أن أكون صريحا، رغم ذلك، لقد تأذيت لأنني لم استدعي أبدا لمباريات تصفيات كأس العالم عندما حصلت أخيرا على فرصة اللعب، في نوفمبر 2017، وخسرنا المباراة الفاصلة أمام السويد، كانت المباراة صعبة حقا أتذكر بكاء بوفون لقد كان يستحق وداعا أفضل من ذلك بكثير الشكر للرب أننا عدنا مرة أخرى. شكر كبير لمانشيتي يجبر بعض المدربين اللاعبين على التكيف مع أسلوبهم المفضل لكنه قام بتكييف أسلوبه مع اللاعبين لقد رأى أننا لسنا بدينين للغاية، لكننا نستطيع الضغط والتحرك يمكننا اللعب يجب أن أقول أن هذا انعكس بشكل جيد كنت وانقا من تسديد ركلة جزاء في النهائي كان لدي طريقتي الخاصة في القيام بذلك، أليس كذلك؟ إنها خدعة بدأت استخدمها عندما كنت أعب في التدريبات مع هنريكي في نابولي لكن بيكفورد درستي جيدا، والثناء له عندما لم تدخل الكرة، قلت "لا هذا غير ممكن ثم قلت بعض الأشياء التي لا ينبغي تكرارها هنا من الصعب وصف شعور خذلان دولة باكملها لقد صليت من أجل أن ينقذني جيجي أرجوك، هيا عندما فعل ذلك، سقطت على الأرض لم أصدق أننا كنا أبطال أوروبا من الواضح بعد أن فزنا لم تكن اضاعتي مهمة لكن لاكون صادقا، فإن يغادرتي هذا أبدا بضاعة ركلة جزاء سيء بما فيه الكفاية انقضى بذلك في نهائي ونهايتي من هذا القبيل صدقتي، أي شخص يقول إنه نسي هو كاذب كنت سعيدا بشكل لا يصدق كانت أمي تبكي بالطبع شعرت بشعور مشابه لما شعرت به بعد فوزي بدوري الأبطال لديك حلم بالتأكيد، لكنك لا تعتقد أبدا أنه يمكنك الذهاب إلى هذا الحد وعندما تفعل ذلك، تشعر وكأنه شيء من الخيال تفكر في المكان الذي أتيت منه وكل ما تحمته: معسكر كرة القدم، المدير، المكالمات مع والديك والان تغزو أوروبا مرتين خيال يا رجل.

ويصرخون، "جورجينيوووولت لصديقي، هذه ستكون حرب بدأ الجميع بالصراخ باسمي الجميع أراد صورة، حتى أولئك الذين لم يعرفوا من أنا كانوا يقولون "صورة! صورة! مهلا، من هذا؟ أقسم أنني التقطت ثلاث صور لكل خطوة إنسى قول أي شخص من فضلك أو، "هل يمكنني الحصول على صورة معك نابولي ليست لندن، يا رجل! كانوا يسحبون ويدفعون اعتقدت أننا لن نصل إلى المنزل بعد 30 دقيقة قطعنا نصف الشارع لحسن الحظ، انقذني شخص ما ظهر هذا الرجل الضخم الذي كان عضوا في إحدى مجموعات مشجعي نابولي المنظمة وقال "مرحبا، دعوه يذهب إلى المنزل وجزني خارج الحشد قلت، "شكرا جزيلاً لك".

