

تجهيز
ملعب "جابوما"
بوسائل تقليدية
يثير استياء
الجميع



سمير بادي مبعوث جريدة "دزاير سبور" إلى الكامبيرون



يومية رياضية جزائرية

الأحد 16 جانفي 2022 الموافق لـ 13 جمادى الثانية 1443 هـ | المدد: 380 | الثمن: 30 دج

كأس أمم أفريقيا 2021
(الجولة الثانية)



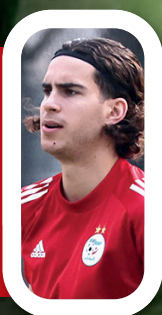
غينيا الاستوائية

ملعب جابوما 20:00 سا

للتعثر



مشاركة وناس
وزروقي غير مؤكدة
وبن ناصر يعود



بلماضي:

"أعشق ضغط المباريات
ولن نرضى بغير
الفوز أمام
غينيا
الإستوائية"

عطال:

"سجارب حتى
النهاية للحفاظ
على اللقب"

مغاربة لـ "دزاير سبور":



"كل
المنتخبات
تترصد بنا
.. وهذا
ما أخشاه
على
الخضر
في الكان"



مدرب غينيا
الاستوائية خوان ماشا:

"نحترم الجزائر
وهدفنا تقديم
أقوى مستوياتنا"



بلماضي :

"أعشق ضغط المباريات ولن نرضى بغير الفوز أمام غينيا الإستوائية"

نشط الناخب الوطني جمال بلماضي، أمس السبت، ندوة صحفية تطرق فيها للجديث عم المواجهة المقبلة للخضر أمام غينيا الإستوائية اليوم الأحد لحساب الجولة الثانية من بطولة كأس أمم أفريقيا 2021 بأنه ولاعبه لا يخشون ضغط المباريات بل هم أصلا من يضعون الضغوط على عاتقهم، مشيرا إلى أنه شخصيا يعشق الضغط على اعتبار أنه محفز بارز لتسجيل النتائج الإيجابية، قبل أن يحذر من قوة المنافس منتخب غينيا الإستوائية الذي يلعب بطريقة لاتينية خاصة وأن لاعبيون ينشطون تقريبا في البطولة الإسبانية على حد قوله.

"غينيا الإستوائية ستتسلح بعزيمة سيراليون ونحن مستعدون لذلك"

وكشف بلماضي خلال حديثه في المؤتمر الصحفي عشية مواجهة غينيا الإستوائية، قائلا: "لقد تابعت لقاء ساحل العاج وغينيا الإستوائية، بالنسبة لي لم تكن هناك مفاجآت أو معطيات جديدة مقارنة بما لاحظته سابقا.."، وأضاف: "لقد رأيت ما فعله منتخب غينيا الإستوائية أمام المنتخب التونسي في تصفيات كأس العالم"، وأردف: "إنهم يلعبون بطريقة لاتينية لأن أغلب لاعبيهم محترفون في إسبانيا". وتابع: "العب في أفريقيا ليس سهلا وسبق أن تحدثت عن ذلك". قبل أن يضيف: "المنتخبات الكبيرة وجدت صعوبات في بداية هذه البطولة، لأنه لا توجد فوارق كبيرة بين المنتخبات، خاصة أن هذه المنتخبات تلعب بتحفيظ كبير أمام المنتخب الأكبر"، وأردف: "منتخب غينيا الإستوائية سيلعب بتحفيظ مواجهة البطل والمنتخب الذي لم يخسر منذ فترة طويلة، سيتسلح بالطبع بهذه المعطيات أمامنا وينضس بعزيمة سيراليون لإسقاطنا". وواصل: "هذا أمر طبيعي وحق مشروع ونحن مستعدون لذلك".

"نعيش الضغط يوميا في مهنتنا وهدفنا الاحتفاظ باللقب"

وأكد بلماضي بأنه يحب الضغط ولا يخشاه على الإطلاق وهو نفس الشعور لدى لاعبيه أيضا، ردا على سؤال متعلق بالضغوط التي يشعر بها بطل إفريقيا في النسخة الحالية من كأس إفريقيا، وصرح: "نحن نعيش الضغط يوميا في مهنتنا وبصفة دائمة.. أنا أحب الضغط الإيجابي بالطبع"، وأضاف: "لأنه يعطينا الرغبة على المواصله في تسجيل النتائج الإيجابية"، وتابع: "ليس لأننا نعدلنا في أول مباراة فهذا يعني بأننا نشعر بضغط أكبر". كما أكد المتحدث أن هدف المنتخب الجزائري واضح وصرح وهو الحفاظ على التاج القاري. وقال بهذا الخصوص: "نحن من نضع الضغط على أنفسنا من البداية لأن هدفنا واضح وهو الاحتفاظ باللقب". قبل أن يؤكد: "كنا نريد الفوز في المباراة الأولى لكننا لم نوفق في ذلك وسنسعى لتصحيح الأمور أمام غينيا الإستوائية".

"وناس وزروقي مريضان وتواجههما في مواجهة اليوم غير مؤكدة"

وردا على سؤال متعلق بجاهزية اللاعبين لمواجهة غينيا الإستوائية قال المدرب الوطني: "لأسف رامز زروقي وآم وناس مريضان وقد يضيعان فرصة المشاركة في لقاء الغد أي (اليوم يقصد)، دون إعطاء توضيحات أخرى بخصوص الحالة الصحية للاعبين أو نوعية الإصابة التي يعانيان منها. وكان وناس وزروقي كان غابا عن المواجهة الأولى بداعي الإصابة، الأول في الكاحل والثاني في الفخذ، لكنهما نجعا في العودة خلال التدريبات الماضية إلى التدريبات، قبل أن يكتفيا خلال تدريبات، أول أمس الجمعة بالتدرب على انفراد.

"محرز لا يشارك بإسمه وأثق تماما في بونجاح"

ووجه الناخب الوطني رسالة واضحة وصرحية لوسائل الإعلام التي كانت حاضرة لتغطية المؤتمر الصحفي مفادها أن المنتخب الجزائري لا يعترف بالأسماء وإنهاء بمستوى أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان في إشارة للثنائي رياض محرز وبغداد بونجاح هذا الأخير طالته الانتقادات من كل حذب وصوب بسبب مستواه الباهت ضد سيراليون وأردف قائلا: "نحن نعتز بامر واحد فقط، وهو مستوى اللاعب فوق أرضية الملعب الأفضل هو من يشارك. فمحملا محرز هو لا يشارك معنا بإسمه، ولكن لأنه فعال معنا بشكل دائم، سواء من خلال التسجيل أو الصناعة". وأضاف: "محرز في عام 2021 كان أفضل ممر حاسم وأفضل هداف في مانشستر سيتي، وهو ما يمنحه الأفضلية في فريقه معنا أيضا وليس ولمجرد كونه رياض محرز". أمام بخصوص بونجاح فقال في هذا الشأن: "بغداد مثل أي رأس حربة، سيكون في وضعية أفضل عندما يسجل الأهداف". وأتم: "لا يمكنني القول إنه فقد الثقة، ومصيره مرتبط بتسجيل الأهداف، لأنها عندما تغيب عن المهاجم فإنه يهتز". ورد بلماضي على سؤال يتعلق حول تلقى لاعبه يوسف عطال انتقادات بعد مستواه أمام سيراليون، فقال: "من انتقد عطال؟ هل نتحدث عما يقال عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟ لحسن الحظ لسننا هنا لكي نعمل عبر فيسبوك".

