

دروقي
محل إهتمام نادي
"أولمبياكوس"
اليوناني

الملاي
يعار إلى نادي "تو"
الفرنسي

النجم الكامبيروني
يفتح النار
على مصر والمغرب

روجي
ميلا:

"أذهبوا
والعبوا
في أوروبا"



يومية رياضية جزائرية

الأحد 9 جانفي 2022 الموافق لـ 6 جمادى الثانية 1443 هـ العدد: 376 الثمن: 30 دج

"كأس أفريقيا مهمة لنا
والكل ينتظرنا في
الكامبيرون"

سليماني:

إلى "الكان" يا شجعان

■ النسخة الـ 33 من كأس أفريقيا
تنطلق اليوم بالكامبيرون



رياض محرز
يلتحق بمعسكر الخضر

حملة الدفاع عن اللقب
الأفريقي تنطلق...

بلماضي يخاطب الجزائريين | موبيليس "في الموعد مع" الخضر
في رسالة مؤثرة



يا لولاد

عاودوها

موبيليس
الرئيس الرسمي للمنتخب الوطني
و الاتحاد الجزائري لكرة القدم

حملة الدفاع عن اللقب الأفريقي تنطلق...

الخضر يتنقلون إلى الكامبيرون ويدخلون أجواء "الكان"

تخص مباراة الخضر أمام منتخب سيراليون. الجدير بالذكر أن المنتخب الوطني سيواجه سيراليون في أول مواجهة الخضر في حدود الساعة الثانية زوالاً يوم الثلاثاء المقبل على أن تقام المباراة الثانية أمام منتخب غينيا الاستوائية يوم الأحد في حين ستجري المباراة الأخيرة أمام كوت ديفوار يوم الخميس على الساعة الثامنة ليلاً. حميد

لقبهم الأفريقي وتصريح قميص الخضر بنجمة ثلاثة رغم صعوبة المهمة وتغيير الظروف".
بلماضي يعقد أول ندوة صحفية بالكامبيرون
ينشط الناخب الوطني جمال بلماضي ندوة صحفية بقاعة الصحافة التابعة لملاعب "جايوما" يوم الإثنين بداية من الساعة 13:30 بالتوقيت المحلي. وسيكون بلماضي برفقته المكلف بخليعة الإعلام لدى الفاف لكرة القدم صالح باي عبود. كما سيكشف بلماضي عن بعض التفاصيل التي

سافرت أمس بعثة "الخضر" عبر رحلة خاصة تابعة للخطوط الجوية الجزائرية اتجاه مدينة دوالا الكامبيرونية، حسبما جاء عبر الموقع الرسمي للاتحاد الجزائري لكرة القدم. وأنهى المنتخب الوطني لكرة القدم تحضيراته بقطر، تحسباً لخوض نهائيات أمم إفريقيا المقرر انطلاقها اليوم الأحد بالكامبيرون. وشهد معسكر المنتخب الوطني التحاق القائد رياض محرز الذي كان في فترة راحة بمدينة دبي رفقة زوجته، حيث كان بلماضي على علم بذلك وهو الأمر الذي كشف عنه الناطق الرسمي للفاف. ويأمل أشبال الناخب الوطني جمال بلماضي في الدفاع عن



بعد فترة راحة قضاها في دبي

رياض محرز يلتحق بمعسكر الخضر ويتنقل إلى الكامبيرون

التحق الدولي الجزائري رياض محرز، بمعسكر المنتخب الوطني بالدوحة قبل التنقل مع الخضر إلى مدينة دوالا الكامبيرونية أين سيبدأ أشبال بلماضي الدفاع عن اللقب الأفريقي. وكان الناطق الرسمي للفاف صالح باي عبود قد أكد بأن الناخب الوطني جمال بلماضي على دراية و يعرف كل شيء بمدة غياب رياض محرز وهو أدري بما يصلح لعنصره ولديه الحرية الكاملة لمنح فترة راحة للاعبين على حد قوله. في المقابل أشارت وسائل إعلام بريطانية أن الجناح الطائر لمانشستر سيتي استغل فترة الراحة هذه لعقد قرانه حميد

جريدة ليكيب ترشح الجزائري للتتويج بـ "كان" الكامبيرون

رشت جريدة ليكيب، المنتخب الجزائري، للتتويج بكأس أمم إفريقيا 2021، في صدارة الترشيحات كما وضعت الجريدة الفرنسية، منتخب السنغال كثاني مرشح، فيما تقاسم المركز الثالث منتخب المغرب، والكامبيرون، منظم الدورة. كما صنفت جريدة ليكيب منتخبات مالي، مصر، تونس، كوت ديفوار، نيجيريا، بالإضافة للمنتخب الغاني ضمن بقية المرشحين الذين بإمكانهم الظفر بالتاج الأفريقي. حميد

الكاف تعين طاقم تحكيم جزائري لإدارة المباراة الافتتاحية

عينت "الكاف"، طاقم تحكيم جزائري لإدارة مباراة افتتاح كأس أمم إفريقيا بالكامبيرون. وستجمع مباراة الافتتاح بين منتخب الكامبيرون وفريق بوركينا فاسو، اليوم على الساعة الخامسة مساء بتوقيت الجزائر. ويتكون الطاقم من حكم الساحة مصطفى غريال، ومساعديه عبد الحق إيتشلي ومقران قوراري. لمباراة يحتضنها ملعب "أولمبي" بالعاصمة الكامبيرونية ياوندي. الجدير بالذكر، ستشهد كأس أفريقيا وجود حكمين جزائريين آخرين، ويتعلق الأمر بكل من مهدي عبيد شارف ولحلو بن ابراهيم، اللذين أوكلت لهما مهمة إدارة المقابلات بتقنية الفيديو (فار). حميد



موتسيبي - رئيس "الكاف":

"الجزائر فخر أفريقيا ومنتخبها قادر على إحراز كأس العالم"

أشاد رئيس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم باتريس موتسيبي، بالمنتخب الجزائري بطل النسخة الماضية. ووصف رئيس "الكاف" باتريس موتسيبي الجزائر بالبلد العظيم ومنتخبها بالرابع حيث قال في هذا الصدد: "لقد جعل منتخب الجزائر إفريقيا فخورة جداً. نتمنى للجزائر كل التوفيق في كأس أمم إفريقيا 2022، والأمر ذاته لبقية المتنافسين" وواصل ذات المتحدث كلامه بالقول بأن الجزائر مفخرة أفريقيا وينبغي عليها أن تفوز بكأس العالم كما قال: "الأولوية لكأس إفريقيا الآن، لكننا نتمنى لمنتخبها الأفضل. مع خوض 34 مباراة بلا هزيمة، يمكنك أن تكون فخورة جداً، ويمكن للجزائريين وجميع الأفارقة أن يفخروا. الجزائر هي واحدة من أفضل الدول، فهي تجعلنا فخوريين أمام أفضل الدول في العالم" ختم رئيس الكاف حديثه عن الجزائر. حميد

رفعت الجوائز المالية في نسخة الكامبيرون بقيمة مليون 850 ألف دولار الكاف ترصد 5 ملايين دولار لبطل أفريقيا

كشف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم في بيان عبر موقعه الرسمي، إنه تم زيادة الجوائز المالية بقيمة مليون و850 ألف دولار، تم تقسيمها بحيث يحصل البطل، على 5 ملايين دولار، بزيادة نصف مليون دولار عن النسخة الماضية وأضاف موقع الكاف: "يُحصل الوصيف على 2 مليون و750 ألف دولار، بزيادة ربع مليون دولار، بينما يحصل الثالث والرابع على 2 مليون و200 ألف دولار بزيادة 200 ألف دولار". وتابع، "تُحصل الفرق المتأهلة إلى الدور ربع النهائي على مليون و175 ألف دولار بزيادة 175 ألف دولار". وكان الاتحاد الإفريقي لكرة القدم قد أعلن عبر موقعه الرسمي عن زيادة الجوائز المالية الخاصة، ببطولة كأس أمم إفريقيا المقررة في الكامبيرون، قبل انطلاق نهائيات كأس أمم أفريقيا المزمع بالكامبيرون بداية من اليوم. حميد

سليمان: كأس أفريقيا مهمة لنا والكل ينتظرنا في الكامبيرون

قال الدولي الجزائري إسلام سليمان بأن نهائيات كأس أمم أفريقيا مهمة جداً للجزائريين ولجميع الأفارقة، إنها بطولة أمم أوروبا ونحن نتنظرها بشغف كبير على حد قوله. وواصل الأهداف التاريخي للخضر في تصريحات خص بها الموقع الرسمي لنادي أولمبيك ليون قبل التحاقه بمعسكر الخضر الذي يسبق كأس أمم إفريقيا: "الكل ينتظر المنتخب الجزائري، نحن عندما ندخل أي منافسة معينة فندخلها من أجل الفوز، سنذهب ونرى، سنمنح كل شيء من أجل عائلتنا، شعبنا". وكان لإسلام سليمان حديث على التتويج الأخير للجزائر بكأس العرب حيث وصف الإنجاز بكأس العرب بالرائع وخاصة لشعب الجزائري حيث ختم حديثه قائلاً: "نحن نلعب من أجل شعبنا ومن أجل الجزائر، وجعلهم سعداء من خلال الفوز بالثنائية معاً فهذا أمر جيد للغاية". حميد

موبيليس في الموعد مع "الخضر"

جدد المتعامل التاريخي لهاتف النقال "موبيليس" التزامه بتشجيع الخضر قبل انطلاق الطبعية 33 من كأس أمم إفريقيا 2021، المقرر إجراؤها بالكامبيرون من 9 جانفي إلى 6 فيفري 2022 وأكد "موبيليس" في هذا الإطار التزاماته حيال مرافقة وتشجيع الخضر، مجدداً في بيان له أمس، دعمه غير المشروط للفرق الوطنية، مهما كان الموعد الرياضي ومكانه.

بلماضي في رسالة مؤثرة إلى الجماهير الجزائرية

من جهته ظهر الناخب الوطني جمال بلماضي، في عرض ترويجي للتراث الرسمي للاتحاد الجزائري لكرة القدم (موبيليس)، وهو يتحدث عن مسيرة الخضر، والأمل المعلقة عليهم. كما كان هذا العرض، بالتزامن مع انطلاق بطولة أمم إفريقيا بالكامبيرون، عبارة عن رسالة إلى الجماهير الجزائرية، حول ضرورة مواصلة دعم المنتخب في كل الظروف، لأنه يعمل المستحيل من أجل رفع الراية الجزائرية. حميد

النجم الكامبيروني يفتح النار على مصر والمغرب روجي ميلا: "أذهبوا والعبوا في أوروبا"

شن الأسطورة الكامبيروني روجيه ميلا، هجوماً لاذعاً على مصر والمغرب، مؤكداً أنهما سبب الفوضى التي صاحبت الحديث عن بطولة الأمم الإفريقية في بلاده واتهم النجم الكامبيروني الحاضر على أفضل لاعب إفريقي، مصر والمغرب على وجه الخصوص بأنهما لم يدعما بطولة الأمم الإفريقية التي ستنتقل اليوم في الكامبيرون واستطرد ذات المتحدث، كلامه بالقول إن البلدان المغاربية بأنها مصدر الفوضى، وخص بالذكر المغرب ومصر، حيث قال في هذا الصدد: "إذا لم يكونوا أفارقة، فليذهبوا ويلعبوا لأوروبا أو آسيا أو أي شيء آخر، لكن ليس عليهم القدوم وإحداث الفوضى في القارة الإفريقية" وختم ميلا أن "أولئك الذين لعبوا دائماً هنا في إفريقيا، وتطوروا وصنعوا مجدهم، قد قبلناهم بالمناسبة، لذلك لا أرى سبب لاستمرارهم في الحديث بشكل سيء عن البلدان الأخرى وإفريقيا اليوم". حميد



لم يهضم لحد الآن خسارته للقب عام 2019

"ماني"

يتوعد جميع المنتخبات و"الخضر" على وجه الخصوص

وجه نجم منتخب السنغال ساديو ماني مهاجم نادي ليفربول الإنجليزي رسالة تحد قوية لجميع الخصوم وخاصة المنتخب الجزائري قبل بداية بطولة كأس أمم أفريقيا 2021 بالكاميرون، من خلال تأكيده على رغبته ومنتخب بلاده في الثأر من خسارة اللقب القاري في النسخة الماضية. وأكد ماني خلال المؤتمر الصحفي الذي عقده قبل مشاركة منتخب بلاده في كأس أفريقيا بالكاميرون قائلا: "أظن أننا من المنتخبات المرشحة للتتويج بكأس أفريقيا سندخل بطولة الكاميرون بنية الفوز بالكأس.. كما سبق وأن قلت إنه يجب ألا نتسرع ولا نفتخر بأنفسنا". وتابع مهاجم الريدرز: "الآن يجب أن نكون مركزين ومتواضعين وأن نحترم منافسينا خلال البطولة، ونقدم كل ما لدينا كما تعودنا على القيام به في كل مرة"، قبل أن يوجه رسالة تحد قوية للمنتخب الجزائري وكأنه لم يهضم لحد الآن خسارته للقب عام 2019. وواصل: "في النسخة الماضية كنا قريبين من التتويج بكأس أفريقيا.. المنتخب الجزائري كان محظوظا أكثر منا، لكن الوضع مختلف هذا العام". وكان المنتخب الوطني واجه نظيره السنغالي مرتين في كأس أفريقيا في نسخة مصر 2019، الأولى كانت المواجهة الافتتاحية لهما بالدور الأول والثانية كانت في المباراة النهائية، وفي المباراتين عاد الفوز رياض محرز بذات الهدف دون رد، وهي لم يتجرعها لحد الساعة. ويبحث المنتخب السنغال عن التتويج بلقبه الأول في كأس الأمم الأفريقية حيث يتصدر حاليا تصنيف منتخبات أفريقيا ولم يسبق له التتويج بالبطولة واكتفى بالمركز الثاني في نسختي 2002 و2019. يشار، أن السنغال تتواجد في المجموعة الثانية حيث ستلاقي زيمبابوي غدا الاثنين، وغينيا في 14 الحالي ومالاوي في 18 من الشهر الجاري.

مقارنة مع توقعات
المحليين والمتابعين

موقع "أوبتا" الإنجليزي يستبعد تتويج "الخضر" بكأس أفريقيا

نشر موقع "أوبتا" البريطاني المختص في الإحصائيات تغريدة على حسابه الرسمي في منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، تتضمن ترشيحاته وتوقعاته بخصوص المنتخبات المرشحة للفوز بكأس أمم أفريقيا المقبلة، والتي أجراها وفق تقنية الذكاء الاصطناعي، المعتمدة على أرقام المنتخبات وبعض الإحصائيات المرتبطة بمشوار كل منتخب في دورة الكاميرون في الطريق إلى المباراة النهائية، والذي يعد فيه مشوار المنتخب الجزائري الأصعب والأقوى. الموقع الإنجليزي رشح منتخب نيجيريا للفوز باللقب القاري بنسبة مئوية بلغت 14.79 في المائة، وجاء خلفه منتخب المغرب بنسبة 14.77 في المائة، أما المنتخب المصري فاحتل المركز الثالث بـ12.93 في المائة، وخلفه وصيف النسخة الماضية منتخب السنغال بـ12.23 في المائة، وفي المركز الخامس جاء منتخب كوت ديفوار بـ8.15 في المائة، وحل المنتخب الجزائري حسب تصنيف الذكاء الاصطناعي في المركز السادس بـ8.15 في المائة. وجاء هذا التصنيف الرقمي ليخالف كل توقعات المحليين والمتابعين، الذين رشح أغلبهم المنتخب الجزائري للدفاع بكل قوة عن اللقب الذي حصل عليه في مصر، بناء على ترسانته التي يملكها المدرب جمال بلماضي، ولو أن المهمة لن تكون سهلة هذه المرة، على اعتبار أنه بات أقرب إلى الكتاب المفتوح أمام المنتخبات الإفريقية، وتحوله ليكون الهدف رقم واحد من أجل الفوز عليه وإنهاء سلسلته التاريخية دون هزيمة. وسيشارك الخضر في كأس أمم أفريقيا 2021 والتي تقام في الكاميرون خلال الفترة من 9 جانفي الجاري إلى 6 فيفري المقبل، بهدف الدفاع عن اللقب الذي توج به في النسخة الماضية بمصر عام 2019، والحفاظ على سلسلة اللاهزيمة التاريخية التي يملكها، والتي وصلت إلى 34 مباراة على التوالي.