بدايته الصعبة مع تشيلسي وصولاً لأعلى لقب أوروبي

في تشيلسي استخدمت النقد كوقود كنت أفكر، هؤلاء الناس سيكفونوون محرجين والان اجلس هنا مع لقب اليوروبالينغ ولقب دوري أبطال أوروبا لذا لكل النقاد، أريد فقط أن أقول شيئا واحدا، شكرا لك. حقا شكرا لكم جميعا كان لقب الدوري الأوروبي عاطفيا كنا نحتفل في فندق في باكو مع عائلتنا عندما أضعت أمي عندما وجدتها كانت بمزدها في الشرفة حيث يمكنك رؤية البحر والمدينة كانت الساعة الخامسة صباحا وكانت الشمس تشرق وكان لدينا منظر جميل قلت، "أمي، هل تبكين؟ قلت، "هذا مجرد فرح ثم بدأت نتحدث عن المدى الذي وصلت إليه ومدى فخر عائلتي وكما كان مذهلا أن هذا الطفل من إمبريتوبيا قد حقق الكثير من الأشياء، هي دائما ما تكون عاطفية. لذلك في البداية اعتقدت ان هذه أمي المعتادة ولكن عندما انتهت، كنت أبكي قلت "لا أريد أن أبدا في البكاء أيضا دعنا نعد فقط في يوم نهائي دوري أبطال أوروبا لم أتناول الطعام كنت قلنا للغاية شعرت كل ثانية وكأنها ساعة يا رجل، لقد كان أطول يوم في حياتي ولكن عندما تبدأ المباراة، تفكر فقط في ما عليك القيام به ثم يسجل كاي، يطلق الحكم صافرة النهاية وتقول "ما الذي يحدث لا توجد طريقة لشرح ذلك تحصل على الكثير من المشاعر دفعة واحدة لقد انهرت بالبكاء، تماما مثل والدتي لقد كان هذا كثيرا يا أخي... كثيرا ولم يكن لدي الوقت حتى لفهم ذلك، لأنني سرعان ما كنت في رحلة إلى اليورو.

أجل كرة القدم ولكن عندما كان عمري 17 عاما وبدأت التدريب مع المحترفين في فيرونا، كان هناك خلاف بيني وبين وكيل عمالي إتصت بأمي وقلت لها أريد العودة إلى المنزل لكنها قالت، "الباب سيغلق". فقلت، ماذا قالت، "لن تعود إلى المنزل إذا حضرت إلى باب منزلي، فلن أفتح لقد صدمت هل يمكنك تخيل والدتك تقول لك ذلك؟؟ إتصلت بوالدي منذ انفضالهما، اعتقدت أنه يمكنني العيش معه فقط لكنه أخبرني أن بابه مغلق أيضا ثم اجتمع والدي واستدعاني قالوا شيئا مثل "جورجي، أنت تتدرب مع المحترفين، وتريد الاستسلام الآن بعد كل شيء عانيت منه؟ هذا ليس منطقيا تحل بالإيمان استمر سوف يتحقق حلمك أخبرتني أختي الكبرى لاحقا أنه بعد اتصالي بوالدي، انهارت بالبكاء اشكر الرب، كان والدي أقوىاء عندما كان عليهم أن يكونوا كذلك لحسن الحظ، لقد استمعت إليهم وقد وجدت وكيلًا جديدا، جواو سانتوس، لا يزال معي حتى اليوم كما أود أيضا أن أشكر رافائيل، الذي كان حارس مرمي في الفريق وهو الآن مثل أخي. عندما كنت أقتاضي 20 يورو في الأسبوع، أخذني إلى منزله واشترى لي الطعام والملابس. كان جواو ورافائيل جزءا كبيرا من سبب اقتحامي فريق فيرونا الأول في عام 2011 لن أنسى أبدا ما فعلوه من أجلي

الهرب في نابولي وبداية النجومية

عندما انتقلت إلى نابولي انتقلت إلى مدينة مختلفة تماما كلنا نعرف شعب نابولي رائعين! العاطفة يا رجل! إنهم يعاملون لاعبيهم مثل الآلهة! لم أستطع الذهاب إلى السوبر ماركت أو إلى الحديقة لا توجد فرصة كنت أسحب قبعة لأسفل عيني وأختبئ بالقلنسوة كان والدي يقول أنني أبدو ذات مرة جاء صديق لزيارتي في عطلة نهاية الأسبوع ليلعب عادة يوم الأحد، لكن هذه المرة لعبنا يوم السبت واختلطت الأيام أخذته إلى وسط المدينة في الساعة 5 مساءً، وكانت هناك حركة مرور لا تصدقها يا إلهي! فوضى عارمة سيارات في كل مكان. ارتديت قبعتي، وسرت خلفه مباشرة في شارع ضيق للمشاة. قلت، "استمر في المشي، لا تتوقف." لقد جئنا إلى محل للبيتزا واختباننا في الجزء الخلفي من حانة مزدحمة ونجحت الخطة لم يلاحظني أحد بعد وقت بسيط كنا نخطط للهروب بنفس الطريقة ولكن بمجرد خروجنا من الحانة، كنا في خطر كبير، لأن الساحة كانت مكتظة بالناس