"هناك منتخبات تلعب ظهرا مرة ومرتين في حين أن آخرين لديهم أفضلية واضحة"

وعاد بلماضي ليفتح قضية توقيت المباريات في كأس أمم أفريقيا 2022 بالكاميرون والتي عرفت جدلا كبيرا بسبب برمجة بعض المباريات على الثانية زوالا وهو التوقيت التي تكون فيه درجة الحرارة مرتفعة والرطوبة عالية الأمر الذي أثر كثيرا على أداء المنتخبات وهو ما حدث مع المنتخب الوطني في مباراته الأولى ضد سيراليون. وقال بلماضي في هذا الخصوص: "هناك منتخبات تلعب ظهرا مرة ومرتين، بينما بعض الفرق الأخرى لا تلعب مطلقا في هذا التوقيت، هذا أمر غير معقول تماما". وأضاف: "بكل صراحة لا أجد أي تفسير لهذا الأمر، ساديو ماني تحدث عن هذا الأمر، ومن حقه الدفاع عن مصلحة بلده". وتابع بلماضي حديثه بقوله: "ربما اللجنة المنظمة لديها أسبابها الخاصة لكننا لا ندري لماذا يلعب البعض وقت الظهيرة في حين أن آخرين لديهم أفضلية واضحة".

وسيم

كأس أمم أفريقيا 2021 (الجولة الثانية)

الجزائر - غينيا الإستوائية ملعب جابوما سا 20:00

"الخضر" بشعار "لا صوت يعلو فوق صوت الانتصار"



يستعد المنتخب الجزائري لكرة القدم لمواجهة نظيره منتخب غينيا الإستوائية اليوم الأحد بداية من الساعة الثامنة مساء على ملعب جابوما لحساب الجولة الثانية من مباريات المجموعة الخامسة بالدور الأول من كأس أمم أفريقيا 2021، وهو يستهدف الفوز لا غير من أجل استدراك التعثر المسجل في المباراة الأولى، عندما اكتفى زملاء رياض محرز بتعادل سلبي مخيب ضد سيراليون، لا سيما أن المواجهة أمام غينيا الاستوائية ستلعب هذه المرة في ظروف مناخية أفضل. ويملك المنتخب الجزائري نقطة واحدة يحتل بها المركز الثاني بالتساوي مع سيراليون، فيما تتأهل غينيا الاستوائية الترتيب بدون نقاط رفاق القائد رياض محرز يتطلعون إلى تصحيح الوضع بعد التعادل السلبي في المباراة الافتتاحية، فلا حديث إلا عن الانتصار في صفوف المحاربين الذين يعون جيدا ما ينتظرهم في مواجهة اليوم وهو ما أكده يوسف عطال في الندوة الصحفية التي عقدها رفقة النائب الوطني جمال بلماضي عشية المباراة ضد غينيا الاستوائية. هذا وابتدأ أن يجري الناخب الوطني، جمال بلماضي، بعض التعديلات على التشكيلة الأساسية أمام

غينيا الاستوائية، لا سيما في ظل استعادته خدمات إسماعيل بن ناصر الذي استنقذ عقوبته في لقاء سيراليون، فيما ينتظر أن يدفع بالأعب سفيان بن دبكة بدلا من هاريس بلقية، خصوصا وأن رامز زروقي لن يتمكن من خوض المباراة بحسب ما أكده الناخب الوطني في الندوة الصحفية. الكوتش بلماضي سيعتمد، بنسبة كبيرة جدا، على الحارس رايس وهاب ميولجي في حراسة المرمى، والرابعي يوسف عطال وعيسى ماني وجمال بن العمري بدلا من عبد القادر بدران الذي شارك كاساسي في لقاء سياريون قبل أن يخرج في الشوط الثاني ويترك مكانه لبن العمري ورامي بن سبعيني في الدفاع. في حين أن خط الوسط سيرفع عودة اللاعبين الأساسيين إسماعيل بن ناصر ورامي زروقي. وسيعتمد بلماضي الثقة سفيان فيغولي رغم المستوى المتواضع الذي ظهر به في لقاء سيراليون، أما في خط الهجوم فسيراهن بلماضي على رياض محرز ويوسف بلاليلي وبغداد بونجاح، وهذا الأخير سيحصل ربما على آخر فرصة من مدرب "محاربي الصحراء" لإثبات وجوده. من جانبه، عيّن الكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم "الكاف" الحكم ماريو إيسكوبار من غواتيمالا لإدارة لقاء الجزائر-غينيا الاستوائية المقرر اليوم الأحد على الساعة 20:00 بملعب جابوما، لحساب الجولة الثانية من المجموعة الخامسة لكأس أمم أفريقيا 2021 الجارية بالكاميرون. وسيقود إيسكوبار هذا اللقاء رفقة الفيس جاي نوبوي فيغفو الكاميروني، عيسى يابا التشادي والحكم الرابع جوشوا بوندو من بوتسوانا.

وسيم

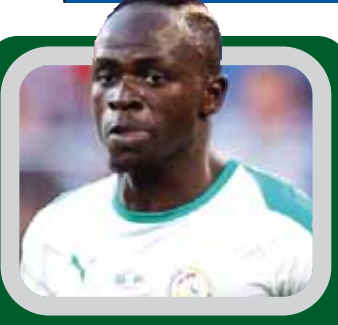
تحت عنوان "الجزائر ضد غينيا الاستوائية.. جان وقت الرد"

"الكاف" تسلط الضوء على مواجهة "الخضر" و"غينيا الإستوائية"

سلط الاتحاد الأفريقي لكرة القدم الكاف، الضوء على مواجهة الجزائر ضد غينيا الاستوائية المقرر إقامتها اليوم الأحد ضمن منافسات الجولة الثانية للمجموعة الخامسة في بطولة كأس أمم أفريقيا المقامة حاليا في الكاميرون وتستمر حتى 6 فيفري المقبل. وكتب الموقع الرسمي الكاف تقريرا تحت عنوان "الجزائر ضد غينيا الاستوائية.. حان وقت الرد"، قال فيه إن محاربي الصحراء لم يعد أمامهم خيار سوى الرد بعد التعادل المخيب للأمال مع سيراليون في مباراتها الافتتاحية عن المجموعة الخامسة. وأضاف: "عندما يدخل حامل اللقب ملعب جابوما في دوالا، فإنهم يعلمون أن أي انتكاسة أخرى قد تهدد حملة الدفاع عن اللقب، بينما تسعى غينيا الاستوائية أيضا إلى التعافي من هزيمتها 0-1 أمام ساحل العاج في الجولة الأولى من المباراة". وتابع: "بدعم من سجل تاريخي خال من الهزائم، بدأت الجزائر المرشحة للفوز على سيراليون، العائدة إلى كأس الأمم الأفريقية بعد 26 عاما من الغياب". واختتم: "لكن نجوم ليون وقضوا بقوة ليحرموا الثعالب من الفوز الافتتاحي في دوالا. هذه المرة، لا يسعى فريق جمال بلماضي سوى إلى الحصول على النقاط الثلاث في طريقه إلى دور الستة عشر حيث يتطلع إلى لقبه الثالث في كأس الأمم الأفريقية