وسيم

على
شكل إعارة
لمدة 6 أشهر
"الملاي" يلتحق بـ
"نعيجي" في نادي "بو"

انضم المهاجم الجزائري فريد الملاي إلى نادي باو الفرنسي بعقد لمدة 6 أشهر وأعلن باو الذي يلعب في الدرجة الثانية على صفة إعارة فريد الملاي إلى غاية نهاية الموسم قادما من نادي أنجييه، وسيلعب فريد الملاي رفقة مواطنه وزميله السابق في نادي بارادو نعيجي. وشارك فريد الملاي هذا الموسم في مباراتين فقط رفقة أنجييه لم يتمكن خلالها من تسجيل أي هدف.

وسيم

وفقا لما كشف عنه موقع
"سبورت تايم"

"زروقي"

محل إهتمام نادي "أولمبياكوس" اليوناني

أبدي نادي أولمبياكوس اليوناني إهتمامه بالتعاقد مع الدولي الجزائري رامي زروقي خلال فترة سوق الانتقالات الصيفية القادمة

وفقا لما تداولته تقارير صحفية يونانية. وكشف موقع "سبورت تايم"، أن إدارة أولمبياكوس تتابع منذ فترة متوسط ميدان "الخضر" رامي زروقي، وهو مهتم بشدة بضم لاعب الوسط الواعد، وأشار نفس المصدر إلى أن أولمبياكوس أكثر الأندية اليونانية تنويجا باللقب المتعود على المشاركة الدائمة في مسابقة دوري أبطال أوروبا. استفسر عن الوضعية التعاقدية لزروقي تحسبا لضمه الصيف المقبل. زروقي كان في فترة ماضية محل إهتمام واسع من بعض الأندية الفرنسية، على غرار ناديي مونيبييه و رين الفرنسيان، لكن إدارة نادي تفينتي الهولندي لم تكن متحمسة لبيع بعد موسم واحد فقط قضاه مع الفريق الأول، كما أنها لا تفكر في تسريجه خلال الميركاتو الشتوي الحالي، لكنها ستكون منفتحة على أي اتصالات أو انتقالات خلال الفترة الصيفية المقبلة. وسيشارك صاحب الـ 23 عاما مع المنتخب الوطني في كأس إفريقيا لأول مرة في مشواره، وبعد أقل من عام واحد فقط من انضمامه إلى محاربي الصحراء، حيث نجح في الفوز بمكانة أساسية وأصبح أحد لاعبيه المفضلين بالنسبة للناخب الوطني جمال بلماضي. وعليه ستكون بطولة الكان بالكاميرون فرصة من ذهب لرامي زروقي من أجل تسويق نفسه وتأكيد مستواه الكبيرة، على أمل الحصول على اتصال من ناد أوروبي كبير يتوافق مع طموحات خريج أكاديمية نادي أجاكس أمستردام.

وسيم

في سعيه المتواصل نحو وضع
دماء جديدة

نادي "فترباتشي" التركي يضع نصب أعينه التعاقد مع "آدم زرقان"

يبدو أن تجربة الدولي الجزائري آدم زرقان مع شارل لوروا البلجيكي لن تدوم طويلا إذ يوجد محل إهتمام نادي فترباتشي التركي والذي يسعى لضمه خلال الميركاتو الشتوي الجاري حسب ما كشف عنه موقع "بني أسير" التركي وقال ذات المصدر أن فترباتشي مهتم كثيرا بالتعاقد مع آدم زرقان، الذي برز بشكل مميز هذا الموسم مع شارلو لوروا، مما سمح له بالانضمام للمنتخب الأول ولفت صاحب الـ 21 عاما، الذي يلعب في خط الوسط الدفاعي، أنظار مسؤولي فترباتشي منذ عدة أسابيع، حيث يسعى النادي التركي للظفر بتوقيعه، في ظل سعيه المتواصل نحو وضع دماء جديدة في صفوف الفريق الأول. جدير بالذكر، أن خريج مدرسة أتليتيك بارادو انضم الصيف الماضي لنادي شارلوروا البلجيكي مقابل مليوني أورو، حيث ظهر بوجه طيب مع فريقه، وكذلك مع المنتخب الوطني خلال مشاركته في التصفيات الموندبالية وهو الآن بصدد للمشاركة في كأس أمم أفريقيا 2021 بالكاميرون.

وسيم

"سعيدود"

يعود إلى تدريبات
"الطائي" وسيكون جاهزا
للمشاركة ضد "الهلال"

انتظم الدولي الجزائري أمير سعيدود، أمس السبت، في تدريبات فريقه الطائي، استعدادا لمواجهة الهلال يوم الثلاثاء القادم في دوري المحترفين السعودي. ووصل أمير سعيدود إلى نادي الطائي أول أمس الجمعة، قادما من قطر بعد اكتمال برنامجه العلاجي وشفائه من الإصابة التي لحقت به في نهائي بطولة كأس العرب. وكان اللاعب الجزائري المتوج ببطولة العرب مع محاربي الصحراء خضع لمراقبة طبية معمقة من طرف أطباء مركز أسباير للإصابات الرياضية في قطر، حتى اكتمال شفاؤه تماما لضمان عدم تأثر اللاعب بمضاعفات الإصابة لاحقا.

وسيم



شباب قسنطينة

"السياسي"
يخطف الوصافة وحجّار
محل ثناء الأنصار

ارتقى نادي شباب قسنطينة، توصافة ترتيب الرابطة المحترفة الأولى عقب فوزه على ضيفه شبيبة الساورة، بهدف دون رد ضمن فعاليات الجولة 12 من البطولة الوطنية، ليواصل بذلك "السياسي" سلسلة نتائجه الإيجابية ويشهد الضانق أكثر على متصدر الترتيب شباب بلوزداد، ورفع النادي القسنطيني، رصيده إلى 23 نقطة بفارق نقطة وحيدة فقط على الصدارة وبناقص مباراة. وثل المدرب شريف حجار البناء بعد الإطاحة بـ "نور الجنوب" خاصة في ظل الانتقادات التي تعزز لها هذا الأخير في الفترة الماضية ورغم ذلك تمكن من إعادة "السياسي" إلى الطريق الصحيح بتحقيق 3 انتصارات متتالية. ومن جانبه، اثني المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "الخضورة" على عمه، مطالباً الأنصار بالوقوف وراء الفريق ودعمه لتحقيق طموحاته قائلا: «أود أن أشكر اللاعبين، وحينما ترى الجمهور سعيد تلك هي سعادتنا وسفرحهم أكثر مستقبلا» وبخصوص اللقاء، أوضح حجار: بأن فريق واجه مناسه عنيدا صنع له العديد من الصعوبات خاصة في الشوط الأول، مبرزا بأن أشباله نعلوا الفارق في المرحلة الثانية وجعلوا الساوراة تتراجع إلى الخلف إلى أن جاء هدف الفوز، كما أثنى ذات المتحدث على اللاعبين -بأنهم يقدمون الإضافه للتشكيلة- بينما رفض الحديث عن إمكانية

التتويج باللقب الشتوي، رغم أن التنازع كانت هي صالح فريقه، مبرزا بأن الامر مؤقت، وأن الكرة لا تعترف بالمنطق ولا يوجد فريق صغير وآخر كبير.

سفيان-ع

فما يواجه بوشار عقوبة قاسية

مصیر باکیتا مع شباب بلوڑداد علی المحاک

يعيش مدرب شباب بلوزداد، البرازيلي ماركوس باكيثا مستقبلا غامضا بعد الهزيمة التي تعرض لها الفريق مساء أول أمس، على يد شبيبة القبائل بهدف دون رد، برسم الجولة 12 للرابطة المحترفة الأولى. وسقط "ابناء العقيدة" على أرضية ملعبهم 20 أوت بالعاصمة بهدف دون مقابل وسط انتقادات كبيرة من قبل الأنصار الذين لم يستيعوا هذا التعثر، حيث كانوا يتوقعون تحقيق انتفاضة بعد التعادل المخيب في الجولة ما قبل الماضية أمام هلال شلغوم العيد، وتقلص الفارق عن أقرب الملاحقين، وهو ما يهذد الشباب بفقدان الصدارة في الجولة القادمة، في حال فشله في العودة بالنقاط الثلاث من الشاف. وفي ذات السياق جدد أنصار شباب بلوزداد مطالبتهم بإقالة التقني البرازيلي من منصبه، بعدما أثبت فشله الذريع في مهمته على رأس العارضة الفنية، فبالرغم من النتائج الإيجابية التي حققها النادي العاصمي منذ بداية الموسم، إلا أن الأنصار لم يقتنعوا بطريقة المدرب أو مستوى التشكيلة، قبل أن يفضض شبيبة القبائل ضعف المدرب البرازيلي، مشددين على ضرورة إتخاذ قرار حاسم قبل إنطلاق دور المجموعات لرابطة أبطال إفريقيا الشهر المقبل، يأتي هذا فيما اعترف الرئيس محمد يلحاج بوجود مشكل في التواصل بين المدرب ماركوس باكيثا ولاعبيه، في إشارة إلا أن الإدارة غير راضية على عمل هذا الأخير، وفي ظل كل هذه المعطيات، تتجه الإدارة نحو التخلي على مدرب السابق للفرافة القطري وتستجيب لطلب الأنصار الذين طالبوهم بعودة المدرب زوران مانكوفيتش ومساعدته كريم السباعي الذي أكد من قبل اتفافهم مع الإدارة من أجل العودة لتدريب الفريق البلوزدادي.

بوشاريغيب أمام الشلف ومهدد بعقوبة قاسية

وعلى سعيد آخر، تلقى مدافع شباب بلوزداد سفیان بوشار بطاقة حمراء عقب نهاية مباراة شباب بلوزداد وضيعة شبيبة القبائل، وذلك بسبب دخوله في منازعات فضلية عن حكم القاء الغيب بذلك رسمياً عن المواجهة المقبلة أمام أولمبي الشلف برسم الجولة الـ 13 من البطولة، سبباً يواجه عقوبة قاسية من قبل لجنة الانضباط، فيما ما حدث عقب نهاية المباراة.

سفيان ع.

فیما

علی رئیس

"الضاف" لعب دور المتفرج

إدارة السورة تهاجم بيشاري ومدوار

فتحت إدارة شبيبة الساورة، النار على رئيس لجنة التحكيم، محمد بيشاري، ورئيس الرابطة المحترفة لكرة القدم القديم عبد الكريم مدوار، متهمّة إياهما بمحاولة تحطيم الفريق تصنيفه حسابات مع الرئيس محمد زرواطي، فيما أعلّيت على شرف الدين عمارة رئيس الناف، لعب دور المتفرج أمام ما يحدث، "تسور الجنوب". وجاءت خرجة إدارة الشبيبة، عقب الهزيمة التي تعرّض لها النادي مساء أول أمس، على يد شباب قسطنطينة بهدف دون رد، برسم الجولة 12 للرابطة المحترفة الأولى، في مباراة شهدت الكثير من الاحتجاجات على القرارات التحكيمية، خاصة بعد رفض هدف صحيح لشبيبة الساورة. وقالت إدارة ممثل الجنوب في بيان عبر الصفحة الرسمية على "فيسبوك"، "تحية لكل اللاعبين على هذا المردود. قدمتم مباراة رائعة نولم يفسدها الحكم بوكواسة، ومساعدية في هذه التصفيحة التحكيمية". وأضافت، "مباراة بعد مباراة، تأكدنا أنه توجد تصنيفية حسابات بين زرواطي، وبيشاري، يتواطأ كل من مدور رئيس الرابطة، وعمارة شرف الدين رئيس الاتحادية الذي يكتمني بالمشاهدة فقط في ظل ما يحدث لكرة القدم الجزائرية التي تتجه نحو الانحطاط".

سفيان.ع

مولودية

وهران

تمكن فريق مولودية وهران أخيراً من الخروج من نفقه المظلم في البطولة، وغادر ولو قليلاً منطقة الخراب بعد تحقيق فوزه الثاني في البطولة، والأول بعد مرور 11 جولة كاملة. نادي "الحمرات" استطاع أخيراً تحقيق الفوز بمناسبة الجولة الـ 12 من الرابطة المحترفة الأولى، حين أطاح بصعوبة بالغة بأولمبي الشلف بهدف نظيف عبر هدف ياسين غنيمة من ركلة جزاء، والذي من خلاله قلص شبيبة رفع بهاريسه إلى 11 نقطة في المركز الـ 11. وكان آخر فوز حققته المولودية الوجيهة خلال منافسات الجولة الأولى حين فاز الفريق خارج الديار على شباب قسنطينة بهدف لصفر، حيث تقابل الجميع بموسم مبهز بعد هذه المواجهة، لكن الأمور كانت مغايرة تماماً، إذ دخل النادي في دوامة من النتائج السلبية التي عجّلت برحيل المدرب السابق عز الدين آيت جودي، ولم يكن قدوم المدرب معز بوكاز لتغيير الكثير من النتائج الكارثية التي تواصلت لعدة جولات، إلى غاية الجولة الماضية التي حقق فيها التقني التوسني أول فوز له مع الفريق.

اللاعبون تحرروا نفسيا ويجب التأكيد أمام غليزان

يبدو أن الفوز في اللقاء الأخير على حساب أولمبي الشلف حرر اللاعبين من الناحية النفسية بعد ضغط غريب عاشوه بسبب غياب الانتفاخ الثاني. استمرت مع مرور الجولات، والتي تضاف إلى المشاكل الكبيرة التي يعاني منها الفريق على خلفية الفراغ الإداري مع غياب الرئيس محياوي لعدة أشهر وعدم تلقي اللاعبين لمستحقاتهم المالية وهو ما زاد من متاعب الفريق. ومع تحقيق ثلاث نقاط ثمينة ومفاداة من خطورة الخطر سيكون اللاعبون في أرحبة نوعاً ما في اللقاء القادم أمام سريع غليزان، والذي سيكون فرصة جديدة لتحقيق النقاط الثلاث بما أنه سيلعب على ميدان أحمد زبانا، وعلى اللاعبين والطاقم الفني رفع التحدي مجدداً والبقاء على النقاط الثلاث على ملههم.

سفيان.ع

شبيهة القبائل

ياراي—شان يمنج
اللاعبين 25 مليون
سنتيم نظير الفوز
على بل—وزداد

عادت تشكيلة
شبيبة القبايل،
بالبزاد كاملا من
قادتها أول أمس
ملقاة المتصدر
شباب بلوزداد، وهي
النتيجة التي لم
يكن يتوقعها أحد
المضاهين في بيت
الكناري. وواصل
الكناري، سلسلة
نتائجه الإيجابية
في المحققة في الفترة
الماضية، وخطف 3
نقاط ضمنية من
مواجهته للمضيف
شباب بلوزداد، وهو
الانتصار الرابع
مقابل تعادل أسود،
يصل بذلك، أسود،

«جرجرة» الذين أوقفوا عقدة لازمهم مطولا في ملعب 20 أوت، إلى الخطة 17 مع املاك النادي لقائهم تأخرين - من جانب، أكد يحيى باريشان رئيس مجلس إدارة شبيبة القبائل أنه سيضي بعده الذي قطعه على اللاعبين باعتبارهم متخمة مالية كبيرة مع الفوز على المتصدر شباب بلوزداد بهدف لثله في اللقاء الأخير. وقال باريشان في تصريحات بعد نهاية مواجهة شباب بلوزداد: «وعدت اللاعبين قبل اللقاء بأني سأعطيهم متخمة 25 مليون مقابل الفوز على شباب بلوزداد وسأقتطعون عليها قبل لقاء اتحاد بسكرة المبرمج يوم الثلاثاء القادم». وواصل: «متخما اللاعبين كل المبلغ التي يدينون لها للفريق وهناك أيضا من أخذوا الامور لنا ويجب على البعض الحديث عن أمور يجهلونها. وليس لدينا أمور مرتقعة. لدينا سبعة لاعبين يتقاضون 120 مليون سنتم، كما لدينا لاعبين يتقاضون 80، 60، 50، 100 مليون سنتم».