بدايته في كرة القدم

كنت أعيش على بعد أكثر من 100 ميل من عائلتي كان عمري 13 سنة، ثلاثة عشر كان مثل الجيش اتدرب مرتين في اليوم ثم ادرس خمسون لاعبا يتأمنون في أسرة بطباقتين يسقطون بجانب بعضهم البعض كانت غرفنا قذرة كنا نأكل نفس الطعام ثلاث مرات في اليوم لم يكن هناك ماء ساخن في الحمامات، ولا حتى في فصل الشتاء. في الخارج، كانت العصابات المحلية تحاول سلبنا لكن أسوأ جزء كان عندما توقفت عاملة التنظيف عن العمل لا توجد طريقة جميلة لقول هذا ولكن عندما تذهب إلى المرحاض، لا يتم إفراغ سلة المهملات لعدة أسابيع، حسنا... نعم، فهمت الفكرة كان هذا معسكرا لكرة القدم في جواييرو بالبرازيل قبل وصولي، كنت في تجارب مع ثلاثة أندية في ساو باولو، رفضوني جميعا، عدت إلى مسقط رأسي امبيتوبيا، حيث دعاني وكيل كرة قدم إيطالي إلى معسكر كان يديره وقال إن اللاعبين الذين قدموا أداء جيد لديهم فرصة ضئيلة للذهاب إلى إيطاليا كل طفل يريد الذهاب إلى أوروبا

انتقاله للعب في إيطاليا

أمضيت عامين في ذلك المكان وأشكر ربي، لقد أتت شمارها، لأنني عندما كان عمري 15 عاما تم توقيع مع فيرونا وضعوني في دير قديم كنا ستة لاعبين شباب في غرفة صغيرة بها ثلاثة أسرة بطباقتين لم يكن أمرا كبيرا، لكنني كنت متحمسا جدا فني إيطاليا كل شيء كان ممكنا لأن كاهن الأشهر الثلاثة الأولى رائعة لكن بعد ذلك أصبح الأمر قديرا، لأنه لم يكن لدي أي فكرة متى سأتمكن من العودة إلى المنزل وكنت أعيش على 20 يورو في الأسبوع كنت أحصل عليها من وكيلي، كنت دائما أنفقها على نفس الأشياء خمسة يورو للتواصل مع عائلتي في البرازيل، والمزيد من أجل الشامبو ومزيل العرق ومعجون الأسنان في عطلة نهاية الأسبوع، سألتق الباقي في مهدي إنترتت للدراسة مع الأصدقاء والعائلة، في بعض الأحيان عندما كنت أرغب حقا في الحصول على علاج، كنت أذهب إلى الساحة الرئيسية في فيرونا واشترى اللبن المخفوق! الوجبات السعيدة كانت للأبطال الأغتيا، لقد أمضيت سنة ونصف من هذا القبيل، فقط أعيش من