وسيم





ساديو ماني يفتح النار وينتقد منظمي "كان" الكاميرون

أعرب النجم السنغالي ساديو ماني، عن استياءه الشديد من التنظيم الذي يعرفه "كان" الكاميرون، خاصة ما تعلق ببرمجة المباريات. وقال ماني، عقب تعادله رفقة منتخبه السنغال أمام غينيا: "من غير المنصف أن نلعب مرتين على الساعة الثانية زوالاً". وأضاف: "هذا أمر مؤسف، علينا الاعتراف بذلك، ونحن لسنا سعداء، حتى فيما تعلق بأرضية الميدان، وعدم توفر المياه". وتابع ساديو ماني: "هذه ليست أعذار نختلقها، ولكن الهدف مما أقوله هو من أجل تحسين الظروف التي نتواجد فيها".

حميد

الخضر يحضرون لمواجهة غينيا الاستوائية بتعداد مكتمل

وضع مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، جمال بلماضي، آخر اللمسات على التشكيلة التي يعتمد عليها أمام غينيا الاستوائية، في آخر حصة تدريبية مساء اليوم. وأجرى أمس رفقاء رياض محرز، تدريباتهم في الملعب الرئيسي جابوما، ابتداء من الساعة 18:30. وكان الناحب الوطني جمال بلماضي، قد وضع آخر اللمسات على الخطة التكتيكية التي سيتتبعها اليوم بملعب جابوما في الجولة الثانية من الدور الأول لكأس أفريقيا. ويشار إلى أن "الخضر" مجبرون على الفوز ضد غينيا الاستوائية، لتعزيز حظوظهم في بلوغ الدور ثمن النهائي في المركز الثاني على الأقل. الجدير بالذكر إلى أنها المرة الثالثة التي سيدرب فيها المنتخب الوطني بتعداد مكتمل منذ بدء التحضيرات لكأس أفريقيا في 27 ديسمبر الماضي.

حميد

بن سبعيني: "مستعد للعب في أي منصب مع المنتخب وأسعى دائماً لتحسين أدائي الهجومي"

قال مدافع المنتخب الوطني، رامي بن سبعيني، إنه يسعى دائماً لتحسين أدائه الهجومي خلال التدريبات، وعبر عن استعداده للعب في أي منصب يطلب منه الناحب الوطني اللعب فيه. وواصل الظهير الأيسر للخضر حديثه في حوار خص به قناة "بين سيورت": "أنا في الأصل مدافع أيسر، وخلال التدريبات أعمل دائماً على تحسين أدائي الهجومي، ولو طلب مني الناحب الوطني اللعب في الوسط أو حتى كحارس مرمى، لن أرفض أبداً". وعن تنفيذ ركلات الجزاء مع المنتخب الوطني، قال بن سبعيني: "لا يمكنني التقدم لتنفيذها، بل لا يمكنني أن أقترح ذلك. هناك رياض محرز وبلاليلي وبونجاح، ربما عند غيابهم سأقدم للتنفيذ. وتطرق بن سبعيني للحديث عن الذكريات التي لازالت راسخة في ذهنه من "كأس أفريقيا 2019"، حيث قال في هذا الصدد: "هناك النهائي مع السنغال والفرحة بعد التتويج، وكذلك عند تقديمي لتنفيذ الركلة الأولى أمام كوت ديفوار، لقد كنت منهكا، وغير قادر تماماً على تسديد الكرة، والحمد لله سجلت".

حميد



ميدو يشعل الجدل بين مصر والجزائر بسبب كأس أفريقيا 2004

أثارت تعليقات النجم الدولي المصري السابق، أحمد حسام ميدو، جلا كبيرا بين جماهير كرة القدم المصرية، بسبب مزاعمه بتواطؤ المنتخب المصري في محاولة تلاعب بالنتائج وفي برنامج تلفزيوني، أشار ميدو إلى أن منتخب مصر حاول الاتفاق مع الكاميرون، خلال مباراة بدور المجموعات في بطولة كأس أمم إفريقيا عام 2004، على التعادل، بهدف التأهل سويا، وإقصاء المنتخب الجزائري. وقال ميدو إنه توجه لقائد منتخب الكاميرون، روجيه سونغ، ونجم المنتخب وقتها، صامويل إيتو، وقال لهما أن المنتخبين يجب أن يستمر بينهما التعادل 0-0 كي يتأهلا، وهو ما وافق عليه النجمين، على حد قوله تصريحات ميدو "الفريية" أثارت موجة من الغضب، والاستغراب، أولا من راحة ميدو الزائدة بالحديث عن قضية تلاعب بالنتائج، وثانيا من كمية المعلومات الخاطئة التي ذكرها في "قصته".

حميد

مدرب غينيا الاستوائية خوان ماشا

"نحترم الجزائري ونسعى لتقديم مباراة في المستوى"

قال مدرب منتخب غينيا الاستوائية، خوان ماشا، بأنه يسعى رفقة منتخبه على تقديم مباراة في المستوى أمام الخضر. وأكد ماشا، خلال المؤتمر الصحفي الذي يسبق المواجهة قائلا: "رغم الهزيمة التي تلقيناها في مباراتنا الأولى أمام كوت ديفوار، إلا أننا لعبنا مباراة جيدة" واستدل مدرب غينيا الاستوائية بالمرردود الطيب الذي قدمه لاعبه خلال مواجهة الفيلة الإفريقية وطمح إلى تقديم مباراة جيدة خلال مواجهتنا المقبلة أمام منتخب الجزائر الذي نحترمه كثيرا". وعن رأيه حول المنتخب الجزائري قال ماشا بأنه يحترم كثيرا المنتخب الجزائري الذي يبقى حسيبه واحد من أفضل المنتخبات في أفريقيا وختم خوان ماشا: "سنعمل على تطبيق طريقة لعبنا المعتادة، وإظهار كامل قدراتنا في مواجهة الجزائر".

حميد



قال إن لقاء الخضر وكوت ديفوار سيكون كبيرا

أورييه: "هدفنا حسم التأهل مبكرا قبل مواجهة الجزائر"

أكد لاعب منتخب كوت ديفوار سيرج أورييه، أن منتخب "الفيلة" سيعمل ما في وسعه للفوز على سيراليون، قبل مواجهة الجزائر في الجولة الثالثة. وواصل نجم منتخب كوت ديفوار أورييه صبيحة أمس السبت في ندوة صحافية، تسبق مواجهة منتخب بلاده أمام سيراليون: "في هذه المنافسة نعمل على حصد أكبر عدد من النقاط، وهدفنا تحقيق الفوز الثاني عند مواجهة سيراليون" وعن مواجهة الجزائر قال الظهير الأيمن لمنتخب كوت ديفوار: "هدفنا حسم التأهل في الجولة الثانية، ثم مواجهة الجزائر في الجولة الثالثة، في لقاء كبير واحترافي".