**بن سايح يقترب من الانتقال
للإسماعيلي المصري**

على سعيد، منفصل، أگد ياريشان رئيس نادي شبيبة القبائل وجود مفاوضات رسمية مع إدارة الاسماعيلي المصري، تحسبا لبيع ناسيخ خلال الميركاتو الشتوي، مشيرا في ذات الصدد "تعترف ان هناك مفاوضات مع الاسماعيلي بخصوص انتقال اللاعب بن ناسيخ ولا زالت المفاوضات مستمرة بعد أخذ رأي مدرب الفريق هل لديه بدائل في حالة انتقال للاسماعيلي"، وأضاف رئيس "الكناري" ان الامور تسير في حالة الطريق الصحيح مع إدارة النادي الاسماعيلي وفي حالة وصولنا لاتفاق سيتم الاعلان عنه خلال ايام معدودة.

د باض، خ

الجدولة الـ 12 للرابطة المحترفة الأولى

**"سوطارة" تكتسح
تلمسان.. سطيف يطيح
بغليزان والنصرية تنتفض**

حقوق نادي إتحاد العاصمة فوزاً عريضاً على حساب مستضيفه وادّاء
تلمسان بتلاشيبة كاملة دون رد، في ختام الجولة 12 للرابطة
المحترفة الأولى، فيما انتفض نصر حسين داي في المدينة وعاد
بانتصار باهر على حساب الأولمبي المحلي. ونجح أشبال المدرب
المؤقت عن الدين رحيم في تحقيق الفوز الثاني تواليه اداء، ونتيجة
حيث عادوا بالثلاث من خرجتهم لمواجهة داء تلمسان، الذي
تعدّدت أوضاعه أكثر، بهذا يحتل الإتحاد المرتبة السابعة بـ 18
نقطة، بشارق فقط عن البوديوم، فيما تجسد وصيف
"الزبابيين" عند النقطة 6 في المركز الأخير في الترتيب العام، وفي
لقاء آخر، عادت تشكيلة "النصرية" بثلاث زلاء من ذهب، على
حساب أولمبي المدينة (1-2)، بثوق بذلك مقام الحارس بوظافة
سلسلة التناجح السليبي في اللقاءات الستة الأخيرة، وبهذا تنقّص أنصار
انتظار التأكيد في اللقاء القادم. وبدوره، أكد وفاء سطيف استفاقتة
على سريع غليزان بهدف يتيم من تسجيل فرحي في الدقيقة 36. وبهذا رفّع
يدهم إلى النقطة 22 في المرتبة الثالثة، في حين تراجع "الرايد" للمركز
وهو المباراة الأخيرة لذلك الجولة، أطاح نجم مقرة بضيفه هلال شلوم
في الفوز الذي سمح للمحليين بالارتقاء للمركز الـ 15 بـ 10 نقاط، بشارق
العبد صاحب المرتبة 16.

سفيان.ع



كرة اليد / نهائي كأس الجزائر 2019-2020 (رجال)

تتويج أمل شبيبة سكيكدة بأول كأس في تاريخه

توج نادي أمل شبيبة سكيكدة لكرة اليد (رجال)، بكأس الجزائر لموسم 2019-2020، بعد تغلبه على وفاق عين التوتة بنتيجة (22-21) بعد الوقت الإضافي، الشوط الأول (8-11)، بعد انتهاء الوقت القانوني بالتعادل (16-16) في المباراة النهائية التي جمعت بينهما مساء اليوم الجمعة، بدون حضور الجمهور، بالقاعة البيضاوية للمركب "محمد بوضياف" (الجزائر). ويخلف لاعبو أمل سكيكدة في سجل المنافسة المجمع البترولي سابقا، المتوج بالكأس في موسم 2019. هذا اللقب هو الأول في تاريخ النادي السكيكدي. للإشارة، فإن منافسة الكأس و البطولة كانت متوقفة منذ شهر مارس 2020 بسبب جائحة كوفيد-19، قبل أن تستأنف بصفة تدريجية خلال سنة 2021. وكانت الاتحادية الجزائرية للعبة التي يسيروها مكتب "مؤقت" منذ شهر سبتمبر 2021 برئاسة الدولي السابق عبد الكريم بن جميل قد قررت مواصلة نسخة 2020 من كأس الجزائر من أجل السماح للأندية لتحضير استئناف البطولة الوطنية بعد موسمين من التوقف بسبب فيروس كورونا. وسيشارك أمل شبيبة سكيكدة في كأس العرب للأندية المقررة في شهر مارس المقبل بمدينة أريزو.



السجل الكامل بعد تتويج أمل شبيبة سكيكدة

الجزائر - السجل الكامل لكأس الجزائر لكرة اليد (رجال) بعد تتويج أمل شبيبة سكيكدة على حساب وفاق عين التوتة (22-21) بعد الوقت الإضافي، بكأس نسخة "2019 - 2020" اليوم الجمعة بالقاعة البيضاوية التابعة للمركب الأولمبي "محمد بوضياف" (الجزائر).

1967، شباب بلكور	1968، اتحاد عنابة
1969، النادي الرياضي الجزائري	1970، النادي الرياضي الجزائري
1971، النادي الرياضي القبة	1972، نادي الجزائر
1973، نادي الجزائر	النشط الرياضي الجزائري 1977
1975، ديناميكية الجزائر	1976، نادي الجزائر
1977، ديناميكية الجزائر	، لم تلعب
1979، نادي الجزائر	1978، نادي الجزائر
1981، ديناميكية الجزائر	1980، نادي الجزائر
1983، مولودية الجزائر	1982، مولودية الجزائر
1985، نادي الجزائر	1984، مولودية وهران
1987، مولودية الجزائر	1986، مولودية وهران
1989، مولودية الجزائر	1988، اتحاد البناء
1991، مولودية الجزائر	1990، مولودية الجزائر
1993، مولودية الجزائر	1992، لم تلعب
1995، مولودية الجزائر	1994، مولودية الجزائر
1997، مولودية الجزائر	1996، اتحاد البناء
1999، مولودية الجزائر	1998، مولودية الجزائر
2001، مولودية الجزائر	2000، مولودية الجزائر
2003، مولودية الجزائر	2002، مولودية الجزائر
2005، مولودية الجزائر	2004، مولودية الجزائر
2007، مولودية الجزائر	2006، مولودية الجزائر
2009، المجمع البترولي	2008، مولودية الجزائر
2011، المجمع البترولي	2010، المجمع البترولي
2013، المجمع البترولي	2012، المجمع البترولي
2015، شباب براق	2014، المجمع البترولي
2017، المجمع البترولي	2016، مولودية سعيدة
2019، المجمع البترولي	2018، وفاق عين التوتة
	2020، أمل شبيبة سكيكدة.

واج

الثانية من نوعها في الجزائر

نحو إنجاز مركز بحري للرياضات المائية بعين الترك

يرتقب إنجاز مركز بحري مخصص لمختلف الرياضات المتعلقة به، بحسب ما أفاد به، أمس الثلاثاء، رئيس الرابطة الوهرانية للملاحة الشراعية زعيم عدو في تصريح لواج، أوضح السيد عدو بأن هذه المنشأة الرياضية الهامة ستكون الثانية من نوعها في الجزائر بعد تلك التي تتوفر عليها الجزائر العاصمة، على أن يتم إنجازها على مستوى شاطئ "رأس فالكون" ببلدية عين الترك وأكد أن الانطلاق في إنجاز هذا المشروع سيكون بعد ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي ستستضيفها وهران في صيف 2022، ثملا أعلمه مؤخرا رئيس الاتحادية الجزائرية للملاحة الشراعية، مشيرا إلى أن الوصاية قد سخرت الغلاف المالي الضروري لإنجاز هذا المشروع وأكد السيد عدو على "الأهمية البالغة" لهذا المشروع ودوره في تطوير الرياضات المائية بالمغرب والجزائر عموما وولاية وهران على وجه الخصوص، بالنظر إلى أن هذه الأخيرة تفتقر بشكل محسوس إلى مثل هذا النوع من المرافق واعتبر رئيس الرابطة الوهرانية للملاحة الشراعية أن مثل هذا الانجاز المرتقب سيساهم في بروز رياضيين جدد في الاختصاصات المعنية سيما وأن الأندية الوهرانية لها تقاليد كبيرة في إبراز الأبطال الذين شرفوا الجزائر في مختلف المحافل الدولية وأضاف قائلا: "سيكون المرفق الجديد بمثابة دعم كبير بالنسبة لرابطتنا التي سطر برنامجا طموحا للارتقاء بالملاحة الشراعية في وهران من خلال زيادة عدد الأندية الناشطة والذي يقدر حاليا بستة نوادي، وكذا إدماج المعاصر النسوي في هذه الرياضة".

س.ب

الألعاب المتوسطية
2022 بوهرا

درواز: الاستعدادات للحدث المتوسطي دخلت المنعرج الأخير

أكد محمد عزيز درواز، محافظ الألعاب المتوسطية 2022 بوهرا، أن التحضيرات للحدث الرياضي المتوسطي المرتقب صانعة هذا العام، "دخلت المنعرج الأخير، ما يتطلب بذل جهود مضاعفة، وتعبئة من لدن الجميع، من أجل إعطاء صورة ناضجة عن قدرة الجزائر على تنظيم التظاهرات الرياضية الكبرى. وأبرز درواز لدى نزوله ضيفا على جريدة "الجمهورية" التي تصدر بغرب الجزائر، دور السلطات العليا للبلاد، في إعطاء دفع هام للاستعدادات الجارية، حيث قال: "لا أحد ينكر الدعم القوي للسلطات العمومية من أجل الدفع بالاستعدادات للعرض المتوسطي، إلى الأمام. وقد شهدت تطورا ملحوظا منذ انقضاء ملتقى رؤساء الوفود، واللجان الوطنية للاتحاديات الدولية شهر ديسمبر الماضي، وهو ما يتطلب تعبئة شاملة لإنجاح الألعاب القادمة". وربط المتحدث إنجاز التظاهرة الرياضية، بـ "ضرورة إحداث تغييرات تنظيمية"، قال: "إحراز تقدم كبير في التحضيرات، يتوجب إجراء تغييرات في اللجان التابعة للجنة الوطنية لتنظيم ألعاب البحر الأبيض المتوسط، لأضواء الصبغة القانونية عليها، ذلك أنها أسست بطريقة لا تتناسب والوائح التنظيمية، وينطبق هذا الأمر كذلك على رؤساء المواقع الرياضية، والمديرين التقنيين للاتحادات الرياضية، حيث راسلت اللجنة الدولية لأعلامها بتغيير تقني هذه الاتحادات، والاستعانة بكفاءات جديدة باستطاعتها تقديم الأفضل. وفي سياق حديثه عن التغييرات، نفى درواز بشدة، أن يكون هو المتسبب في إقالة المدير العام للألعاب المتوسطية سليم إيلاس من منصبه. وأوضح قائلا: "إنهاء مهام المدير العام للجنة التنظيم سليم إيلاس، قرار اتخذته وزير الشباب والرياضة. لكن بعيدا عن العاطفة، كان يجب وضع حد لازدواجية القرار، فهذا سبب مشاكل وعراقيل في عملية التحضير. ورغم ذلك، فإيلاس أخي الأصغر، وأحد عظماء الرياضة الجزائرية". وواصل: "يمكن القول إن عملنا الحقيقي سينطلق من الآن. ويجب استغلال الوقت المتبقي عن انطلاق الألعاب لتجهيز كل شيء. والأهم أن نحقق انطلاقا جديدة حتى نكون في الموعد، فمئة تعبيتي في منصب، ضيما ثلاثة أشهر من العمل، كون الأمور لم تسر كما يتطلبه تنظيم مثل هذا الحدث الكبير

كل المنشآت ستكون جاهزة قبل شهر عن انطلاق الألعاب

وفي السياق، قال درواز إنه اجتمع باللجنة الدولية المتوسطية بروما الإيطالية، بدعوة من رئيسها الجديد الإيطالي دافيد تيزانو، بعد أن تعذر عليه ومسؤولين آخرين في اللجنة، التواجد بوهرا خلال ملتقى رؤساء الوفود واللجان الوطنية للاتحادات الدولية شهر ديسمبر الفارط، وكرر أمامهم ذات الوعود التي سبق وأن قطعها لرئيس المتابعة والتنسيق باللجنة الدولية المتوسطية برنارد أمسلام الشهر الماضي، مشددا على "الزامية الإيفاء بها". وأتم: "ترسيم الألعاب بالمكان والزمان اللذين حددنا سابقا خلال ملتقى الشهر الفارط، لا يعني أن كل شيء على ما يرام، بل هناك مشاكل عديدة لاتزال مطروحة، كملف حفلي الافتتاح والاختتام الذي عاني من تأخر واضح. ويتبقي رص الجهود من أجل تجاوز كل هذه المشاكل، وبالتالي إنجاز تنظيم العرض المتوسطي بوهرا وفي أجابته عن المنشآت الرياضية الموجهة للحدث المتوسطي، قدم درواز التزامه بجاهزية كل المرافق المعنية بالألعاب "قبل شهر واحد عن نقطة انطلاق التظاهرة"، سواء الجديدة، أو التي تخضع لعمليات تهيئة شاملة. وبالتفصيل قال: "الأشغال بالمركب الأولمبي عرفت قفزة كبيرة ونوعية منذ زيارة الوزير الأول، ووزير المالية السيد أيمن عبد الرحمان شهر أكتوبر الماضي، حيث ارتفع عدد العمال بالشطر الثاني من المركب الرياضي، إلى 500 عامل، مدعمين بـ 50 مؤسسة خاصة، ساهموا، جميعا، في تقدم الأشغال، لتصل إلى 80 ألف بالمركب المائي، و90 ألف بالقاعة متعددة الرياضات، وبعد تسلمها ستجر بها بإقامة منافسات رياضية عليها

زيارة متجددة للجنة الدولية يوم 21 جانفي القادم

كشف محمد عزيز درواز، محافظ ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 بوهرا، عن زيارة مرتقبة أخرى للجنة الدولية المتوسطية إلى مدينة وهران، يوم 21 جانفي القادم، لكن يبقى مجيء هذه اللجنة مرتبطا بالإجراءات المفروضة من قبل بعض الدول الأوروبية، بسبب الحالة الوبائية التي سببتها جائحة "كورونا". موضحا: "يحتل الاجتماع بأعضاء هذه اللجنة بتقنية التحاضر عن بعد بالفيديو، في حال تعذر على أعضائها القدوم إلى وهران.

س.ب

بتكلفة قدرت بـ 320 مليون دج

إنجاز 40 ملعبا جواريا بولاية سعيدة

سجلت ولاية سعيدة خلال سنة 2021 إنجاز أربعين (40) ملعبا جواريا لكرة القدم بأرضية معشوشبة اصطناعيا، وذلك لترقية وتطوير هذا النشاط الرياضي، حسبما علم لدى مدير الشباب والرياضة قارة يوسف أكد قارة يوسف أن هذه الملاعب الجوارية المنجزة عبر البلديات الـ 16 بالولاية ساهمت "بشكل فعال" في توفير فضاءات رياضية جديدة، وكذا الرفع من عدد ممارسي هذا النشاط الرياضي وأشار ذات المسؤول، إلى أن العديد من الجمعيات الرياضية الناشطة في مجال التدريب تستغل بعض هذه الملاعب الجوارية للتدريب وتكوين الشباب المولع بممارسة هذه الهواية ذات الشعبية الكبيرة، خصوصا فئات البراعم والأصاغر والأشبال ويتم استغلال العديد من هذه المرافق الرياضية في برمجة دورات كروية لما بين الأحياء والبلديات تشرف على تنظيمها جمعيات رياضية في إطار الروح الرياضية متبادلة بين الفرق المتنافسة، إستنادا للمتحدث وتحظى المنافسات الكروية المنتظمة بهذه الملاعب بأرضية معشوشبة اصطناعيا والمخصصة لكرة القدم بمتابعة عريضة للجمهور الرياضي بالولاية الذي يجدها ملاذا وفضاء للاستمتاع بمختلف اللقاءات المبرمجة وتسمح هذه المنشآت الجديدة التي أنجزت في إطار برنامج أطلقته مديرية الشباب والرياضة بترقية وتطوير الرياضة بالولاية وتوفير فضاءات رياضية لممارسة لعبة كرة القدم التي تستهوي الكثير من الشباب، وفقا لمدير الشباب والرياضة ودعا نفس المصدر إلى الحفاظ على هذه المرافق الجوارية المخصصة لشباب الولاية، والعمل على صيانتها بشكل دوري لضمان استغلالها لأطول فترة ممكنة وقد تم إنجاز هذه المنشآت الرياضية الجوارية التي رصد لها غلاف مالي قدر بنحو 320 مليون دج في إطار برنامج تنموي خاص بالهضاب العليا وتحصي مديرية الشباب والرياضة إنجاز 130 ملعبا جواريا بأرضية معشوشبة اصطناعيا بالولاية، وذلك منذ بداية سنة 2020 إلى غاية نهاية سنة 2021.