تقوية الذاكرة بممارسة الرياضة

هناك بعض التمارين الرياضية التي تساهم في تقوية الذاكرة وزيادة التركيز مثل ارتداء الملابس بعيون مغمضة، والمشاركة في إعداد الطعام مع وضع سدادات في الأذن، تغير الروتين اليومي الذي نعيش فيه مثل تغير الطريق الذي نسير فيها بشكل يومي والبحث عن طرق أخرى وكذلك تغير المحلات التي تعودنا الشراء منها، بالإضافة إلى تمارين الحروف وهو محاولة استخدام جميع الحروف يوميا وذكر اسم بلد أو ممثل يبدأ بحرف معين. أثبتت الدراسات في الأونة الأخيرة الدور الذي تلعبه في النشاط البدني في تقوية الذاكرة ومقاومة النسيان، حيث أظهرت الدراسات أن يساهم النشاط البدني بشكل كبير في تقوية الذاكرة، خاصة في منتصف العمر عندما تبدأ الذاكرة في المرحلة الضعيفة، عندما يتقدم العمر، تضعف الخلايا العصبية التي تزود الدماغ بالدم بسبب تدهور الدورة الدموية، وبالتالي يبدأ الدماغ يعاني من نقص الدم، مما يؤدي إلى النسيان، ويظهر هنا دور النشاط البدني الذي يمارسه الشخص، مما يساعد على تحفيز الدورة الدموية، لذا فإن التمرين بشكل مستمر يساعد في تجديد خلايا الدماغ، وخاصة الخلايا المسؤولة عن تخزين المعلومات، ويساهم أيضا في تكوين خلايا جديدة ويزيد معدل ضخ الدم في خلايا الدماغ، مما يحافظ على قوة الذاكرة وتركيزها ويقلل من النسيان. هناك بعض التمارين التي تساهم في تقوية الذاكرة وزيادة التركيز، مثل ارتداء الملابس بعيون مغلقة، والمشاركة في إعداد الطعام باستخدام سدادات الأذن، تغيير الروتين اليومي الذي نعيش فيه، مثل تغيير الطريقة التي نذهب بها يوميا والبحث عن طرق أخرى، وكذلك تغيير الأماكن التي اعتدنا على الشراء منها، بالإضافة إلى تمارين الحروف، وهو محاولة استخدام جميع الحروف يوميا وذكر اسم الدولة أو القاعل الذي يبدأ بحرف، حيث يساهم هذا التمرين في زيادة القدرة العقلية ويحول الدماغ إلى عمل دائم. بالعين فقط بدون استخدام قلم، فهو يساعد على تحفيز الدماغ، والتحكم في الإدراك البصري، وتقوية الذاكرة، وتحدث على زرع مادة رمادية فيها، وهي مادة تؤثر بشكل كبير على الذاكرة والقدرات بالنسبة للعقلية، فإن الجري يساعد أيضا على نمو آلاف خلايا الدماغ التي تحسن الذاكرة.

ممارسة الرياضة في زمن الجائحة

الجري في المكان. وباستخدام الحد الأدنى من المعدات، يمكن القيام بتمارين مثل نط الجبل أو صعود الدرج. ويمكن استعمال مواد مثل الكتب أو زجاجات المياه أو الأطعمة كبديل للأوزان. ويمثل الرقص شكلا رائعا للتمارين الرياضية المرححة والسهلة، ولكنه يجب أن يكون بوتيرة شديدة لرفع معدل نبضات القلب. وتشكل تمارين اليوجا كذلك شكلا ممتازا من أشكال التمارين الرياضية التي يمكن أن تؤدي في المنزل، حيث تعد تمارين قوية وهوائية صعبة. وهناك العديد من برامج التمارين الرياضية المنزلية على موقع اليوتيوب. ويظهر البحث السريع عن "التمارين المنزلية" أو "أفكار تمارين وزن الجسم" أو "التمارين الداخلية" أو "تمارين اليوجا المنزلية" آلاف التمارين التي تتنوع من حيث شدتها ومدتها. أداء تمارين رياضية بحد أدنى 20 دقيقة خلال الجلسة الواحدة بمعدل 3 مرات في الأسبوع (ولكن أداء التمارين الرياضية ولو لمرة واحدة في الأسبوع أفضل من الامتناع عن أدائها بالمرّة نظرا للظروف غير المواتية) لأن التمارين الرياضية تحسن من معدل نبض القلب والتنفس. ويجب أن تكون شدة التمارين مساوية للمشي السريع، ويجب أن تتأكد من الحفاظ على الاستمرارية خلال أداء التمارين. فعلى سبيل المثال، حاول الحفاظ على معدل نبض قلب وتنفس مرتفع لمدة 20 دقيقة مستمرة قبل الحصول على الراحة أو الاستراحة. ويمكن للأشخاص الذين يتمتعون بمستويات لياقة بدنية متقدمة ممارسة التمارين عالية الشدة. ويشتمل هذا النوع من التمارين على التدريب لفترات أقصر (بمعدل يتراوح من 2 إلى 10 دقائق)، وأداء تمارين رياضية عالية الشدة يتخللها فترات استراحة. وتؤدي هذه التمارين إلى رفع معدل نبض القلب والتنفس والإحساس بالتعب البدني، وهو ما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالحاجة إلى التوقف أو الإبطاء. وهناك العديد من أشكال التمارين عالية الشدة، ولكن نقطة الانطلاق البسيطة والأساسية يجب أن تبدأ على النحو التالي:

أداء تمارين الإحماء البسيطة لمدة 10 دقائق، وبعدها أداء التمارين عالية الشدة أو الشديدة جدا، ثم أداء تمارين معتدلة الشدة أو (تمارين الاستشفاء) لمدة تتراوح ما بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق، مع تكرار هذه التمارين بمعدل يتراوح ما بين 4 - 6 مرات، ومن ثم قضاء من 5 - 10 دقائق في أداء التمارين المعتدلة.

الالتزام بشكل أكثر صرامة بإرشادات التباعد الاجتماعي أثناء أداء التمارين الرياضية، لا سيما إذا كنت تؤدي تمارين المشي أو الجري في الخارج، والابتعاد عن الآخرين أثناء أداء التمارين بسبب ارتفاع معدل التنفس في هذه الفترة. ومن المهم الحفاظ على رطوبة الجسم مع اقتراب فصل الصيف، وتجنب أداء التمارين خلال ساعات النهار الحارة.

بفيروس كوفيد-19 إذا أصيب بفيروس SARS-CoV-2. ولكنها ستساعد الشخص في مكافحة الإصابة بفيروس كوفيد-19، وستخفف من حدة المرض. وعلى الرغم من عدم وجود تمارين رياضية محددة تعزز من جهاز المناعة الضعيف، فإن الاستمرار في أداء التمارين الهوائية المعتدلة إلى الشديدة بانتظام يمثل عنصرا أساسيا لتقوية جهاز المناعة. ونحن ننصح بأداء 150 دقيقة من التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة إلى الشديدة في الأسبوع. وهو ما يعادل أداء تمارين المشي السريع لمدة 40 دقيقة بواقع 4 مرات في الأسبوع. التمارين الهوائية المعتدلة إلى الشديدة هي أفضل شكل للتمارين الرياضية التي تعزز أداء الجهاز التنفسي. وقد ثبت أن هذا الشكل من التمارين يحسن من قوة العضلات التنفسية وتحملها، بالإضافة إلى تحسين قدرة الرئتين على امتصاص الهواء، والتدفق الشعالي للهواء من خلال المسالك الهوائية الكبيرة والصغيرة. ويمكن أن يكون التوقف أو الامتناع عن التمدد أكثر فائدة لتحسين صحة الجهاز التنفسي عن مجرد أداء التمارين الرياضية بمفردها. ونحن نوصي بشدة بالإقلاع عن التدخين وأداء التمارين الرياضية بانتظام. لا شك أن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يحسن الصحة النفسية بأشكال متعددة. ومن المعروف عن التمارين الرياضية على وجه الخصوص أنها تبطل مفعول التأثيرات الضارة بالصحة الناتجة عن الضغط النفسي. وخلال هذه الفترة الاستثنائية، يشعر العديد من الأفراد "بضغط نفسي" نتيجة المخاوف المتعلقة بسلامتهم الشخصية، وأمنهم المالي، وعدم اليقين تجاه المستقبل. ويعمل هذا النوع من التوتر على تنشيط محور "الغدة النخامية - الكظرية"، الذي يساعد على تحويل الإجهاد النفسي إلى تغيرات فسيولوجية في الجسم، تلحق الضرر بصحة الفرد. ومع ذلك، ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقاوم نشاط محور الغدة النخامية - الكظرية، وبالتالي تشكل جبهة حماية تمنع الاستجابة للإجهاد العام الناتج عن تزايد القلق النفسي. بالإضافة إلى ذلك، هناك أيضا أدلة قوية تشير إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مفيدة لمن يعانون من الاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة. وتعد آلية التأثير معقدة، لكنها قد تنطوي على حدوث تحسينات في وظيفة الناقل العصبي للجهاز العصبي المركزي، بما في ذلك النظام الدوباميني وبيتا إندورفين. في حالة عدم وجود أي أدوات رياضية محددة، فإن أفضل شكل من برامج التمارين التي يمكن ممارستها بالمنزل هي تمارين "وزن الجسم"، مثل الضغط والقرفصاء والرقص واليوجا. وتشتمل تمارين "وزن الجسم" على القرفصاء، والقرفصاء برجل واحدة، والضغط، وتمارين الاستلقاء مع مد الرجلين وثني الركبتين، والتمارين الأساسية مثل البلاانك/الجسر، والوثب بالنجوم، وتمارين برييز، والاندفاع مع المشي، وحتى تمارين