حميد

مدرب كوت ديفوار يشيد بمنتخب سيراليون ويطالب بالحدز

أشاد مدرب منتخب كوت ديفوار، باتريس بوميل، بمنافسهم المقبل سيراليون، مؤكدا على ضرورة الحدز من خطورتهم. وصرح بوميل، خلال المؤتمر الصحفي: "مباراتنا أمام سيراليون دربي، وقد تكون مخادعة لكوت ديفوار، لذا علينا أن نكون جاهزين". واستطرد ذات المتحدث كلامه قائلا: "تابعنا مردود سيراليون في مواجهة الجزائر، أين أظهرنا قوة وسرعة في اللعب، ما يؤكد امتلاكهم لاعبين جيدين" وختم فيكتور بوميل: "علينا أن نكون حذرين من هذا المنتخب، وتقديم أفضل ما لدينا في مواجهتهم".

حميد



الناخب الوطني يفقد كثيرا إلى خدماته مساعد بلماضي يصل الكاميرون بعد مواجهة غينيا الاستوائية

يوصل مساعد مدرب المنتخب الوطني لكرة القدم، سيرج رومانو، الغياب عن وفد "الخضر" المتواجد في الكاميرون. وقال المكلف بالإعلام لدى المنتخب الأول، عبود صالح باي، لوسائل إعلام جزائرية، أن موعد التحاق سيرج رومانو، بالمنتخب لم يحن بعد. ولم يرافق التقني الفرنسي، محاربي الصحراء إلى الكاميرون، بعد انتهاء التريص التحضيري، وبقي في الدوحة بسبب إصابته بـ"فيروس كورونا". وحسب صالح باي، فإن التحاق رومانو، بوحد "الخضر" سيكون بعد المباراة الثانية أمام غينيا الاستوائية. ويعرف عن سيرج رومانو، الذي يعمل مع بلماضي، منذ سنوات، أنه هو الراس المدبر في الطاقم الفني للمنتخب الوطني، خاصة وأنه يتقن دراسة الخطط التكتيكية للمنافسين.

حميد

أبدى تفاؤله بالفوز على غينيا الإستوائية.. مغارية لـ "دزاير سبور":

"كل المنتخبات تتربص بنا.. وهذا ما أخشاه على الأخضر في الكان"

عبر المدافع الدولي السابق فضيل مغارية عن آماله في تألق المنتخب الجزائري في مباراته الثانية في كأس أمم إفريقيا أمام غينيا الإستوائية مساء اليوم، وذلك من أجل تحقيق أول فوز له في "الكان" لضمان التأهل إلى الدور الثاني، مؤكداً أن اللقاء الافتتاحي أمام سيراليون كان درساً لـ "الأخضر" يجب عليهم التعلم منه، فيما أبدى تخوفه الكبير من تأثير أرضية ملعب "جابوما" على رياض محرز وزملائه. وقال مغارية، في تصريحاته لـ "دزاير سبور"، أن مواجهة الأولى للمنتخب الجزائري لم تكن في مستوى التطلعات بسبب الأجواء المناخية السائدة في مدينة "دوالا" الكاميرونية، فضلاً عن أرضية ملعب "جابوما" التي كانت كارثية ولا تصلح لاحتضان مباريات من هذا النوع. مضيفاً: "رغم أن المنتخب لم يظهر بالوجه المطلوب بفعل الحرارة والرطوبة، لكن الملعب أيضاً أثر عليهم كثيراً ولو أن مواجهة أقيمت على ملعب آخر، كنا سننوز بتنتيجة عريضة"، وأردف "المباريات الافتتاحية دائماً ما تكون صعبة، وكل المنتخبات الكبيرة في إفريقيا وجدت صعوبة كبيرة". وأبرز لاعب المنتخب الوطني خلال الثمانيات أن مواجهة سيراليون أصبحت من الماضي، وعلى اللاعبين تعلم الدرس جيداً، والتحضير جيداً للقاء غينيا الإستوائية.

"أخشى على اللاعبين من كورونا"

وفي تعليقه، على الأزمة التي يعاني منها أغلب المنتخبات في كأس إفريقيا الجارية وقائعا بالكاميرون، في ظل تفشي فيروس "كورونا"، ومخاوف من تأثير المنتخب الجزائري جزءاً من ذلك، أبرز مغارية "المدرّب جمال بلماضي، يمتلك 28 لاعباً في المنتخب ومن يكون الأفضل سيشارك، هو يعرف لاعبيه جيداً ودور كل واحد منهم، في الوقت الحالي وفي ظل تفشي فيروس كورونا من الصعب أن تشارك بالتشكيلة المثالية في كل المباريات".

"علينا الفوز أمام غينيا الإستوائية قبل التفكير في كوت ديفوار"

وتوقع محدثنا أن يحقق المنتخب الوطني الانتفاضة في لقاء اليوم أمام غينيا الإستوائية، مؤكداً أن الهدف الأساسي هو تحقيق الفوز قبل التفكير في مواجهة كوت ديفوار برسم الجولة الثالثة المقوّز إجراؤها يوم الخميس المقبل، قائلاً: "أتوقع أن يقدم المنتخب الوطني مباراة جميلة، خاصة في ظل تراجع درجة الحرارة والرطوبة، أتمنى أن يحقق فوزه الأول ويسعد الشعب الجزائري، على الأقل نضمن التأهل إلى الدور الثاني وبعدها سيكون هناك كلام

أنه لا توجد هناك منتخبات صغيرة في إفريقيا، ولذلك على اللاعبين التعامل مع كل المنافسين بنفس الحذر والروح القتالية وواصل "مواجهة سيراليون أصبحت من الماضي، والآن كل الأنظار نحو لقاء غينيا الإستوائية، لا توجد هناك منتخبات صغيرة في إفريقيا لذلك لن تكون المهمة سهلة"، وتابع "اللاعبون متحمسون وواعون بالمسؤولية، هم يدركون جيداً أن مواجهة غينيا لن تكون سهلة، فهي تمتلك لاعبين جيدين، وذلك ما شهدناه في اللقاء الأول أمام كوت ديفوار".

"ملعب جابوما هاجس حقيقي للأخضر"

وعرج مغارية، للحديث عن ملعب "جابوما" الذي يحتضن لقاءات المنتخب الجزائري في الدور الأول لكأس إفريقيا، معتبراً إياه الهاجس الحقيقي بالنسبة لـ "الأخضر"، فيما استغرب تأهيل هذا الملعب لاحتضان مباريات "الكان" رغم أرضيته الكارثية، وأوضح "الشيء الذي يثير مخاوفه هو الملعب، اللاعبون لا يستطيعون تقديم مستواهم الموهود على أرضية من هذا النوع، كلهم لاعبين في أندية أوروبية وملعب جيدة ليجدون أنفسهم في ملعب كارثي، هذا الأمر سيؤثر عليهم دون شك".