س.ب



كأس أمم أفريقيا 2021

الكاميرون تخشى مفاجآت بوركينافاسو في افتتاح "الكان"



تخوض الكاميرون مباراتها الافتتاحية بالنسخة الـ 33 لبطولة أمم إفريقيا، على أرضها ضد بوركينافاسو، اليوم الأحد، ضمن المجموعة الأولى، التي تشهد أيضا مواجهة أخرى بين منتخبي إثيوبيا والرأس الأخضر (كاب فيردي). وبعدها تتقيا في المباراة الافتتاحية أيضا لنسخة 1998، تعود الكاميرون لمواجهة بوركينافاسو من جديد، حيث يأمل المنتخب الملقب بـ «الأسود غير المروضة» في مواصلة تفوقه على منافسه، الذي تغلب عليه 0/1 قبل 24 عاما، بالعاصمة البوركينية واجادوجو. كما سيكون هذا اللقاء الثالث بين المنتخبين في كأس أمم إفريقيا، بعدما تواجها في مرحلة المجموعات بنسخة 2017 في الغابون، وتعادلا حينها 1/1.

كسر لعنة المستضيف

ويسعى المنتخب الكاميروني، الفائز بالبطولة أعوام 1984 و1988 و2000 و2002 و2017، لاستغلال مؤازرة الأرض والجمهور، لتحقيق انطلاقة جيدة في المسابقة، حيث يرغب في أن يكون أول مستضيف للبطولة يتوج باللقب، منذ 16 عاما. ومنذ حصول المنتخب المصري على لقب البطولة، التي احتضنتها ملاعبه في عام 2006، لم يتمكن أي منتخب منظم للمسابقة من الفوز بها. لكن منتخب بوركينافاسو لن يكون لقمة سائفة لنظيره الكاميروني، حيث يطمع منتخب «الخيول»، العائد للبطولة بعدما غاب عنها في النسخة الماضية، في مشاركة أخرى مميزة، بعدما بلغ المباراة النهائية في 2013 بجنوب إفريقيا، وقبل النهائي في 1998 و2017. وكان منتخب بوركينافاسو قريبا من تحقيق المفاجأة، والتأهل للمرحلة النهائية من التصفيات الإفريقية لمونديال 2022، على حساب المنتخب الجزائري، لكن تعادله المثير (2/2) مع الأخضر، في الجولة الأخيرة من دور المجموعات خلال نوفمبر الماضي، حال دون ذلك. وهو ما يعكس صعوبة مهمة المنتخب الكاميروني، في لقاء اليوم على ملعب «أوليمبيك»، والذي سيديره الحكم الجزائري مصطفى غربال. في المقابل، تبدو حظوظ إثيوبيا والرأس الأخضر متكافئة إلى حد كبير، في لقاءهما الأول بالمجموعة، حيث يبحث كل منهما عن حصص النقاط الثلاث، لتعزيز آماله في بلوغ الأدوار الإقصائية. ويعود المنتخب الإثيوبي بعد غياب 9 أعوام للمشاركة في البطولة، التي توج بها في عام 1962، حيث يستعد لتسجيل ظهوره الـ 11 في المسابقة، بينما يتواجد منتخب الرأس الأخضر للمرة الثالثة بالكان، بعد عامي 2013 و2015.

"الكاف" ترفع الجوائز المالية لبطولة كأس أمم إفريقيا



أعلن الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف»، زيادة الجوائز المالية لبطولة كأس الأمم الإفريقية، المزمع إقامتها في الكاميرون خلال الفترة ما بين 9 جانفي الجاري و6

فيفري المقبل. وقال الكاف، في بيان بعد اجتماع لجنته التنفيذية الجمعة، إنه تمت زيادة الجوائز المالية للبطولة القارية بقيمة مليون و850 ألف دولار، وتم تقسيمها بحيث يحصل بطل كأس الأمم الإفريقية على 5 ملايين دولار، بزيادة نصف مليون دولار عن النسخة الماضية. وأضاف: «يحصل الوصيف على 2 مليون و750 ألف دولار، بزيادة ربع مليون دولار، بينما يتأهل صاحب المركزين الثالث والرابع مبلغ 2 مليون و200 ألف دولار لكل منهما، بزيادة 200 ألف دولار». وأكد الكاف، في بيانه، أن هذه الزيادة تتماشى مع التزامه بمكافحة الأداء المتميز وتعزيز مكانة كأس الأمم الإفريقية. وتفتتح النسخة الـ 33 من بطولة كأس أمم إفريقيا، التي يشارك فيها 24 منتخبا للمرة الثانية على التوالي، اليوم الأحد، بمباراة المنتخب المضيف الكاميرون ضد بوركينافاسو، ضمن منافسات المجموعة الأولى، وتليها مواجهة إثيوبيا والرأس الأخضر لحساب المجموعة ذاتها.

منتخب المغرب يتلقى ضربة موجعة قبل مواجهة غانا

لن يتمكن مهاجم نادي إشبيلية، يوسف النصيري، بسبب شعوره بالألم، من المشاركة في المباراة الأولى لمنتخب بلاده المغرب أمام غانا بعد غد الاثنين، ضمن نهائيات كأس أمم إفريقيا. وقرر الطاقم الطبي للمنتخب المغربي، عدم إشراك النصيري في تدريبات «أسود الأطلس»، استعدادا لمواجهة غانا ضمن منافسات المجموعة الرابعة، بسبب شعوره بالألم في الركبة، بعد تجديد الإصابة التي غيبته عن الملاعب طويلا قبل عودته في مباراة إشبيلية ضد برشلونة، في 21 ديسمبر الماضي. ومن المرتقب أن يغيب النصيري عن أول مباراتين لمنتخب المغرب، في دور المجموعات لأمم إفريقيا، أمام غانا غد الاثنين، وجزر القمر، يوم الجمعة المقبل. وفي حال تخلص النصيري من آلام الركبة، فقد يشارك في المباراة الثالثة من منافسات المجموعة الرابعة، التي سيخوضها «أسود الأطلس» ضد منتخب الغابون في 18 من يناير الجاري. وكان النصيري، مصابا أيضا بفيروس كورونا قبل تعافيه والتحاقه بالمنتخب المغربي.



معلول: ثقتنا كبيرة في قدرة تونس على الفوز بلقب أمم أفريقيا

يثق نبيل معلول، المدير الفني لفريق الكويت الكويتي، في بطل لاعبي المنتخب التونسي، الجهد من أجل التتويج بلقب بطولة كأس أمم أفريقيا، التي تنطلق اليوم الأحد في الكاميرون، وحتى 6 فيفري المقبل. وقال معلول، الذي سبق له الإشراف على نسور قرطاج، في تدوينته له على «تويتر» مساء اليوم الجمعة: «كلنا خلفكم وقلوبنا معكم لتتشرىف الراية الوطنية. ثقتنا كبيرة في قدرتك على القتال لآخر اللحظات، وفي عدم ادخارك حبة عرق في سبيل منح تونس اللقب الثاني». وأضاف «بالتوفيق وإن شاء الله، الكأس الإفريقية من نصيب نسور قرطاج». ولم يسبق لنيل معلول، أن قاد منتخب تونس في نهائيات أفريقيا كمدرّب أول، بل كان مساعدا للفرنسي روجيه لومير، في «كان 2004» التي احتضنتها تونس، وتوجت بها، بالفوز على المغرب في النهائي. يذكر أن منتخب تونس يلعب ضمن المجموعة السادسة مع مالي، وموريتانيا، وغامبيا.

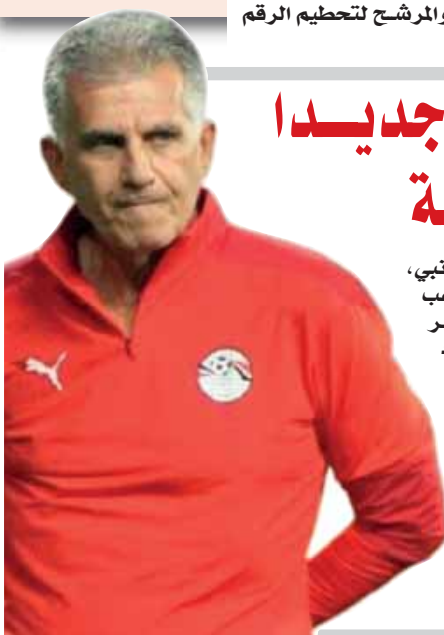
72% من اللاعبين يشاركون لأول مرة في أمم أفريقيا

تكشف لكم عن رقم فريد من نوعه، قبل انطلاق النسخة الـ 33 من بطولة أمم أفريقيا 2021 والمقرر إقامتها في الكاميرون. وتضمن القوائم النهائية للنسخة الجديدة من البطولة القارية 666 لاعبا تقريبا، مقيدين ضمن صفوف الـ 24 منتخب المشاركين في أمم أفريقيا - الكاميرون 2021. وتظهر المعطيات الرقمية أنه من بين جميع اللاعبين المقيدين، فإن هناك 188 لاعبا فقط شاركوا سابقا في مباريات بأمم أفريقيا بينما بالمقابل 478 لاعبا لم يلعبوا أي مباراة في البطولة القارية الشهيرة، أي أن ما نسبته 72% من عدد اللاعبين بقوائم نسخة 2021 لم يخوضوا أي مباراة في بطولة أمم أفريقيا من قبل، وهي نسبة أكبر بكثير مما كانت عليه في النسخة السابقة مصر 2019. وبذلك تبلغ نسبة اللاعبين المشاركين في بطولة أمم أفريقيا 2021، والذين خاضوا مباريات بنسخ سابقة من البطولة القارية 18%. ويعد أكثر لاعب شارك من بين كل اللاعبين المتواجدين في نسخة 2021، هو الغاني أندري أيو والمرشح لتحطيم الرقم القياسي في عدد المباريات والمسجل باسم الكاميروني سونغ.

كيروش يستدعي لاعبا جديدا في قائمة الفراعنة

كشف عبد الناصر محمد، مدير الكرة في نادي إنبي، تلقيه استدعاء رسميا من منتخب مصر للاعب للفريق البترولي، من أجل الانضمام لمعسكر في تصريحات خاصة لكوورة، إن مروان داود المنتخب للانضمام إلى المعسكر. وتساخر بعثة إلى الكاميرون، للمشاركة في بطولة كأس الكاميرون، خلال الفترة من 9 جانفي قرعة مرحلة المجموعات بكأس الأمم نيجيريا وغينيا بيساو والسودان. جدير بالذكر أن البرتغالي كارلوس كيروش، المدير الفني لمنتخب مصر، استدعى محمد حمدي لاعب بيراميدز للمعسكر، لكن اتضح إصابته بجذع في أربطة الركبة، ليضم مروان داود بدلا منه. وكان مروان داود أحد عناصر المنتخب المصري خلال بطولة كأس العرب التي أقيمت في قطر، وساهم في فوز الفراعنة على الأردن (3-1)، بعدما سجل الهدف الثالث.

مروان داود، الظهير الأيسر الفراعنة. وقال عبد الناصر في طريقه حاليا إلى فندق إقامة منتخب مصر، صباح غد السبت الأمم الإفريقية التي تقام في الجاري حتى 6 فيفري المقبل. وأوقعت الإفريقية، منتخب مصر في مجموعة تضم بالذكر أن البرتغالي كارلوس كيروش، المدير الفني لمنتخب مصر، استدعى محمد حمدي لاعب بيراميدز للمعسكر، لكن اتضح إصابته بجذع في أربطة الركبة، ليضم مروان داود بدلا منه. وكان مروان داود أحد عناصر المنتخب المصري خلال بطولة كأس العرب التي أقيمت في قطر، وساهم في فوز الفراعنة على الأردن (3-1)، بعدما سجل الهدف الثالث.





برشلونة يفشل في تسجيل توريس رغم رحيل كوتينيو

كشفت صحيفة موندو ديبوريتشو الإسبانية عن المبلغ الذي سيوفره برشلونة من رحيل النجم البرازيلي فيليب كوتينيو عن صفوف الفريق خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. ونجح برشلونة في التخلص من فيليب كوتينيو بإعارته لنادي أستون فيلا حتى انتهاء الموسم، مع إمكانية الشراء النهائي في الصيف القادم مقابل 40 مليون يورو. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن نادي أستون فيلا سيتكفل بدفع 65% من راتب كوتينيو خلال الأشهر الستة القادمة، بينما سيدفع برشلونة 35% فقط من راتبه. وسيوفر النادي الكاتالوني قرابة 7 ملايين يورو من رحيل كوتينيو، لكن هذا المبلغ لا يكفي لتسجيل المهاجم الجديد فيران توريس بحسب ما أكدته نفس الصحيفة. ولم يتمكن برشلونة من تسجيل فيران توريس لغاية الآن رغم التعاقد معه رسمياً، وذلك بسبب ارتفاع فاتورة أجور اللاعبين التي تتعارض مع قوانين اللعب المالي النظيف التي تقرها رابطة الدوري الإسباني.



تشافي :

لم يحالفنا الحظ في قرعة كأس الملك

أقر مدرب برشلونة، تشافي هيرنانديز، الجمعة، بأن فريقه لم يحالفه الحظ في قرعة دور الـ16 لكأس الملك، حيث سيواجه أتلتيك بيلباو في سان ماميس. وقال تشافي: «لم يحالفنا الحظ لأنه خصم صعب، ولديه أحد أفضل المدربين في الليغا، وسنلعب خارج أرضنا مرة أخرى». ويلتقي الفريقان اللذان يهيمنان على بطولة كأس الملك -وانتهت مواجهتهما الأخيرة بفوز برشلونة بالبطولة برعاية نظيفة على استاد لا كارثوخا في إشبيلية- مجدداً، لكن هذه المرة في ثمن النهائي. ووصف تشافي المباراة بأنها «معقدة للغاية»، لذلك يتوقع أن التأهل إلى ربع النهائي سيكون «صعباً». كما أسفرت القرعة التي أجريت الجمعة من مقر الاتحاد الإسباني لكرة القدم في مدريد عن ديربي أندلسي بين ريال بيتيس وإشبيلية في ملعب بينيتو فيامارين. بينما يحل ريال مدريد، المتوج آخر مرة بالكأس في 2014، ضيفاً ثقيلًا على إلتشي في الدور نفسه، حيث لم يلتقيا منذ عقود في البطولة، وسبق لهما أن التقيا مرتين في 1962 و1989.

برشلونة وأستون فيلا يتوصلان لاتفاق بشأن انتقال كوتينيو

كشفت تقارير صحفية إسبانية، أن نادي برشلونة توصل لاتفاق مع أستون فيلا لإعارة لاعبه فيليب كوتينيو حتى نهاية الموسم. ويتفاوض برشلونة مع أستون فيلا في الأيام الأخيرة على إعارة كوتينيو، والصقفة في المراحل النهائية وبدأ البرازيلي في البحث عن منزل في مدينة «برمنجهام سيتي» التي يلعب فيها النادي الإنجليزي. ويريد برشلونة التخلص من اللاعب البرازيلي، من أجل تسجيل فيران توريس، الذي تم تقديمه في ملعب «كامب نو» قبل أيام وبقاء البرازيلي بعيداً عن إسبانيا إلى مانشستر سيتي. صحيفة «سبورت» الإسبانية، أكدت أن الاتفاق تم بين النادي، وسيرحل كوتينيو إلى أستون فيلا للعب تحت قيادة ستيفن جيرارد حتى نهاية الموسم. وكان جيرارد قد أشاد باللاعب أمس في مؤتمر صحفي، ورفض الإفصاح عن أي شيء يخص مفاوضات النادي الإنجليزي الذي يشرف على تدريبه وفيليب كوتينيو أو برشلونة.