يُعد الخمول البدني من أهم عوامل الخطر المرتبطة بحدوث هذه الأمراض المزمنة وتفاقمها، ويفرض تهديدا متزايدا يتمثل في ارتفاع احتمالات إصابة الأصحاء بهذه الأمراض في وقت لاحق من حياتهم. ولهذا السبب، من المهم للناس الحفاظ على أداء التمارين الرياضية بانتظام، وللوقاية من الأمراض المزمنة، أو الحد من آثارها الضارة، يؤدي النشاط البدني المنتظم إلى تحسن الصحة والرفاهية العامة لأفراد المجتمع. وتوفر التمارين الرياضية المعتدلة مثل المشي السريع، والتمارين الشديدة مثل الهرولة أو الجري، فوائد واسعة تشمل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، والنوع الثاني من داء السكري، والسمنة، والسرطان، ومرض الانسداد الرئوي المزمن. وقد ثبت كذلك أن النشاط البدني المنتظم مفيد في علاج الأمراض النفسية مثل الاكتئاب. وفي الحقيقة، ومع انتشار فيروس كوفيد-19، أصبحت هذه التوصيات أكثر أهمية لأن البيانات المتوافرة حاليا عن الفيروس تظهر بوضوح أن الأفراد المصابين بحالات صحية مزمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة به. ولهذا السبب، فإننا ننصح أفراد المجتمع بالحفاظ على صحتهم خلال فترة انتشار الفيروس. ونظرا لإغلاق مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية، هناك طريقتان أساسيتان يمكن للجماهير من خلالها الحفاظ على النشاط البدني بانتظام، وهما أداء التمارين الرياضية في المنزل أو في الخارج، مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي. وحسبما ذكرت من قبل، يمثل أداء التمارين الرياضية في المنزل أو الخارج، عندما يكون هذا الأمر ممكنا، خيارا جيدا. من المهم أن نفهم أولا أن هناك نوعان من المناعة هما: المناعة الفطرية والمناعة المكتسبة. وتشير المناعة الفطرية إلى آليات دفاعية غير محددة تساعدنا في مكافحة مجموعة متنوعة من مسببات الأمراض، بما في ذلك الفيروسات، والبكتيريا، والكانات الأولية. وتشير المناعة المكتسبة إلى تطوير الأجسام المضادة (الجزيئات المناعية) التي تعمل مثل "ذاكرة" جزيئية لمسبب أمراض محدد. وتتطور المناعة المكتسبة فقط عن طريق التعرض لمسبب أمراض محدد أو عبر الحصول على لقاح. ويجب ملاحظة أن فيروس SARS-CoV-2 (الفيروس الذي يسبب كوفيد-19) هو فيروس "مستجد"، ويعني هذا أنه ليس هناك أي إنسان قد اكتسب مناعة ضد هذا الفيروس من قبل. ولهذا السبب، لن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بمفردها إلى تطوير مناعة مكتسبة ضد هذا الفيروس. ولكن من المعروف أن أداء التمارين الرياضية بانتظام يعزز وظيفة جهاز المناعة الفطري. ويعني ذلك أن التمارين الرياضية في حد ذاتها لا يمكن أن تقي الشخص من التعرض للإصابة



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 - قاربيدي عمارة ب رقم 05- الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



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