"بلماضي مدرب متواضع وخلق"

وأثنى اللاعب السابق لنادي الإفريقي التونسي، على الناخب الوطني جمال بلماضي، حيث وصفه بالمدرّب الخلاق والمحترف، بعد خرجته اتجاه الشعب الجزائري عقب التعثر في الجولة الافتتاحية لـ "الكان"، وأبرز "بلماضي مدرّب متواضع وخلق، والدليل أنه تقدّم بالإعتذار من الشعب الجزائري، رغم أن المباراة أمام سيراليون انتهت بالتعادل فقط، هو مدرّب محترف بأتم معنى الكلمة، هناك منتخبات أخرى خسرت لكنها لم تعتذر أبداً"، وطالب مغارية في الوقت ذاته، الشعب الجزائري بالالتفاف حول المنتخب الوطني ومساندته في رحلة الدفاع على لقبه الأخير بكأس الأمم الإفريقية.

"لا توجد منتخبات صغيرة في إفريقيا.. وعلينا الحذر"

وعن المواجهة المرتقبة، أمام منتخب غينيا الإستوائية مساء اليوم بداية من الساعة الثامنة ليلاً، برسم الجولة الثانية من دور المجموعات لكأس أمم إفريقيا، اعتبر صخرة دفاع "الأخضر" السابق، أن المهمة لن تكون سهلة بالنسبة لـ "محاربي الصحراء"، مشيراً



"بلماضي مدرّب محترف وعلى الجمهور الجزائري أن يلتف حول المنتخب"

بداية يتعرض الوفد الإعلامي الجزائري إلى إعتداء بالأسلحة البيضاء، إلى الفضيحة التحكيمية في مباراة مالي وليبيا، وغيرها من المهازل التي طبعت الأيام الأولى لانطلاق "الكان"، واختتم تصريحاته "في الكامرون شاهدنا أمورا غير متوقعة، مرة يعتدون على الصحفيين، ومرة أخرى هناك تهديدات أمنية ومشاكل جمّة، كل هذه الأمور تسبب الرعب للاعبين، المنتخبات المشاركة في الكان تعيش حالة خاصة، واللاعبين يلعبون وهو خائفين".

آخر، وأضاف: "يجب علينا الفوز أمام غينيا قبل التفكير في مواجهة كوت ديفوار نملك الوقت الكافي للتحضير لها"

"كأس الأمم الإفريقية العالية غريبة"

من جانب آخر، وصف الدولي الجزائري السابق، كأس الأمم الإفريقية التي انطلقت يوم 09 جانفي وتدمر إلى غاية 06 فيفري المقبل بالغريبة، بالنظر إلى الأحداث والأزمات التي عاشتها عذّة منتخبات، وذلك

داوي: "حظوظ المنتخب الجزائري في الفوز بكأس أمم إفريقيا كبيرة"

باقي لاعبي الفريقين.

من المرشح للفوز باللقب الإفريقي؟

وضع مهدي منتخبات، الجزائر، مصر، تونس، ساحل العاج، السنغال ومنظم البطولة الكاميرون، كأبرز المرشحين للتتويج باللقب "خبرة هذه المنتخبات وامتلاكها لاعبين ممتازين ينشطون في دوريات أوروبية ونالت الجزائر كأس الأمم الإفريقية في نسختها الأخيرة 2019، عقب تغلبها على السنغال في نهائي أقيم على ملعب "لقاهرة الدولي" بهدف دون رد ورفعت الجزائر رصيد سلسلة المباريات دون خسارة إلى 35 مقابلة، معادلة إنجاز إسبانيا والبرازيل، وعلى بعد مباراتين من معادلة الرقم القياسي المسجل باسم إيطاليا (37 مباراة دون هزيمة) ولم تنهزم الجزائر منذ خسارتها أمام البينين في أكتوبر/ تشرين الأول 2018 (26 فوزاً و9 تعادلات)، خلال تصفيات كأس إفريقيا التي فازت بلقبها في 2019 وكانت الجزائر قد توجت بأول كأس للأمم الإفريقية على أرضها عام 1990، بعد تغلبها على نيجيريا بهدف دون مقابل، في حين خسرت أول نهائي لها عام 1980. حميد

المهداوي، الذي ذرب الجزائر بين عامي (1997-1998)، إلى أن "المنتخب قادر على استدراك الموقف في المباراتين القادمتين أمام غينيا الإستوائية وساحل العاج وتلعب الجزائر في الجولة الثانية، الأحد، مع غينيا الإستوائية، فيما تتواجه ساحل العاج نقاط مع سيراليون وتصدر ساحل العاج ترتيب المجموعة بعد تعادل الجزائر حاملة اللقب، الثلاثاء الماضي، بدون أهداف مع سيراليون.

ماهي الرسالة التي يمكن أن توجهها إلى لاعبي المنتخب الجزائري؟

ودعا مهدي الذي فاز مع المنتخب الجزائري العسكري عام 2015 بكأس العالم العسكرية، "محاربي الصحراء" إلى ضرورة التأقلم مع مختلف ظروف البطولة سواء من ناحية الطقس أو أخطاء التحكيم التي تحدث وكمثال ذكر قائلاً: "حكم مباراة تونس ضد مالي، أعلن نهاية المقابلة قبل موعدها الرسمي بخمس دقائق، ثم تراجع، وأكمل اللقاء وصفر في الدقيقة 89، أيضاً، دون احتساب الوقت بدل الضائع وأرجع ذلك إلى احتمال تأثر الحكم نفسياً بسبب الحرارة المرتفعة والرطوبة، كما

لماذا تعثر المنتخب الجزائري في أول ظهور أمام سيراليون؟

المنتخب الجزائري استهل حملة الدفاع عن لقبه في النسخة الـ 33 لكأس أمم إفريقيا بالكاميرون بالتعادل السلبي أمام نظيره السيراليوني، ضمن منافسة المجموعة الخامسة التي تضم أيضاً منتخب ساحل العاج (كوت ديفوار) وغينيا الإستوائية وبهذا الخصوص، اعتبر أن تعثر "محاربي الصحراء" مع سيراليون راجع إلى "صعوبة التحضير بسبب تأخر بعض اللاعبين إلى التريص الذي أجري بقطر مؤخراً، إضافة إلى قلة التركيز والحرارة الشديدة والرطوبة العالية التي خيمتا على المباراة وفي تحليله لمجريات اللقاء الافتتاحي للأخضر، قال المهدي: "إن التكتل الدفاعي لمنتخب سيراليون طوال مجريات المباراة كسر خطة نقل وتوزيع الكرة والتحكم فيها بين اللاعبين الجزائريين، وأضعف فاعليتهم أمام المرمى وأضاف، "خلال الشوط الثاني خلق منتخب الجزائر فرصاً كثيرة، لكن لم يترجمها اللاعبون إلى أهداف وأوضح، أن بداية الأخضر لم تكن سلبية ولكن تعثر فقط، والأغلبية لم تتوقع نتيجة التعادل مع سيراليون" ولط

رشح المدرب السابق للمنتخب الجزائري، عبد الرحمن مهدي، "محاربي الصحراء" للتتويج بكأس إفريقيا للأمم الجارية بالكاميرون جاء ذلك خلال مقابلة أجرتها الأناضول مع المهدي للوقوف على حظوظ المنتخب الجزائري في التتويج بالكأس الإفريقية والمحافظة على اللقب الذي حصده في النسخة السابقة على حساب السنغال وقال مهدي في بداية حديثه: "إن المنطق يقول إن الحظوظ كبيرة، لكن لا بد أن يظل المنتخب الجزائري ثابتاً حتى يحافظ على اللقب" وأشار مهدي إلى أن الجزائر تمتلك عديد العوامل والمقومات لكي تحافظ على التاج الإفريقي أهمها، "سلسلة النتائج الإيجابية التي بلغت 35 مباراة دون هزيمة، وروح المجموعة والأسلوب التكتيكي الجديد للمدرّب بلماضي، وتأقلم اللاعبين معه، وامتلاكه عناصر ممتازة تنشط في أوروبا وأضاف، "الدورة الحالية فرصة للأخضر والمدرّب الوطني جمال بلماضي، للتحضير جيداً بصورة ذكية ومنظمة، وكذا نفسياً وبدنياً وتكتيكياً للمباريات القادمة لكأس العالم (تنظمها قطر من 21 نوفمبر/تشرين الثاني إلى 18 ديسمبر/كانون الأول 2022)".