تشافي يزف نبأ سعيداً لبرشلونة قبل الكلاسيكو

زف تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، نبأ ساراً لجمهور البارسا، قبل مشاركة الفريق في بطولة كأس السوبر الإسباني. ومن المقرر أن يواجه برشلونة غريمه ريال مدريد، في نصف نهائي السوبر يوم الأربعاء المقبل، فيما يصطدم أتلتيكو مدريد بأتلتيك بيلباو، على أن يلتقي الفائزان في النهائي. وقال تشافي خلال المؤتمر الصحفي قبل مواجهة غرناطة التي لعبت أمس بالدوري الإسباني: «أنسو فاتي بخير، كان لدي بعض الشكوك في أنه سيكون قادراً على المشاركة في مباراة غرناطة، لكنني أفضل الانتظار الآن لأن التجربة الأخيرة التي مر بها كانت انتكاسة». وأضاف: «نحن نحب فاتي كثيراً، ومعرفة أنه على وشك العودة للملاعب بعد خيرا رائعا بالنسبة لنا، لقد عمل بشكل جيد للغاية، إنه لاعب طموح وقوي جداً وقادر على إحداث الفارق». وتابع: «لا نريد المجازفة، لأننا سنخسر بقية الموسم، أفضل الانتظار حتى يصل إلى طاقته الكاملة، إنها مسألة جسدية». وشدد تشافي على أنه لا يشرك فاتي حالياً لرغبته في الاعتماد عليه في السوبر ضد ريال مدريد. وفي هذا الصدد، ختم: «لو كان الأمر معكوساً، وسنواجه الريال غداً وغرناطة يوم الأربعاء، فكنتم سأفعل الشيء نفسه ولن أشركه غداً».

سيميون

يتلقى خبراً مؤسفاً عن غريزمان

يفقد الأرجنتيني ديفغو سيميوني، مدرب أتلتيكو مدريد، مهاجمه الفرنسي أنطوان غريزمان لمدة 3 أسابيع تقريباً، بسبب انتكاس إصابة عضلية بالفخذ الأيمن، تعرض لها في 12 ديسمبر الماضي خلال مواجهة ريال مدريد في ديربي العاصمة. ويعني هذا أن الفرنسي، سيعيب عن مواجهة فياريال في الليغا، وبطولة كأس السوبر الإسباني، المرتقبة في السعودية الأسبوع المقبل، وكذلك مباراة دور الـ16 في كأس ملك إسبانيا أمام ريال سوسبيداد على ملعب ريال ساند. وأكدت الفحوصات الطبية الجمعة «شكوك» الأجهزة الطبية لنادي أتلتيكو مدريد، بعدما اضطر المهاجم للانسحاب في الدقيقة (75) من عمر المباراة التي خاضها فريقه الخميس أمام رايو ماجاداهوندا، في دور الـ32 من بطولة كأس الملك، في ظل شعور بالإحباط جراء الآلام التي شعر بها في نفس المنطقة. وأوضح التقرير الطبي الذي نشر مساء الجمعة عبر الموقع الرسمي للنادي على الإنترنت أن «غريزمان تعرض لانتكاسة في الإصابة العضلية التي تعرض لها في فخذ الأيمن. وبعد تقييم الأجهزة الطبية للنادي، أجريت له فحوصات صباح الجمعة في مستشفى جامعة نابار، حيث تبين أن ندبة إصابته السابقة قد فتحت من جديد». وأضاف أتلتيكو: «سيبدأ اليوم العلاج الطبي والعلاج الطبيعي وسيستأنف قريباً عملية إعادة التأهيل. عودته إلى المنافسة تبقى رهينة تطور حالته»، دون أن يحدد فترة التعافي التي سيتطلبها هذا المرض. وأشار التقرير إلى الإصابة السابقة التي تعرض لها في النصف الأول من ديسمبر الماضي أمام ريال مدريد على ملعب سانتياغو برنابيو، والتي احتاج ثلاثة أسابيع للتعافي منها. ليغيب عن مواجهة إشبيلية وغرناطة ورايو فايكانو. وفي حالة الأخيرة كان أيضاً بسبب إصابته بـ«كوفيد-19»، حتى ظهوره مرة أخرى أمس الخميس ضد رايو ماجاداهوندا. ودخل اللاعب إلى مباراة الأمس في الدقيقة 56 وسجل هدفاً رائعا في الدقيقة 66 وبعد 9 دقائق تعرض للإصابة وغادر الملعب في الدقيقة 75. ومن جانبه، أعرب سيميوني عن أسفه جراء الحادث الجدي الذي لحق باللاعب، ثاني أفضل هدافي الموسم لأتلتيكو، برصيد 8 أهداف في 20 مباراة خاضها منذ عودته للنادي الصيف الماضي، قادماً من برشلونة. وفي هذا الصدد، قال المدرب الأرجنتيني إن «غريزمان لاعب مهم للغاية بالنسبة لنا ومن المؤسف أنه أصيب». وقبل إصابته، كان غريزمان لاعباً أساسياً بلا منازع في 11 مباراة متتالية، واعتبر مرة أخرى شخصية لا شك فيها في مخططات سيميوني للموسم.

مارسيلو يكرر الفشل مع ريال مدريد

سلط تقرير صحفي إسباني، الضوء على أداء البرازيلي مارسيلو الظهير الأيسر لريال مدريد، خلال مواجهة ألكويانو، الأربعاء الماضي، ضمن منافسات دور الـ32 من كأس ملك إسبانيا. وقالت صحيفة موندو ديبوريتشو «منذ فترة طويلة، توقف مارسيلو عن كونه الظهير الأيسر الأفضل في قارة أوروبا بمساهمته في الدفاع والهجوم، وقدم أداء سيئاً للغاية». وأضافت «مارسيلو حصل على فرصة اللعب كأساسي ضد ألكويانو، وشارك في المباراة كاملة، لكنه لم يغير وجهة النظر حول تراجع مستواه التام، رغم محاولات، وهذه المحاولات لا تكفي ريال مدريد». وأشارت الصحيفة، إلى أن مارسيلو مصمم على عدم الرحيل في شهر جانفي الجاري، والبقاء حتى نهاية الموسم وإتمام عقده مع الملكي. وأفاد التقرير، أن مارسيلو أحد أساسيات النادي، يريد أن يختم مسيرته بأفضل طريقة، وما حققه طوال السنوات الماضية، لا يستطيع أحد محوه من التاريخ.

غاريت بيل يُحدد موعداً صادماً لاعتزاله



كشفت التقارير الصحفية الأخيرة عن سيناريو صادم قد يقيم به النجم الويلزي غاريت بيل، حيث أنه يفكر في الاعتزال عن عمر يناهز 32 عاماً إذا لم تتأهل ويلز إلى نهائيات كأس العالم 2022 في قطر. يعيش المهاجم والجناح الويلزي آخر ستة أشهر من عقده البالغ 600 ألف جنيه إسترليني في الأسبوع مع ريال مدريد، ومع عدم تجديد عقده أو الاتفاق على الانتقال لناد آخر فمن المقرر أن يصبح وكيلًا مجانيًا في الصيف. وفي حالة وصول ويلز إلى نهائيات كأس العالم هذا الشتاء في قطر، فإن نجم توتنهام السابق سيبحث عن التوقيع مع نادٍ بعقد قصير الأمد من أجل البقاء مستعداً للمنافسة مع منتخب بلاده. ستواجه ويلز منتخب النمسا في نصف نهائي ملحق المونديال، وإذا تخطوا النمسا سيكون عليهم مواجهة الفائز ما بين أسكتلندا وأوكرانيا في كارديف. قالت The Athletic إن احتمالية اعتزال بيل في حالة عدم بلوغ المونديال يُعد أمراً محتملاً بشدة، خصوصاً مع وجوده كلاعب غير مهم في خطط ريال مدريد الحالية. لعب غاريت بيل 35 مباراة مع توتنهام الموسم الماضي في سبيل الإعارة وسجل 16 هدفاً، ومع عودته إلى ريال مدريد عادت مشاكل إصاباته الركبة والساق إلى جانب إصابته بغير وس كورونا مما جعله يظهر في 3 مناسبات فقط مع المارينجي.

إلى جانب إصابته بغير وس كورونا مما جعله يظهر في 3 مناسبات فقط مع المارينجي.

إلى جانب إصابته بغير وس كورونا مما جعله يظهر في 3 مناسبات فقط مع المارينجي.

الدوري الألماني يستأنف نشاطه وسط فوزى كورونا

كومان
يُغير
موقفه من
مستقبله مع
نادي بايرن ميونخ

ألقى الصحفي الفرنسي جولييان ماينارد بعض الضوء على حالة مفاوضات عقد كينغسلي كومان مع نادي بايرن ميونخ، وأوضح أن اللاعب يميل للبقاء مع النادي البافاري رغم اهتمام عمالقة الأندية الأوروبية بالتوقيع معه. أكد ماينارد أن كومان ربما يقرر في النهاية البقاء في بافاريا، رغم وجود تقارير سابقة أشارت إلى تفكير اللاعب في تغيير الأجواء والابتعاد عن بايرن ميونخ ولكن يبدو بأن اللاعب الفرنسي قام بتغيير رأيه. ارتبط كومان في الفترة الماضية بالعديد من الأندية مثل تشيلسي، ليفربول، أرسنال، مانشستر يونايتد، مانشستر سيتي، برشلونة وريال مدريد وباريس سان جيرمان. لكن حسب تقرير الصحفي الفرنسي فإن كومان شعر بأن بايرن يريد الاحتفاظ به بقوة، وذلك بعد أن بدأت مفاوضات تجديد العقد قبل بضعة أشهر. ينتهي عقد نجم باريس سان جيرمان السابق في جوان من عام 2023، ويجد اهتمام كبير من أندية تشيلسي ومانشستر سيتي في الدوري الإنجليزي مؤخراً، بينما استبعد كومان فكرة العودة إلى فرنسا وارتداء قميص باريس سان جيرمان مرة أخرى.

دورتموند
يخطط
لجلسة حسم
مصير هالاند

تسعى إدارة نادي بوروسيا دورتموند لحسم مستقبل المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند ووضع حد للشائعات المحيطة به في الفترة الأخيرة. وارتبط اسم صاحب الـ 21 عاما بعدة أندية أوروبية كبرى مؤخراً، على رأسها برشلونة، ريال مدريد ومانشستر سيتي. من جانبه، قال سيباستيان كيل، رئيس قسم تراخيص اللاعبين بالنادي الألماني، في تصريحات نشرتها شبكة «سكاى»: «هناك أسباب عديدة بكل تأكيد تدل على أن هالاند في أباد أمينة داخل دورتموند، وأننا الخيار الأمثل له للاستمرار معنا». وأشار كيل إلى رغبة إدارة النادي في إنهاء كافة التكهّنات المحيطة بمستقبل المهاجم النرويجي، بقوله «سنجلس مع إيرلينج وممثليه في غضون الأسابيع القليلة المقبلة». واستطرد «سنناقش الوضع الحالي من عدة جوانب، ومن الأفضل عدم إرجاء هذا القرار، لكننا الآن يحدون للغاية عن فكرة الرحيل، لأنه سعيد ومتحفز لتحقيق الأهداف التي نسعى لتحقيقها». ويرتبط هالاند بعقد مع دورتموند حتى صيف 2024، لكن التقارير الصحفية تشير لتضمنه بندا يسمح له بالرحيل مقابل 75 مليون يورو الصيف المقبل.

ماينز يمدد عقد مديره
مارتين شميت

أعلن نادي ماينز الألماني تمديد تعاقده مع المدير الرياضي مارتين شميت، لما بعد نهاية الموسم، بدون إعطاء أي تفاصيل عن الصفقة. وعاد شميت (54) إلى ماينز، حيث كان يديره في السابق، في جانفي كجزء من تغيير ملحوظ في حظوظ الفريق. لكن تحت قيادة بو الفريق من حالي المركز ترتيب الدوري. وقال عضو مجلس إدارة الرياضية: «مارتين هو بالنسبة لنا كمدير لديه معرفة ممتازة بسوق ولديه خبرة كبيرة كمدرّب». وقال شميت: «متحمس وشاكر لمواصلة عملي.. للأعوام المقبلة في النادي».



استأنفت بطولة الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا) فعاليات يوم الجمعة، عقب توقفها عدة أسابيع بسبب العطلة الشتوية، لكن جانحة فيروس كورونا لا تزال تهيمن على عناوين الأخبار، بعدما ثبت إصابة مجموعة كبيرة من اللاعبين بالفيروس خلال فترة الراحة. ويعاني بايرن ميونخ (المتصدر) من وجود 9 حالات مصابة على الأقل بين أفراد، لكن موعد مباراته ضد بوروسيا مونشنغلادباخ بقيت قائمة، رغم الأحداث التي جرت مع رابطة الدوري الألماني حول تأجيل محتمل. وقال جولييان ناغلسمان، مدرب بايرن في مؤتمر صحفي: «في الوقت الحالي أتوقع أن أكون خارج الملعب غدا في ملعب أليانز أرينا». وتم تعيين دوناتا هوبف، رئيسة جديدة لرابطة الدوري الألماني، لتصبح أول امرأة تشغل هذا المنصب وكان حارس المرمى مانويل نوير، قائد بايرن، الذي قضى عطلته في جزر المالديف، سجل أول سلسلة من الاختبارات الإيجابية بين لاعبي بطل الدوري الألماني في المواسم الـ 9 الأخيرة. كما يفتقد بايرن أيضا خدمات الكاميروني إريك مكسيم تشوبو موتينج والسنگالي بونا سار، بسبب تواجدهما مع منتخب بلديهما حاليا للمشاركة ببطولة كأس الأمم الأفريقية، التي تنطلق بالكاميرون اليوم الأحد. وطاردت لجنة الإصابات بفيروس كورونا، فريق بوروسيا دورتموند، صاحب المركز الثاني في ترتيب بوندسليغا، الذي يبتعد بفارق 9 نقاط خلف بايرن، بعدما أصيب لاعبه ماريوس فولف ودان أكسيل زاجادو بالعدوى. وربما تستنج الفرصة أمام دورتموند لتقليص الفارق مع بايرن، في حال تأجيل مباراة الفريق البافاري أو تعثره أمام مونشنغلادباخ. ونسببت لجنة الإصابات التي طاردت دورتموند هذا الموسم في عرقلة طموحاته للمنافسة بقوة على القمة واستعادة اللقب الغائب منذ موسم 2011 / 2012، لكن مع بقاء المهاجم النرويجي إيرلينج هالاند في صفوفه حتى جويلية المقبل، على الأقل، وتقلص أعداد اللاعبين المصابين، فإن الفريق مازال يحدوه الأمل. وقال سيباستيان كيل مدير الفريق: «عندما يعود جميع اللاعبين، سنزيد من كفاءتنا بشكل أكبر. اعتقد اعتقادا راسخا أنه بسبب حالة الإصابة لم نتج لنا الفرصة لإظهار قدرات هذا الفريق». ويخشى دورتموند من مواصلة فرانكفورت انتفاضته، التي بدأها قبل العطلة مباشرة، بعدما حقق 6 انتصارات خلال مبارياته الـ 7 الأخيرة بالمسابقة، ليتقدم للمركز السادس في ترتيب البطولة. ومن المنتظر أن يقود أوليفر جلاستر، مدرب فرانكفورت، الفريق من الملعب رغم إصابته بكسر في عظم خده خلال حادث تحطم سكوتر إلكتروني، لكن هناك عنصرين على الأقل في الفريق تعافيا من كوفيد - 19. ومن المقرر أن تقام المباراة، التي تقام ملعب فرانكفورت، بدون جماهير. بعد أن قضت السلطات في ديسمبر الماضي بضرورة لعب مباريات بوندسليغا بدون جمهور مرة أخرى بسبب الوباء.

واستخدمت حكومة برلين المحلية نفرة للسماح لبعض المشجعين بالحضور، حيث يجري لقاء هيرتا برلين ضد كولون يوم الأحد القادم أمام ما يصل إلى 3000 مشجع وفقا لقواعد صارمة. ومثل العديد من فرق بوندسليغا، فإن لدى هيرتا عدد من الحالات المصابة بفيروس كورونا بين أفراد، لكن المباراة لا تواجه خطر التأجيل حتى الآن.