البطولة المحلية

الجولة 13 من الرابطة المحترفة الأولى

داربي عاصمي بحبس الأنفاس .. والصدارة في المـزاد

تختتم اليوم، فعاليات الجولة الـ 13 من الرابطة المحترفة الأولى، بإجراء 5 مباريات متبعية، أبرزها الداربي العاصمي بين اتحاد العاصمة وغريمه التقليدي مولودية الجزائر، فيما سيكون الرائد على موعد مع خرجة محفوفة بالمخاطر حينما يلتقي بمضيفه أولمبي الشلف. ويحتضن ملعب عمر حمادي بيولوجين، مواجهة من العيار الثقيل، بين "سوسطارة" و"العميد" في لقاء يعد بالكثير، بالنظر على الندية الكبيرة التي تطبع مواجهات الفريقين، من جهة، ورغبة كل واحد منهما في مواجهة نتائجها الإيجابية، سواء بالنسبة لأشبال المدرب منير زغدود الطامحين لتحقيق فوزهم الثالث تواليا والإقتراب أكثر من "البوديوم"، غير أن المهمة لن تكون سهلة، أمام الغريم التقليدي، الذي حقق نتائج أفضل منذ انطلاق الموسم الجاري، لاسيما في الداربيات، بحصد المولودية 9/9 بعد الفوز على بلوزداد والنصرية وبارادو، وسيدخل العميد مباراة اليوم، من أجل تحقيق انتصار يتسبب به العاصمة. وفي لقاء آخر، يتنقل الجريح شباب بلوزداد إلى الشلف، وعينه على وضع حد لنزيف النقاط خلال الجولتين الماضيتين بعد تعادله أمام شلغوم العيد قبل أن يسقط داخل القواعد على يد شبيبة القبائل، وهو ما يضع مستقبل البرازيلي ماركوس باكييتا على المحك في حال أي تعثر جديد اليوم وفقدان الصدارة، وبالمقابل لن يكون أمام الشلفاوة خيار غير الانتصار لتفادي الدخول في منطقة الخطر. ويتربع شباب قسنطينة، أي تعثر من الرائد من أجل اعتلاء الصدارة، رغم أن مهمته ليست بالسهلة، حيث سينتقل أشبال حجار بـ 23 نقطة لملاقاة اتحاد بسكرة بـ 19 نقطة. وفي لقاء لا يقل إثارة عن اللقاءات السابقة، يستقبل شبيبة الساورة بـ 21 نقطة ضيفه أتليتيك بارادو، الذي يملك نفس عدد النقاط، بينما سيكون الختام بمواجهة تجمع بين شبيبة القبائل صاحب الـ 18 نقطة، وضيفه نجم مقرة بـ 10 نقاط.

اتحاد العاصمة - مولودية الجزائر

"سوسطارة" و"العميد" في مواجهة نارية بأهداف متباينة

يحتضن ملعب عم حمادي بيولوجين، اليوم، بداية من الساعة الرابعة، قمة نارية بين اتحاد العاصمة وضيفه مولودية الجزائر في أبرز لقاءات الجولة الـ 13 للرابطة المحترفة الأولى، حيث ستكون الإثارة والندية حاضرتين، بالنظر إلى وضعية الفريقين في الترتيب العام وحاجتهما الماسة للنقاط الثلاث. ويسعى نادي اتحاد العاصمة، صاحب الأرض، لتحقيق فوزه الثالث تواليا وتأكيد الصحة المحققة مؤخرا، بعد سلسلة من النتائج المخيبة، التي عجلت برحيل المدرب الفرنسي دينيس لافان، قبل أن يتولى المأمورية منير زغدود بصفة مؤقتة. ولن تكون مهمة "سوسطارة" سهلة المئال، أمام الغريم التقليدي، الذي حقق نتائج أفضل منذ انطلاق الموسم الجاري، لاسيما في الداربيات، بحصد المولودية 9/9 بعد الفوز على بلوزداد والنصرية وبارادو، وسيدخل العميد مباراة اليوم، من أجل تحقيق انتصار يتسبب به العاصمة، وكله أمل في تعثر أو هزيمة المتصدر شباب بلوزداد. في مواجهته، للمضيف أولمبي الشلف، من أجل تجريبه من صدارة الترتيب لأول مرة هذا الموسم، ويعيد عن لغة الحسابات، فإن الداربي سيشهد غيابات مؤثرة من الجانبين، في صورة شيتة وكودري المصابين من جانب الاتحاد، أما من جانب المولودية، سيفيب زايدي بسبب كورونا وحداد بداعي العقوبة، وفي المقابل، فإن تشكيلة اتحاد العاصمة، ستعرف عودة بلقاسمي للمشاركة بعد تعافيه من الإصابة التي كان يعاني منها في اللقاء الماضي أمام واد تلمسان، مع إمكانية مشاركة كل من بن خليفة وزواري، بعد تعافيه الثاني من فيروس "كورونا". وجدير بالذكر، أن اللجنة الفيدرالية للتحكيم التابعة للاتحادية الجزائرية، عينت الحكم إبرير، لإدارة المباراة المرتقبة مساء اليوم بملعب عمر حمادي بيولوجين، بين المولودية والغريم التقليدي الاتحاد، ضمن الجولة الـ 13 من البطولة، وسيدبر الحكم إبرير، اللقاء بمساعدة كل من شلاي وبلقاسم، بينما سيكون أيت عامر، حكما رابعا للداربي.

سفيان ع.

الرابطة المحترفة الأولى

أمل الأربعاء يواصل الاستفاقة وداربي الغرب ينتهي دون فائز

جرت أول أمس الدفعة الأولى من الجولة الـ 13 من بطولة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، والتي أسبقت عن فوز شمين لأمل الأربعاء على أولمبي المدينة فيما انتهى ديربي الغرب الجزائري بين مولودية وهران وسريع غليزان بالتعادل الإيجابي بين الفريقين. وعرفت المباراة الأولى بين الأمل والأولمبي تسجيل ستة أهداف من بينها 3 أهداف في الدقائق الخمس الأخيرة. ولم يفوت الصاعد الجديد لقسم الأضواء، في تحقيق انتصاره الثالث بهذا الموسم والثاني على التوالي بعد الإنجاز الذي حققه الأسبوع الماضي مع ميدان نادي بارادو (2-1). بهذا الانتصار يواصل رفاق تومي صعودهم في سلم الترتيب مبتعدين عن منطقة الخطر باحتلالهم الصف العاشر مناصفة مع منافسهم اليوم، أولمبي المدينة الذي يوجد في وضعية لا يحسد عليها. فبعد بداية موسم موفقة احتل خلالها المراتب الأولى، بدأ الأولمبي سقوطه على حيث اكتفى بنقطة من أصل 21، حيث سجل اليوم هزيمته السادسة على التوالي، وهو مشوار يهدد بقاءه في الرابطة الأولى إن لم يتدارك في أقرب الأجل. أما اللقاء المحلي بين الجارين مولودية وهران وسريع غليزان فقد كان شديد التنافس كون الناديين متواجدين في الشطر الثاني لجدول الترتيب واللذين يحاولان جاهدين الهروب من منطقة الخطر. وكانت المولودية سباقة الي التهديف بواسطة قنينة (د 23)، لكن سرعان ما عاد السريع بتسجيل هدف التعادل عن طريق شيبان (د 33). ولم تتغير الأمور في الشوط الثاني حيث بقيت النتيجة على حالها والتي لا ترضي الفريقين اللذين لا يزالان في منطقة الخطر حيث يتواجد الحمراء في المركز 13 برصيد 12 نقطة، بينما يحتل السريع المركز 15 بعشر نقاط.

رياض خ.

برنامج مباريات اليوم:

شبيبة القبائل - نجم مقرة
أولمبي الشلف - شباب بلوزداد
اتحاد بسكرة - شباب قسنطينة
اتحاد الجزائر - مولودية الجزائر
شبيبة الساورة - نادي بارادو

رائد القبة يتعثر للمرة الثانية تواليا ..
المدرّب العربي حسني؛

"الأخطاء الدفاعية كلفتنا غاليا وعلينا التدارك أمام عين وسارة"



عبر مدرب رائد القبة، العربي حسني، عن أسفه لتعادل المخيّب أمام شبيبة تيارت، مساء أول أمس، برسم الجولة الرابعة من القسم الثاني هواة، معترفا بأن الأخطاء الدفاعية كلفتهم غاليا. وقال مدرب الرائد في تصريحاته عقب نهاية اللقاء، أن ارتباك الدفاع تسبب في تلقيهم ثلاثة أهداف كاملة، وأضاف "دخلنا أهداف بقوة وتمكنا من تسجيل هدفين، لكن بسبب إرتباك في الدفاع سجل علينا المنافس هدفه الأول، ومع بداية الشوط الثاني تمكنا من تعميق الفارق وكنا نعتقد أن المباراة يستنتهي على هذه الحال، لكن ارتكبنا أخطاء

دفاعية كلفتنا غاليا"، وواصل ذات المتحدث أن التعادل أمام شبيبة تيارت يعتبر التعثر الأول لرائد القبة داخل القواعد هذا الموسم، فيما شدد على ضرورة التدارك في المواجهة القادمة هذا الثلاثاء أمام شباب عين وسارة خارج القواعد وتابع "الآن علينا مواصلة العمل واكتشاف الأخطاء التي ارتكبناها أمام تيارت وخاصة على مستوى الدفاع، كنا خارج الإطار تماما"، وواصل العربي حسني كلامه "أمامنا مباراة صعبة يوم الثلاثاء أمام عين وسارة، سنعمل على التدارك والعودة بالنقاط الثلاث"، وشدد مدرب رائد القبة على تكاتف الجميع من أجل تحقيق الأهداف المرجوة مشيرا أن الرائد لا يزال في الصدارة وسيعمل على العودة إلى سكة الانتصارات بداية من الجولة المقبلة.

قبل مواجهة نجم مقرة اليوم

فيروس "كورونا" يضرب 3 لاعبين من "الكناري"

ضرب فيروس كورونا مجددا فريق شبيبة القبائل، بعد تأكد إصابة ثلاثة لاعبين بالفيروس ما يعني غيابهم بشكل رسمي عن مواجهة نجم مقرة لتحساب الجولة الـ 13 من الرابطة المحترفة الأولى. ويبدو فريق "الكناري" محظوظا نوعا ما حيث لم تكن عدد الإصابات بـ "كوفيد 19" مرتفعة، كما أن العناصر التي ظهرت نتائج الفحص عليهم إيجابية ليسوا من بين العناصر الأساسية في الفريق، حيث أن الظهير الأيسر بن زايد الذي أصيب بالفيروس فقد مكانته الأساسية في اللقاءات الأخيرة بعد تراجع مستواه، ما جعل الطاقم الفني يعتمد المدافع على عبد المومن وبدوره عاد اللاعب ياسين مدان من الإصابة التي تعرض لها منذ بداية الموسم الكروي ولا يزال في مرحلة إعادة التأهيل، لكن الإصابة بفيروس كورونا ستأخر عودة اللاعب إلى جولات أخرى، إذ يمتلك اللاعب إمكانيات كبيرة من شأنها أن تقدم الإضافة إلى التشكيلة. أما اللاعب الثالث الذي جاءت فحوصاته إيجابية بفيروس كورونا، فيتعلق الأمر باللاعب الشاب مهدي شعنان الميدان وينتظر الحصول على فرصة للعب في التشكيلة الأساسية. رياض خ.

فيما دافع المدرب السليمي عن لاعبيه

الأولمبي

يواصل

الغرق والأنصار

يدقون ناقوس الخطر

دخل فريق أولمبي المدينة في دوامة من النتائج السلبية المتتالية في آخر سبع جولات من عمر الرابطة المحترفة الأولى، والتي عصفت بالنادي من أحد الأندية التي تلعب على المراتب الأولى إلى وسط الترتيب ما يجعل الوضعية تدق ناقوس الخطر. النادي اللمداني وبعد انطلاقة مميزة في البطولة حقق من خلالها نتائج مذهلة وصل من خلالها إلى تصدر المشهد في البطولة، لكن الأمور لم تسر بعدها في الطريق الصحيح، حيث تراجع الفريق بشكل رهيب في سلم الترتيب، وذلك بسبب الهزائم المتتالية في آخر لقاءاته. ولم يكن أكثر المتشائمين في بيت أولمبي المدينة ينتظر تراجع رهيبا في مستوى التشكيلة بعد الانطلاقة المثالية التي شهداها مع بداية الموسم، حيث إنقاد الفريق إلى ست هزائم متتالية، وقبلها تعادلا مخيبا للأمل بملعبه منذ الجولة السابعة، وهو ما جعل الأنصار يتخوفون من سيناريو كارثي يؤدي لسقوط الفريق في نهاية الموسم.

مدرب أولمبي المدينة السليمي؛ "ضغط النتائج أفسر على اللاعبين"

وبزر مدرب أولمبي المدينة لطفي السليمي، النتائج السلبية التي تكبدتها الفريق في الجولات الأخيرة، للضغط الكبير الذي يعاني منه اللاعبون، ما جعلهم يرتكبون أخطاء بدائية، وآخرها أمام أمل الأربعاء وقال في ذات الصدد "ارتكبنا أخطاء كارثية أثرت علينا، أحسن أن هناك ارتباكا لدى اللاعبين، هو يعيشون ضغطا رهيبا يجعلهم يرتكبون أخطاء بدائية"، ليواصل "هذه هي كرة القدم، كان من المفروض أن نحافظ على النتيجة لكن الحظ لم يكن معنا"، وأكد التقني التونسي أنه يتفهم لاعبيه "أعذر اللاعبين على هته الأخطاء البدائية، لأنهم هم أنفسهم الذين حققوا نتائج إيجابية في بداية الموسم". سفيان ع.