مولريزيل مخاوف
بايرن ميونخ

يشعر توماس مولر مهاجم بايرن ميونخ الألماني بالارتياح، بشأن استئناف منافسات الدوري الألماني الجمعة، رغم أن فريقه يفتقد العديد من أعضائه، بسبب فيروس كورونا. وقال مولر في مقطع فيديو نشره النادي قبل مواجهة ضيفة بوروسيا مونشنغلادباخ التي لعبت أمس السبت: «أرى الموقف كله ليس مثيرا». وأضاف: «بطبيعة الحال، ليس هذا الوضع الأفضل، هذا واضح فيما يخص موقف فيروس كورونا العالمي، الذي انتشر بعض الشيء». وستقام أول مباراة بعد عطلة شتوية استمرت 3 أسابيع بدون جمهور على ملعب أليانز أرينا، وسط ارتفاع معدل الإصابات بفيروس كورونا في ألمانيا. واهتقد بايرن ميونخ 9 لاعبين، وبينهم الحارس مانويل نوير، أمام مونشنغلادباخ، الذي سيفتقد هو الآخر 4 لاعبين بعد ثبوت إصابتهم بكورونا. وقال مولر إن بعض اللاعبين «من الممكن ألا يلعبوا في مراكزهم المفضلة، لكن مازال لدينا العديد من اللاعبين الدوليين، أو ببساطة أفضل اللاعبين على أرض الملعب».

انضمام
هوبفن
وفاتسكه

لمجلس إدارة
اتحاد الكرة الألماني

تأكد انضمام دوناتا هوبفن الرئيس التنفيذي لرابطة الدوري الألماني، وهانز يواخيم فاتسكه، رئيس المجلس الإشرافي لرابطة كرة القدم الألمانية، لمجلس إدارة الاتحاد الألماني للعبة. الجمعة. وذكر الاتحاد الألماني، أنه تم تعيين هوبفن نائباً للرئيس بالإجماع، بينما سيخلف فاتسكه الرئيس التنفيذي لفريق بوروسيا دورتموند، بيتر بيترز كنائب أول للرئيس بداية من 11 فيفري المقبل. ويخوض بيترز، انتخابات الاتحاد الألماني، على منصب الرئيس يوم 11 مارس المقبل، وسيخلى عن منصبه السابق قبل الانتخابات بشهر.

رامزي مرشح للعودة إلى البريميرليغ

أفادت تقارير صحفية إنجليزية، بأن الويلزي آرون رامزي، نجم يوفنتوس، مرشح للعودة إلى الدوري الإنجليزي الممتاز. ووفقًا لما ذكرته صحيفة «ذا صن»، فإن بيرنلي مهتم بالاستفادة من خدمات رامزي، إذا تمكن من حسم المسائل المالية المرتبطة بالخطوة. ويحصل رامزي على راتب أسبوعي قدره 400 ألف جنيه إسترليني، وسمح له يوفنتوس بمغادرة النادي خلال الميركاتو الجاري، حيث يتطلع اللاعب إلى العودة إلى البريميرليغ. لكن الصحيفة أكدت في الوقت ذاته، أن آرون رامزي صاحب الـ 31 عامًا رفض مبدئيًا الإقبال على هذه الخطوة، بانتظار عروض أخرى مقدمة له. وقال إيان وان، مساعد مدرب بيرنلي، عن الصفقة: «معاييرنا المالية معروفة، ومن الواضح أن آرون رامزي سيكون إضافة جيدة حقًا بالنسبة لنا». وأتم: «رامزي لاعب موهوب للغاية، لكن بما أنني أجلس هنا الآن، فهذه أول مرة أسمع بها. لكن نعم للاعب من موهبته، وسبق مهتمين دائمًا بالتأكد».

أزيليكويتا: أولويتي البقاء في تشيلسي



يصر قائد تشيلسي، سيزار أزيليكويتا، على أنه لا يزال ملتزمًا مع الفريق، رغم عدم اليقين بشأن مستقبله على المدى الطويل في ستامفورد بريدج. ويتنهي عقد أزيليكويتا مع البلوز بنهاية الموسم الحالي، ويحق له التفاوض مع أي فريق والتوقيع له. وأشارت تقارير سابقة إلى أن الظهير الإسباني، الذي قضى آخر 8 سنوات ونصف في تشيلسي، يجذب اهتمام برشلونة. ومع ذلك، يصر أزيليكويتا على أن أولويته هي البقاء في البلوز، رغم التقدم القليل الذي تم إحرازه بشأن تمديد التعاقد. ويلتزم أزيليكويتا بالصمت بشأن وضعه التعاقد، حيث يركز على مساعدة تشيلسي

على الفوز بالألقاب هذا الموسم. وقال اللاعب لموقع تشيلسي «كما قلت دائمًا، أشعر أن لدي ثقة النادي والآن أركز على كل مباراة، إنها مباريات صعبة وأنا أستمتع بالحظ». وتابع «أمل أن أحصل على أكبر عدد ممكن من الألقاب. وسنرى بعد ذلك ماذا سيحدث». وأضاف «لا يمكنني قول أي شيء أكثر من أنني ملتزم بالعقد، لدي الكثير من الأشياء لفعلها في الأشهر المقبلة. وأمل أن نحظى بموسم جيد». ولعب أزيليكويتا لـ 9 مدربين مختلفين في تشيلسي، وخاض 449 مباراة وهاز بلقبين في الدوري الإنجليزي الممتاز. ويعتقد أن توخيل، الذي كان العقل المدبر لتحقيق لقب دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، يشترك مع المدربين في صفقة نهم الفوز. وقال «توخيل شخص هادئ ولكنه يطلب أشياء كثيرة، لا يكون سعيدًا عندما لا تسير الأمور على ما يرام. يريد دائمًا المزيد من النجاح، هذا ما أثبتته بالتفوق الذي حققه، ونأمل أن نحقق الكثير في المستقبل».

فرصة لاستمرار أوريغي في البريميرليغ

يحصل مهاجم ليفربول، ديفوك أوريغي، على اهتمام متزايد من الأندية الأخرى، وسط توقعات برحيله في الميركاتو الشتوي الجاري. وذكرت صحيفة «تيلغراف»، أن نيوكاسل يفكر في ضم أوريغي، لتعزيز هجومه وسط مخاوف من إمكانية غياب كالوم ويلسون حتى نهاية الموسم. وتعرض ويلسون لإصابة خلال مباراة فريقه أمام مانشستر يونايتد، وسيخضع لفحص طبي لتحديد مدة غيابه عن الملاعب. ويتصدر أوريغي، قائمة المهاجمين الذين أبدى نيوكاسل، اهتمامه بضمهم، في ظل رغبة المهاجم البلجيكي، في الحصول على فرصة أكبر للمشاركة أساسيًا في المباريات. وقدم أوريغي، الدعم لثلاثي الهجوم الأساسي ساديو ماني وفيرمينو ومحمد صلاح، وجعلته موهبته في تسجيل الأهداف المهمة، بطلًا قومياً في الريدرز. وتضيف التقارير أن ليفربول سيكون على استعداد لرحيل أوريغي هذا الشهر، مقابل 7 ملايين جنيه إسترليني، لكن على الفريق الذي يريد ضمه، تحمل راتبه الكبير.

قرار الشياطين يتحكم في مستقبل رونالدو

يبدو أن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، مستعدًا للرحيل عن صفوف مانشستر يونايتد، في حال لم يعجب بالمدرّب القادم للشياطين الأحمر وعاد رونالدو إلى مانشستر يونايتد منذ 5 أشهر، ونجح في تسجيل 14 هدفًا في 21 مباراة خاضها هذا الموسم، على الرغم من ضعف نتائج الشياطين الأحمر. وبحسب صحيفة «ميرور»، لا يمانع رونالدو، الرحيل عن المان يونايتد، في حال لم يوافق على المدرب الجديد، الذي من المنتظر تعيينه من قبل إدارة النادي في نهاية الموسم، خاصة أنه لم يكن سعيدًا بتولي رالف رانغنيك، المهمة الفنية للفريق بصورة مؤقتة. ومن المنتظر أن يترك رانغنيك، مهمته الفنية بنهاية الموسم، ومواصلة عمله في مانشستر يونايتد بصورة استشارية. لكن عدم استبعاد رانغنيك، توليه المهمة الفنية بصورة دائمة، في حال استبعاد الفريق، بريته، تسبب في حالة من الغضب عند العديد من نجوم يونايتد.

يذكر أن العديد من الأسماء ترتبط بتدريب المان يونايتد، على غرار ماوريسيو بوكيتينو وإيريك تين هاج وبريندان رودجرز.

ليفربول يرفض 7 ملايين لبيع لاعبه

رفض ليفربول، عرضًا بقيمة 7 ملايين إسترليني، للتخلي عن مدافعه ناثانيل فيليبس. وحسب صحيفة «ديلي ميل»، يصر ليفربول على التخلي عن فيليبس مقابل صفقة لا تقل قيمتها عن 15 مليون إسترليني، ولهذا رفضت عرضًا من فريق بالريميرليغ، لم تكشف عن اسمه. وكشف المدافع البالغ من العمر 24 عامًا، عن رغبته في الرحيل عن أنفيلد الشهر الماضي، من أجل اللعب بشكل منتظم. ولعب فيليبس دورًا رئيسيًا في تشكيلة المدرب يورغن كلوب الموسم الماضي، عندما تعرض ليفربول لإصابات في الدفاع مع غياب فيرجيل فان ديك وجو غوميز وجويل ماتيب لفترات طويلة. ويتمتع فيليبس باهتمام بالغ من فرق الدوري الإيطالي، الذي بات محطة مهمة للاعبين الدوري الإنجليزي الممتاز في السنوات الأخيرة. فيليبس الذي يغيب عن الملاعب مع تعافيه من كسر في عظم الوجنة، يتطلع الآن إلى ترتيب مستقبله والإقدام على خطوة توفر له دخلاً منتظمة على أرض الملعب. وشارك فيليبس في 17 مباراة بالدوري الإنجليزي الموسم الماضي، ويمتد عقده مع ليفربول حتى 2025، ولعب 3

مباريات فقط هذا الموسم خارج البريميرليغ.

كوتني يدفع توتنهام لصفقة من العيار الثقيل

يخطط توتنهام لتعزيز صفوفه خلال فترة الانتقالات الشتوية الجاري، وفقًا لما ذكرته تقارير صحفية. وقال موقع «ذا أثلتيك»، أن توتنهام يسعى للاستفادة من خدمات جناح وولفرهامبتون أداما تراوري، مقابل التخلي عن ظهيره مات دوهيرتي، في صفقة تبادلية. وأضاف: «مدرب توتنهام أنطونيو كوتني يريد تحويل الجناح الدولي الإسباني للعب في مركز الظهير، لأنه يشعر أن بأن إيرسون رويال، لا يقدم ما يكفي في الناحية الهجومية». وفعل كوتني شيئًا مشابهًا مع النيجيري فيكتور موسيس في تشيلسي خلال الموسم 2016-2017، عندما فاز البلوز بلقب الدوري الإنجليزي الممتاز. وارتبط توتنهام بتراوري الصيف الماضي، عندما قضى نونو إسبيريتو سانتو مهمته القصيرة في النادي العصامي، لكن المفاوضات باءت بالفشل. ويتبقى في عقد تراوري (25 عامًا) مع وولفرهامبتون 18 شهرًا، ولا يبدو أنه من المرجح أن يوقع على تمديد للعقد. ويريد «الذئاب» حوالي 20 مليون إسترليني، من أجل التخلي عن تراوري في نافذة الشهر الحالي، مع اهتمام ليفربول وست هام وهالانسيا بخدماته أيضًا.



مانشستر سيتي يضغط لحسم صفقة هالاند

أكدت تقارير صحفية أن مانشستر سيتي سيبدأ قصارى جهده للتعاقد مع مهاجم بوروسيا دورتموند إيرلينغ هالاند الصيف المقبل، باعتباره الهدف الأول له في سوق الانتقالات. ومن المتوقع على نطاق واسع أن يغادر هالاند ناديه الألماني في نهاية الموسم الجاري، ومن المؤكد أن الشرط الجزائي في عقده، البالغ 64 مليون جنيه إسترليني فقط، سيفري عددًا من أندية النخبة لخطفه. ووفقًا لما ذكره موقع «ذي أثلتيك»، من المحتمل أن يكون سيتي الأقرب لضم هالاند، وأضاف أن بطل الدوري الإنجليزي، يريد أيضًا التعاقد مع ظهير أيسر ولاعب خط وسط. وتابع أن سيتي «سيضغط بشدة» لاقتناص خدمات هالاند، إذ يخطط لإجراء محادثات مع ممثلي اللاعب خلال الأسابيع والأشهر المقبلة. وليس معروفًا بعد ما إذا كان نفسه سيختار الدوري

نظرًا لطبيعة الشرسة للتعاقد في ظل رغبة ريال في التوقيع معه. ويبدو مدريد عازم على خطف مبابي لاعب باريس جيرمان، وهو الميرجي عن ومن المتوقع أيضًا أن يتحرك بايرن ميونيخ وبايرس سان جيرمان لضم الدولي النرويجي، لكن مشروع سيتي يبدو أكثر إغراء بالنسبة له، في وقت توقع فيه «ذي أثلتيك»، ألا يتمكن من برشلونة من ضم هالاند نتيجة للصعوبات المالية التي يعاني منها النادي الكتالوني.



جوفنتوس يعلن تعافي كيليني من كورونا

أعلن نادي جوفنتوس، الجمعة، تعافي جورجيو كيليني مدافع وقائد الفريق، من فيروس كورونا المستجد. وكان النادي قد أعلن في وقت سابق عن إصابة كيليني بالفيروس التاجي، وغاب إثر ذلك عن مباراة نابولي (1-1)، التي أقيمت مساء الخميس بملعب أليانز ستادיום، ضمن منافسات الجولة العشرين من الدوري الإيطالي. وقال اليوفي، في بيان عبر موقعه الرسمي: «كيليني أجرى اختبارًا تشخيصيًا ومسحة خلال الساعات الماضية، وجاءت نتيجة الفحص سلبية». وتابع: «بالتالي تعافى اللاعب ولم يعد خاضعًا لنظام العزل، وسينضم للفريق غدًا في مركز التدريبات». ويستعد جوفنتوس لمواجهة نظيره روما، اليوم الأحد، على ملعب الأولمبيكو، في إطار منافسات الجولة الـ 21 من الكالتشيو. جدير بالذكر أن اليوفي يحتل المركز الخامس في جدول ترتيب الدوري، برصيد 35 نقطة، بفارق 11 نقطة خلف المتصدر إنتر ميلان، الذي لعب مباراة أقل.

مصائب تربك حسابات مورينيو أمام جوفنتوس

تلقى البرتغالي جوزيه مورينيو المدير الفني لفريق روما، صدمة كبيرة بعد تأكد غياب عدد من لاعبيه البارزين في المباراة المقبلة أمام جوفنتوس. روما خسر بنتيجة (3-1) أمام نظيره ميلان، في المباراة التي جمعتهم الخميس بملعب سان سيرو، في منافسات الجولة 20 من الدوري الإيطالي. وشهدت المباراة تلقي ريك كارسدورب الظهير الأيمن، والمدافع جيانلوكا مانشيني البطاقة الحمراء، ليتأكد غياب، الثاني بشكل رسمي عن مباراة جوفنتوس. وبجانب هذا الثاني، سيفيق بريان كريستانتني، لاعب خط وسط الذئاب، الذي شارك كبديل في الشوط الثاني وحصل على بطاقة صفراء، عن المباراة بسبب تراكم البطاقات الصفراء. ومن المقرر أن يستضيف روما نظيره جوفنتوس، مساء اليوم، على ملعب الأولمبيكو في العاصمة الإيطالية، في قمة لقاءات الأسبوع 21 من الكالتشيو. ويحتل فريق روما المركز السابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 32 نقطة.

أليغري يُعَدّد نقاط ضعف جوفنتوس أمام نابولي

استهل جوفنتوس، مشواره في الدور الثاني من الدوري الإيطالي، بالتعثر داخل ملعبه، يوم الخميس، بتعادلته مع نابولي (1-1). وخلال تصريحات لتطبيق DAZN، أشار المدرب ماسيميليانو أليغري إلى عدم استغلال فريقه وضع نابولي، الذي خاض المباراة دون 4 عناصر أساسية، إلا أنه أضاف: «لقد فقدنا 6 لاعبين في المرة الماضية، وهذه الأمور تحدث». وأضاف: «سنحت لنا الفرصة للتقدم في النتيجة، لكن عابنا التسرع في الثلث الأخير وعدم دقة اللمسة الأخيرة». وشدد أليغري على حتمية النظر للتعادل من منظور إيجابي، قائلًا: «في النهاية حصدنا نقطة، أريد أن أرى المزيد من الهدوء والتركيز في الثلث الأخير، لكن ذلك يعتمد على شخصية اللاعبين». وعلل أليغري، اعتماده على فيديريكو كيبزا في مركز مختلف، حيث أشار إلى رغبته في استغلال عدم جاهزية الظهير الجزائري فوزي غلام، لمشاركته في 34 دقيقة، فقط هذا الموسم، مضيفًا: «كان من الطبيعي وضعه في تلك الجهة بسرعه في وشراسته».

مورينيو

ينتقد فريقه وأداء الحكم

عبر البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب روما، عن استيائه من أداء فريقه أمام ميلان، الخميس، في الجولة العشرين من الدوري الإيطالي. وشهدت المباراة سقوط الجيالوروسي خارج أرضه (3-1)، فضلًا عن حصول اثنين من لاعبي روما على بطاقتين حمراوين في آخر ربع ساعة من اللقاء. وقال مورينيو لتطبيق «DAZN»: «رغم تأخرنا بهدفين، إلا أننا لم نخرج من أجواء المباراة حتى طرد ريك كارسدورب». وأقر المدرب البرتغالي بظهور فريقه بمستوى ضعيف، منتقدًا لاعبيه في كيفية التعامل مع الكرة في أول هدفين، مضيفًا: «لم أكن معجبًا بأداء الحكم أو فريقه اليوم». وأشار مدرب روما إلى المستوى السيئ لحكم الساحة وحكم الفيديو المساعد، منتقدًا احتساب ركلة جزاء لصالح ميلان على مهاجمه الإنجليزي تامي أبراهام. وأتم: «رأيت تامي يحرك ذراعه، لكنه لم يتعمد إيقاف الكرة، وإذا احتسبت ركلة جزاء بسبب ذلك، فكان يتوجب عليك منحنا ركلات جزاء بعد الأخطاء التي ارتكبت على زانيلو وإبانيز، فلتحتسب الثلاثة أو ترفضها جميعًا».

وجهة إيطالية محتملة لمهاجم ليفربول

يجري ليفربول حاليًا محادثات بشأن إمكانية انتقال مهاجمه البلجيكي ديفوك أوريغي إلى فريق آخر. ووفقًا لما ذكرته صحيفة «ذا صن»، أبدى نادي لاتسيو اهتمامه بخدمات أوريغي البالغ من العمر 26 عامًا، لكن لم يتم تقديم عرض لضمه بعد. ويسعى الفريق الإيطالي لتأمين توقيع أوريغي هذا الشهر، حيث يأمل المدرب مورييسو ساري، زيادة خياراته في خط الهجوم. لكن من المحتمل أنه يضطر للتخلي عن لاعبين آخرين من أجل إتمام الصفقة. وأضافت الصحيفة، أن ساري منفتح على السماح لخدمات موريكي البالغ من العمر 27 عامًا بمغادرة لاتسيو، لكن اللاعب لم يتلق أي عرض، حتى هذه اللحظة. ينتهي عقد أوريغي صيف 2022، لذا لن يكون من المستغرب أن يترك ليفربول، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وانضم أوريغي إلى ليفربول العام 2014، وأحرز 40 هدفًا في كافة المسابقات. ومع ذلك، يفضل عليه مدرب الفريق يورجن كلوب، كل من روبرتو فيرمينو ودييغو غوتا. ولاتسيو ليس الفريق الوحيد المهتم بخدمات للنجم البلجيكي، حيث استفسر أيضًا كل من أتلانتا وميلان عن إمكانية ضمه، كما يراقب عدد من فرق الدوري الإنجليزي الممتاز لاعب ليفربول، مثل وولفرهامبتون وكريستال بالاس وووست هام.

إنتر ميلان يستعيد نجمه قبل مواجهة لاتسيو

تلقى سيموني إنزاغي، مدرب إنتر ميلان، دفعة قوية قبل مباراة فريقه المنتظرة أمام لاتسيو، المقررة اليوم الأحد، ضمن الجولة الـ 21 من الدوري الإيطالي. وذكرت شبكة «سكاي سبورت إيطاليا»، أن إنزاغي سيكون بإمكانه الاعتماد على إيددين دجيكو، مهاجم الفريق بداية من لقاء لاتسيو المقبل، بعد تعافي اللاعب من فيروس كورونا. كان دجيكو، أصيب بفيروس كورونا الأسبوع الماضي، رفقة الثنائي أليكس كورداز، ومارتن ساتريانو. وأضافت أن اختيار المسحة الذي أجراه المهاجم البوسني اليوم جاء سلبًا، مشيرة إلى أنه سيعود للتدريب مع المجموعة، وسيكون متاحًا للمشاركة في لقاء لاتسيو. وتابعت أنه بعد عودته، فإن اللاعب سيتواجد على مقاعد بدلاء إنتر ضد لاتسيو، بينما سيدفع إنزاغي بالثنائي خواكين كوربا، ولواتارو مارتينيز في هجوم النير اتزوري للمباراة. يشار إلى أن دجيكو انضم لصفوف إنتر في الصيف الماضي في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع روما، وشارك في 24 مباراة بجميع المسابقات تمكن خلالها من تسجيل 11 هدف.

مورينيو ينقد إبراهيموفيتش من جماهير روما

اعترض جوزيه مورينيو المدير الفني لفريق روما على تصرف جماهير الذهاب ضد نجم ميلان زلاتان إبراهيموفيتش، خلال المباراة التي جرت بينهما الخميس، ضمن الجولة 20 من الدوري الإيطالي. وخسر روما أمام ميلان، بثلاثة أهداف مقابل هدف، في اللقاء الذي شهد طرد اثنين من لاعبي الجيالوروسي، ليتجمد رصيد الذئاب عند 32 نقطة بالمركز السادس. وبحسب شبكة «DAZN»، فإن مورينيو أمر جماهير روما بالتوقف عن إطلاق الهتافات المعادية الموجهة لزلاتان إبراهيموفيتش، التي أطلقتها الجماهير قبل تسجيل رفائيل لياو الهدف الثالث للروسونيري. وأضافت أن مورينيو سمع هتافات عنصرية قادمة من المكان الذي يتواجد فيه مشجعي روما بملعب سان سيرو، فطالبهم بإيقافها، وامتنلوا له بالفعل. يشار إلى أن مورينيو سبق له أن درب إبراهيموفيتش في نادي إنتر ميلان في موسم «2008-2009»، قبل أن يرحل المهاجم إلى برشلونة في صفقة تبادلية انتقل بمقتضاها صامويل إيتو إلى نير اتزوري.

ميلان يجلد روما بذكرات 1996

تمكن ميلان من تحقيق فوز مهم على حساب ضيفه روما، بثلاثة أهداف مقابل هدف، في المباراة التي جمعتهم مساء الخميس، ضمن لقاءات الأسبوع 20 من الدوري الإيطالي. أحرز أهداف ميلان أوليفييه جيرو من ركلة جزاء في الدقيقة (8) وجونيور ميسياس (17) ورفائيل لياو (82)، فيما سجل تامي أبراهام هدف روما (40). وذكرت شبكة «أوتتا» للإحصائيات، أن ميلان تمكن من الفوز على روما في 3 مباريات متتالية بالدوري الإيطالي لأول مرة منذ عام 1996. وشهدت المباراة عدة أحداث مثيرة أبرزها إهدار زلاتان إبراهيموفيتش نجم ميلان ركلة جزاء لفريقه في آخر دقيقة من المباراة، بينما طرد ثاني فريق روما ريك كارسدورب، وجيانلوكا مانشيني. ورفع الفريق الأحمر والأسود رصيده إلى 45 نقطة يحتل بها المركز الثاني خلف المتصدر إنتر ميلان وفي المقابل تجمد العاصمة الإيطالية بها المركز السادس.



إصابات عديدة بين لاعبي كرة القدم بفيروس كورونا بعد عطل أعياد الميلاد



ميلان أن ثلاثة لاعبين أثبتت إصابتهم بفيروس كورونا بعد الاختبارات التي أجريت على الفريق اليوم، اللاعبون بصحة جيدة وسيلتزمون الآن بفترة الحجر الصحي وفق التعليمات الواردة من الجهات الصحية، وتم اختبار الفريق بأكمله وفقا للوائح. وفاز ميلان على نادي روما يوم الخميس بثلاثية مقابل هدف ضمن مباريات الجولة 20 من مسابقة الكالتشيو. الحساب الرسمي لميلان

بارما يعلن إصابة جيانلويجي بوفون بفيروس كورونا

أعلن نادي بارما الإيطالي إصابة حارسه جيانلويجي بوفون بفيروس كورونا وأصدر الفريق بيان رسمي أكد من خلاله إصابة حارسه جيانلويجي بوفون الذي سيكمل عامه الـ 44 هذا الشهر بطل العالم مع إيطاليا، يخوض موسمه الأول مع بارما بعد العودة من جديد لناديه الأصلي، الذي رحل عنهم في 2001 للانضمام إلى يوفنتوس، وتحقق العديد من الألقاب مع البياكونيري و أكد بيان الفريق أن بوفون لا يعاني من أي أعراض، ولكن مساحته كانت إيجابية، مما جعله يدخل في الحجر الصحي، حتى تتحول نتيجة مساحته وشارك بوفون هذا الموسم في 18 مباراة مع بارما بمختلف المسابقات، وتكمن من الحفاظ على شبابه نظيفة في 6 مباريات وتلقى 20 هدفا. الحساب الرسمي لبارما.

حجز جوكوفيتش داخل فندق في أستراليا بعد رفضه تلقي لقاح كورونا

حجزت السلطات الأسترالية المصنف الأول عالميا في رياضة التنس، نوفاك جوكوفيتش، داخل فندق وذلك بعد تنقله إلى أستراليا للمشاركة في بطولة للتنس حيث رفض تلقي لقاح كورونا. ورفضت أستراليا دخول النجم الصربي إلى أراضيها لخوض منافسات بطولة أستراليا المفتوحة التي يحمل لقبها، وذلك بسبب عدم استثناء الاستثناء الطبي الخاص به لعدم الحصول على لقاح فيروس كورونا للشروط، وبالتالي تم حجزه في فندق للعزل وانتظار الاستئناف الذي تقدم به محاموه أمام القضاء الأسترالي للسماح له بالدخول والمشاركة بالبطولة في ظل الزامية أن يكون الزائر لاستراليا حاصل على اللقاح بكامل جرعاته.

صحيفة ديلي ميل تكشف سر لياقة إبراهيموفيتش رغم بلوغه سن الـ 40

يعتبر النجم السويدي المخضرم زلاتان إبراهيموفيتش من أبرز نجوم كرة القدم في العالم الذين يتميزون بلياقة بدنية خارقة. و مازال نجم نادي ميلان الإيطالي يمتلك لياقة عالية رغم بلوغه سن الأربعين، وستعرف في هذا المقال عن سر لياقة زلاتان إبراهيموفيتش. كشف تقرير صحفي نشرته صحيفة ديلي ميل عن سر تائق المهاجم الهادف زلاتان إبراهيموفيتش مع فريقه الإيطالي ميلان، فرغم أنه على مشارف الأربعين من العمر، إلا أن لياقته البدنية مازالت عالية للغاية وحاسته التهديفية قوية أمام الرمي. فمنذ عودة عجلة الدوري الإيطالي لكرة القدم للدوران من جديد هذا الموسم، ونجم ميلان زلاتان إبراهيموفيتش يخطف الأنظار من الكل تقريبا. ورغم أن زلاتان إبراهيموفيتش يقترب من الأربعين في العمر، إلا أن حاسته التهديفية مازالت قوية أمام الرمي، فضلا عن خوضه دقائق المباريات كاملة و بلياقة بدنية عالية للغاية. وأشارت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن زلاتان إبراهيموفيتش، يتبع حمية خاصة بهدف مواصلة نشر سحره فوق المستطيل الأخضر. وأضافت أن هذه الحمية الغذائية شبيهة بحمية نجم يوفنتوس كريستيانو رونالدو. وأوضحت «ديلي ميل» أن زلاتان إبراهيموفيتش ينتبه بشكل كبير لكل شيء يأكله وكمية الطعام التي يستهلكها. وأردفت أن «السلطان» كما يُلقب به يزن كل شيء يأكله في الميزان وبشكل دقيق للغاية. وتابع نفس المصدر أن إبراهيموفيتش يتناول اللحوم البيضاء والخضروات الطازجة، ويتعد عن الأطعمة المجمدة والأيس كريم وأيضا المعكرونة الإيطالية. وأضافت أن نجم ميلان لديه طاه خاص، إذ يرغب في الحفاظ على لياقته البدنية. ونوهت «ديلي ميل» أن زلاتان إبراهيموفيتش يعتمد أيضا على لعب التايكوندو من أجل تحسين مرونة عضلاته مع الأخذ بعين الاعتبار سنه. وأردفت أن هذا المزيج الخاص من الرياضة والنظام الغذائي الصارم هو ما يساعد الهادف السويدي على ممارسة كل القدم على أعلى مستوى ممكن.

ولبروتوكول الصحي المناسب في هذا الإطار، كما أعلن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي يوم الخميس إصابة لاعبه لايفن كورزاوا بفيروس كورونا بعد خضوعه للفحص الطبي من قبل إدارة ناديه اليوم، بينما جاءت نتيجة المسحة التي خضع لها ليوينيل ميسي بعد وصوله إلى العاصمة الفرنسية سلبية كما أكد الفريق أن ليوينيل ميسي بات جاهزا للمشاركة في تدريبات الفريق خلال الأيام الماضية بعد التأكد من سلبية المسحة التي خضع لها بينما يخضع اللاعب لايفن كورزاوا للعزل الذاتي مع تطبيع البروتوكول الطبي وفقا لبيان النادي الرسمي. الحساب الرسمي لنادي باريس سان جيرمان

نابولي يعلن إصابة حارسه بفيروس كورونا

أعلن نادي نابولي عن إصابة حارسه أليكس ميريت بفيروس كورونا، قبل قمة يوفنتوس التي انتهت بنتيجة التعادل هدف في كل شبكة ضمن منافسات الجولة 20 من مسابقة الدوري الإيطالي وأصدر نابولي بياناً رسمياً قال فيه «بعد المسحات التي أجريت هذا الصباح على فريق الكرة، أظهرت النتائج إصابة الحارس أليكس ميريت، بالإضافة إلى أحد أعضاء الجهاز الفني بالعدوى، المصابان حصلوا على اللقاح، ولا تظهر عليهما أي أعراض، وسيكونان تحت الملاحظة خلال فترة العزل الصحي وفقا لبروتوكول». الحساب الرسمي لنابولي

ميلان يعلن إصابة ثلاثة لاعبين بفيروس كورونا

أعلن نادي ميلان الإيطالي إصابة ثلاثة لاعبي الفريق الأول بفيروس كورونا، و أكد النادي على أن اللاعبين يخضعون حاليا للعزل الصحي من أجل العودة من جديد للملاعب وقال ميلان خلال بيان عبر موقعه الرسمي: «يمكن أن يؤكد نادي إيه سي

أعلن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي في بيان عبر حسابه الرسمي على مواقع التواصل الاجتماعي إصابة الأرجنتيني أنجيل دي ماريا والألماني جولييان دراكسلر بفيروس كورونا بعد خضوعهما لمسحة طبية للتأكد من سلامة اللاعبين في الفريق الباريسي وكتب نادي باريس سان جيرمان عبر حسابه الرسمي على موقع «تويتر»: «جاءت نتيجة اختبارات أنجيل دي ماريا وجولييان دراكسلر إيجابية هذا الصباح لتثبت إصابتهما بكوفيد-19». وأضاف البيان: «اللاعبان يخضعان حاليا للعزل



إطلاق سراح لاعب مانشستر سيتي بنجامين ميندي بكفالة

أكدت تقارير صحفية بريطانية يوم الجمعة الماضي، أن القضاء الإنجليزي، أصدر قرارا ينص على إطلاق سراح الظهير الأيسر لنادي مانشستر سيتي الإنجليزي، الدولي الفرنسي بنجامين ميندي، بكفالة في جلسة سرية بعد اتهامه بسبعة جرائم كاملة. وقرر القاضي باتريك طومسون «سحب جواز السفر من ميندي وفرض إقامة جبرية عليه في منزله وعدم إجراء أي اتصال مع الضحايا. وكانت الشرطة البريطانية قد اعتقلت المدافع الدولي الفرنسي في الصيف الماضي بتهمة في قضايا أخلاقية مست 7 ضحايا. ورفضت المحكمة إطلاق سراح ميندي بكفالة عدة مرات ولكن هذه المرة تم قبول طلبه وغادر السجن بشروط ودفع كفالة مالية. جدير بالذكر أن بنجامين ميندي سيمثل أمام المحكمة مجددا يوم 24 من شهر جانفي الحالي قبل محاكمته بالتهمة السبعة الموجهة ضده. ويذكر أن نادي مانشستر سيتي دفع مبلغ 49.2 مليون جنيه إسترليني لضمان ميندي من موناكو في صيف 2017.

يوفنتوس يعلن إصابة بافل نيدفيد بفيروس كورونا

أعلن نادي يوفنتوس إصابة بافل نيدفيد نائب رئيس الفريق بفيروس كورونا وهذا قبل انطلاق مباراة الفريق أمام نابولي في الدوري الإيطالي والتي انتهت بنتيجة التعادل هدف في كل شبكة وجاءت نتيجة فحص نيدفيد إيجابية لفيروس كورونا خاصة. أن نيدفيد لم يكن لديه أي اتصال بالفريق أو اللاعبين. وحل نابولي ضيفا على يوفنتوس في الجولة العشرين للسري يا، على ملعب «أليانز ستاديوم» معقل السيدة العجوز لتنتهي المباراة بنتيجة التعادل كما شهدت المباراة غياب كل من كارلو ينسوليو حارس مرمر يوفنتوس وجورجيو كيليني قائد الفريق يغبان للإصابة بكورونا، وفي نابولي غاب المدير الفني لوتشيانو سباليني للإصابة بكورونا، بالإضافة إلى ماريو روي وكيفين مالكويت وإيليف الماس وفكتور أوسيمين. الحساب الرسمي ليوفنتوس

إصابة ثنائي تشيلسي بفيروس كورونا

أعلن توماس توخيل مدرب فريق تشيلسي إصابة الثنائي نفولو كاتني وتياغو سيلفا بفيروس كورونا «كوفيد 19» وجاءت تصريحات توخيل قبل انطلاق مباراة تشيلسي وتوتنهام في بطولة كأس رابطة الاندية الإنجليزية حيث شهدت قائمة تشيلسي للمباراة غياب نفولو كاتني وتياغو سيلفا، حيث لم يتواجدا في التشكيل الأساسي أو دكة البدلاء وقال توخيل في تصريحات نشرتها شبكة «فوتبول لندن» الإنجليزية: «لسوء الحظ، ثبتت إصابة تياغو سيلفا وكانت بفيروس كورونا لم يتغير الوضع منذ أسابيع، ولكن هذا ليس الوقت المناسب لتكرار رأئي باستمرار.. شبكة فوتبول لندن

باريس سان جيرمان يعلن إصابة ثلاثة لاعبين بفيروس كورونا



تأثير قلة النوم على أداء الرياضيين

من المعروف أن قلة النوم قد تسبب عواقب خطيرة على الصحة ترتبط بارتفاع ضغط الدم وضعف الجهاز المناعي والاكنتاب، وبالإضافة إلى ذلك، حذر دومينيك من أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم قد يعيق شفاء الإصابات الجسدية بشكل كامل. وتتم عمليات تجديد وترميم الأنسجة والألياف العضلية أثناء النوم، حيث يسمح النوم العميق بزيادة تدفق الدم للعضلات وتزويدها بالأوكسجين والعناصر الغذائية التي تساعد على ترميمها وتجديد خلاياها، كما تعمل الغدة النخامية، أثناء النوم العميق، على إفراز هرمونات النمو الضرورية لترميم الأنسجة العضلية. إلى ذلك، يعتبر إيجاد المرتبة والوسادة المناسبين، واللذان يوفران الدعم اللازم لراحة الجسم وشفاء الإصابات، على رأس قائمة العوامل العديدة والضرورية للحصول على قسط جيد من النوم. وينبغي البحث عن مرتبة توفر الراحة والدعم للجسم وتمنع تفاقم الإصابة نتيجة إثارة نقاط الضغط في الجسم. السهر ليلة المباراة يرهق الأعصاب والعضلات وهذا ينعكس بالتأثير السلبي على لياقتك البدنية ويضعفها فلا تستطيع مجاراة الفريق المنافس وكذلك يرفع ضغط الدم وتقل نسبة السكر فيجعله متوترا في المباراة وفاقدا التركيز في داخل الملعب ولا تستطيع القيام بالدور المطلوب منك.. وأيضا يرهق عضلة القلب ويستنفد الطاقة الكامنة في الألياف العضلية. فيجعل بجسمك ضعفا عاما وهزلا مما ينتج عنه بطء في الحركة، وكل هذا ينعكس بدوره السلبي على أداك العام في داخل الملعب ويضعف منافستك ضد الفريق المنافس. ومن هذا المنطلق فقد بادرت إدارات الأندية بإقامة معسكرات داخلية قبل المباراة بيوم أو يومين من أجل السيطرة على وقت نوم اللاعبين في وقت مبكر، وتنظيم برنامجهم الغذائي وإعطائهم وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات حتى يحصل على طاقة جيدة غير (الطاقة المكتسبة) من ساعات النوم المبكر. وبالرغم من أن بعض اللاعبين لا يحبون هذه المعسكرات إلا أنها أثبتت نجاحها وفعاليتها في المباريات متى ما التزم اللاعب بها بالشكل الصحيح. لكي تحقق الفائدة القصوى من هذا المعسكر فليكن أن تهين نفسك للاستفادة من إيجابياته، وإذا أردت أن تقدم مستوى مميزا في يوم المباراة فليكن بالالتزام بتناول الوجبات بالأوقات المحددة مع تجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم مباشرة. تجنب أن على الأقل التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين حتى لا تصاب بالأرق. النوم المبكر مع مراعاة أن يكون ضوء الغرفة خافتا، فالضوء القوي يؤثر سلبا على الشعور بالنعاس وعدم اشغال نفسك بالتفكير في المباراة عند الخلود للنوم، عدم اجهاد العضلات وحاول دائما الاسترخاء بسريرك للحفاظ على طاقتك وراحتك النفسية والبدنية، تناول الكالسيوم يعمل على استرخاء الجهاز العصبي ويساعد على النوم المبكر لذا حاول أن تأخذ كأسا من الحليب الدافئ، وهو من بين بعض العوامل التي تساعد في رفع مستوى اللاعب خلال المباراة وتخلصه من الضغوطات.

المدة اللازمة للنجاح في إتقاص الوزن

في الأسبوع، فالتمارين الهوائية هي أول ما يفكر فيه الأطباء لمرضى القلب ويوصون بما لا يقل عن 150 دقيقة بشكل أسبوعي من النشاط المعتدل. تزيد التمارين الهوائية من صحة القلب خاصة عند ممارستها بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا بشكل معتدل، وإن المبدأ الأساسي للتمرين الفعال لمرضى السكري يعتمد على كثافة ومدة التمرين ومدى تكراره في بيئة مناسبة، إذ تعد ممارسة التمارين متوسطة الشدة مع الالتزام بها على المدى الطويل من أفضل الأليات الممكنة اتباعها، وينصح المختصون باتباع التمارين الهوائية لما لها من آثار إيجابية على المصابين بالسكري، وتتلخص الفوائد بالآتي زيادة استهلاك الأكسجين، زيادة حساسية الأنسولين، السيطرة على نسبة السكر في الدم، تحسين وظائف القلب والرئة والأوعية الدموية، تحسين مستوى الدهون، كما تجب استشارة الطبيب قبل البدء باتباع التمارين الرياضية، بالأخص إن كان الشخص المصاب بالسكري حاملا أو قليل الممارسة لها، وذلك تلافيا للمخاطر الصحية المترافقة بتغير معدلات سكر الدم أثناء التمرين، وينصح بممارسة التمارين ذات الشدة المعتدلة بـ 150 دقيقة مقسمة على مدار الأسبوع الواحد، ومن هذه التمارين المشي السريع ركوب الدراجة الهوائية. تعد التمارين الهوائية أكثر فعالية في تخفيف الوزن من تمارين القوة والمقاومة، وذلك في حال تمت ممارستها لمدة تصل 200 دقيقة على الأقل، أي ما يقارب 3 ساعات في الأسبوع من التمارين المعتدلة الشدة، ويقول الباحث تشيرش إن إذا توافقت ممارسة الرياضة بخفض السرعات الحرارية، يمكنك عند ذلك تحقيق هدف تخفيف الوزن بممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة، أي ما يقارب الساعتين والنصف أسبوعيا، وأما كبدية في تخفيف الوزن تكون المدة 50 دقيقة في الأسبوع ويتم زيادتها للوصول إلى 200 دقيقة. وتعد التمارين الهوائية أكثر فعالية في تخفيف الوزن، وكبدية بتخفيف الوزن يجب أن تكون مدة التمرين 50 دقيقة ثم زيادتها إلى 200 دقيقة في الأسبوع. كما يجب تحديد الهدف من ممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية، فإذا كان الاهتمام يركز على تحسين لياقة وصحة القلب والأوعية الدموية، بغض النظر عن فقدان الوزن، واعتمادا على مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها فيوصى بممارسة التمارين الهوائية متوسطة الشدة لمدة 30 دقيقة لمدة 5 أيام في الأسبوع، وإذا كان الهدف من ممارسة الرياضة تحسين صحة القلب والأوعية الدموية يجب أن تمارس التمارين الهوائية متوسطة الشدة لمدة 5 أيام في الأسبوع. تعد الروابط بين الصحة النفسية والتمارين الرياضية غير واضحة، ولكن قد تساعد التمارين الرياضية المنتظمة في الحد من القلق والاكنتاب، وذلك من خلال إطلاق هرمون الأندروفين الذي يمنح شعورا بالرضا، وقد تؤدي ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة أو أكثر لمدة تتراوح من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع إلى تحسين الصحة النفسية بشكل ملحوظ، كما وقد تستمر فوائد الصحة العقلية والنفسية للتمارين الرياضية فقط في حال الالتزام بها على المدى الطويل.

بينت دراسة جديدة أن الفوائد الصحية مرتبطة بممارسة الرياضة، فخمسة دقائق إلى 15 دقيقة فقط يوميا من التمارين الرياضية من المشي السريع إلى ركوب الدراجة هو كل ما يحتاجه جسمك، وفي أحدث دراسة، قارن الدكتور تايس إيجسوفول والدكتور بول تومسون آثار التمارين الرياضية المعتدلة والقوية على معدلات المرض والوفيات القلبية الوعائية. ولفت الباحثون إلى أن النشاط المعتدل يرفع معدل نبضات قلبك ويجعلك تتنفس بشكل أسرع وتشعر بالدفء. كما أوصت المبادئ التوجيهية NHS للبالغين، بـ 150 دقيقة من النشاط المعتدل أسبوعيا، ويجب أن تمارس التمارين الرياضية بشكل عام لمدة تتراوح بين 150-250 دقيقة أسبوعيا من أجل خسارة الوزن، وذلك وفقا للجامعة الأمريكية للطب والرياضة، وأن تكون هذه التمارين معتدلة إلى متوسطة الشدة. ووفقا للمعيار السابق، يجب أن يتمرّن الشخص يوميا لمدة 40 دقيقة، ولكن قد يحقق ذلك نوعا من العمل، كما أنه من أجل خسارة الوزن ينصح بممارسة تمارين رياضية مختلفة، وما يلزم ضبط مدة معينة لكل نوع من التمرين، كما دعا المسؤولون إلى القيام بتمارين رياضية مدة نصف ساعة تتمثل بالمشي السريع وركوب الدراجات للحفاظ على صحة جيدة، الدراسة التي استندت إلى عدد من الدراسات السابقة ونشرت تفاصيلها في دورية JAMA، ونقلها موقع صحيفة "الدائلي ميل" البريطانية، أشارت إلى أن جامعة هارفرد اقترحت على الأشخاص الخضوع لـ 75 دقيقة من التمارين الرياضية القاسية في الأسبوع. ولفتحوا إلى أن النشاط القصير أي الذي تراوح مدته 35 دقيقة يحذ من خطر الوفاة بأمراض القلب، وقال الباحثون أن أداء التمارين الرياضية القاسية هو وسيلة فعالة للحد من خطر الإصابة بالأمراض ووفيات القلب والأوعية الدموية. كما ينصح المختصون بجعل التمارين الرياضية متنوعة وممتعة ومحفزة للأطفال، وذلك للالتزام والإقدام على أداها، ويمكن تقسيم التمارين تبعا للعمر، فالأطفال في عمر ما قبل المدرسة، أي قرابة 3 إلى 5 أعوام، ويجب أن يمتد نشاطهم البدني على مدار اليوم، وذلك لتحقيق متطلبات النمو والتطور. الأطفال في سن المدرسة والمراهقة، أي من سن 6 إلى 17 عاما، فقد يصل النشاط البدني لهم مدة 60 دقيقة أو أكثر، وتتراوح شدته من معتدل إلى قوي، ومن ضمن هذه التمارين: التمارين الهوائية اليومية، والتمارين التي تقوي العظام كالجري والقفز بالإضافة للتمارين التي تبني العضل بمعدل 3 أيام من كل أسبوع، وتعتمد مدة الرياضة للطفل على عمره، فالأطفال دون سن المدرسة يمتد نشاطهم على مدار اليوم، بينما الذين في سن المدرسة والمراهقة تقدر مدة نشاطهم بساعة أو أكثر يوميا. إن مدة ممارسة الرياضة تتطلب فيها لعملية نمو وبناء العضلات، بالإضافة للدور الذي يلعبه التعافي ضمنها، والتعافي مفهوم جديد نوعا ما، ويقصد به الراحة التي تمكن الجسم من الاستفادة بالدرجة القصوى بعد ممارسة التمارين، بحيث تتسبب التمارين بتعب للعضلات بالإضافة لتقلب في نسب الهرمونات والإنزيمات، ولكن منح الجسد فرصة التكيف مع هذه التمارين وتبعاتها يجعله مهيا لأدائها في المرات القادمة ويتيح له قدرة ممارستها على المدى الطويل. كما أن لمفهوم التعافي المتعلق بالرياضة كمال الأجسام عدة آليات لأدائه، ويعد اعتماد 4 أيام للتدريب من أفضل آليات التعافي الممكنة اتباعها، بحيث يتم تدريب كل مجموعة عضلية أو جزء من أجزاء الجسم مرة واحدة ضمنها، وتظل الأيام الثلاثة المتبقية من الأسبوع للراحة، وبشكل عام يجب ألا يستغرق التمرين لكمال الأجسام أكثر من 90 دقيقة باليوم على الإطلاق. وينصح باتباع مفهوم التعافي أثناء ممارسة رياضة كمال الأجسام، وذلك للحصول على النتائج المرجوة ومنح الجسد فرصة لاستعادة قوته اللازمة لاستمرار التمارين، كما يبلغ الحد الأقصى لممارسة تمارين كمال الأجسام 90 دقيقة في اليوم الواحد. مدة ممارسة الرياضة لمرضى القلب هل تختلف نوعية الرياضة الممارسة لمرضى القلب عن غيرهم من الناس؟ تعد التمارين الهوائية خيارا مناسباً لمرضى القلب، وذلك لدورها في تحسين الدورة الدموية مما ينظم ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. كما ويزيد من قدرة ضخ القلب للدم، وتمارس هذه التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل بشكل يومي ولمدة 5 أيام

رئيس التحرير: **كمال بوزار**المدير العام: **مجدوب بن صالح**الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمر قاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION


رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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


يومية رياضية جزائرية



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



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