جيان يرشح نيجيريا للفوز بأمم أفريقيا

رشح النجم الغاني، مهاجم ساندرلاند الانجليزي الأسبق، منتخب نيجيريا، للتتويج ببطولة كأس الأمم الإفريقية القادمة حاليا في الكاميرون.

وقال جيان عبر قناة «سوبر سبورت» الجنوب إفريقية، إن منتخب نيجيريا أظهر شخصية البطل في مباراة مصر ويات من الواضح أن لديه مقومات التتويج.

وأضاف: «منتخب نيجيريا أثبت أن فريق لديه الإرادة للتغلب على منافسيه، النسور أظهرنا شخصيتهم القوية في مواجهة مصر وكان بإمكانهم تسجيل المزيد من الأهداف ولكن لم يحالفهم الحظ».

وأكد أسامواه، أن منتخب نيجيريا تعرض لموقف صعب قبل انطلاق كأس الأمم الإفريقية، بعد تأكيد غياب الثلاثي أوديون إيفالو وفيكنتور أوسيمين وإيمانويل دينيس للإصابة ولعبوا بشكل قوي ومميز.

ويتصدر منتخب نيجيريا منافسات المجموعة الرابعة، بعد الفوز على مصر، بينما تعادل منتخبا السودان وغينيا بيساو دون أهداف.



منتخب المغرب يعبر إلى ثمن نهائي كأس أفريقيا بفوزه على جزر القمر

حسم منتخب المغرب بطاقة التأهل إلى دور الـ16 في كأس الأمم الإفريقية، المقامة حاليا في الكاميرون، بعد فوزه في القمة العربية على منتخب جزر القمر، بهدفين مقابل لا شيء، في المواجهة التي جمعت بينهما، اليوم الجمعة، على ملعب «أحمدو أهيدغو»، ضمن منافسات الجولة الثانية من مرحلة المجموعات في المسابقة القارية. دخل منتخب المغرب، وأعين نجوم المغرب على تسجيل أكبر عدد من الأهداف، من أجل ضمان الفوز على منتخب جزر القمر، الذي ظهر لابعوه معتمدين على دفاع المنطقة، والهجمات المرتدة السريعة، والكرات الطولية. لكن النجم المغربي سليم



أملاح، استطاع التفوق على مدافعي منتخب جزر القمر، بعدما خطف الكرة في منطقة الجزاء، وأرسلها قوية في شباك الحارس، الذي لم يستطع صدها في الدقيقة الـ16، وسط فرحة كبيرة من رفاقه. وتف نجوم منتخب المغرب بإضاعة الفرص المتلاحقة، التي لاحت أمام مرمى منتخب جزر القمر، خاصة أن المدافع نايف أكرد كان قريبا من تعزيز النتيجة بهدف ثان، بعدما ارتطمت كرتة في العارضة، وسط غياب من رفاقه، الذين لم يتابعوا الكرة، لينتهي الشوط الأول، بتقدم «أسود الأطلس» بهدف نظيف. وأصل منتخب المغرب تضيق الفرص الحقيقية في الشوط الثاني، مع تألق حارس منتخب جزر القمر، الذي استطاع التصدي لأكثر من محاولة، الأمر الذي دفع المدرب البوسني، وحيد حليلوزيتش، المدير الفني لـأسود الأطلس، إلى إجراء 3 تغييرات دفعة واحدة. وفرض الحارس سليم بن بوانا حامي عرين منتخب جزر القمر، نفسه نجما في المواجهة، بعدما استطاع حرمان منتخب المغرب، من عدة فرص خطيرة، بفضل تصدياته الرائعة، وتدخلاته التي شكلت دفعة لزملائه، الذين حاولوا تهديد مرمى «أسود الأطلس». لكن في الدقائق الأخيرة، قام أحد مدافعي منتخب جزر القمر، بارتكاب خطأ على النجم زكريا أبو خلال، ليقيم الحكم التونسي، صادق السالبي، باحتساب ركلة جزاء لصالح منتخب المغرب، لينتري على تنفيذها يوسف النصيري، الذي أضاعها عقب تصدي الحارس سليم بن بوانا لها في الدقيقة الـ8. وحاول نجوم المغرب في آخر رمق المواجهة، تسجيل الهدف الثاني عبر نجمة زكريا بوخلال، لكن حكم الراية احتسب التسلسل عليه، إلا أن تقنية الفيديو المساعد «فار» تدخلت، لتمنح منتخب «أسود الأطلس» الهدف في الدقيقة الـ91، ليحسم بذلك رفاق أشرف حكيمي اللقاء بهدفين مقابل لا شيء.

مشكلة صحية تؤجل ظهور "أوباميانغ" في "الكان"

الاتحاد الغابوني لكرة القدم عن سبب غياب المهاجم بيير إيميريك أوباميانغ عن المنتخب الأول ضد غانا، والمقامة على أرضية ملعب «أحمدو أهيدغو» بالعاصمة الكاميرونية. ويأوندي، لحساب الجولة الثانية من منافسات المجموعة الثانية لنهايات كأس الأمم الإفريقية «الكاميرون 2021»، ويبدأ أوباميانغ مرشحا للمشاركة أساسيا في مواجهة غانا التي لعبت أول أمس الجمعة، قبل أن ينسحب من قائمة المباراة، وحسب ما أورده بيان رسمي للاتحاد الغابوني، فإن السبب يرجع إلى مشكلات قلبية أظهرتها فحوصات أجريت لنجم أرسنال الإنجليزي. وقال الاتحاد الغابوني في بيان رسمي: «وفقا للجنة الطبية في (الاتحاد الإفريقي لكرة القدم) كاف، فإن اللاعبين بيير إيميريك أوباميانغ وأكسيل مايي وماريو ليمينا، المتعافين لثمن كوفيد، لا يستطيعون المشاركة في هذه المباراة».

وأوضح الاتحاد الغابوني أن سبب غياب اللاعبين الثلاثة يتعلق بمشكلات قلبية كشفت عنها الفحوصات الطبية، قبل أن يطمئن المشجعين قائلا: «لم يرغب الكاف في المخاطرة».

كورونا

تضرب صفوف المنتخب التونسي عشية مواجهة "موريتانيا"

أعلن الاتحاد التونسي لكرة القدم عن إصابة 6 لاعبين من منتخب تونس بكوفيد-19. وأوضح الاتحاد التونسي في بيان رسمي أن السداسي المصاب هو: نعيم السليتي، ويوهان وتوزغار، وأسامة الجهدادي، ومحمد دراغر، ودylan برون، وعصام الجبالي. وكانت المباراة الأولى أمام مالي قد شهدت جدلا تحكيميا، عندما أطلق الحكم سكاويز صافرة النهاية مرتين، عند الدقيقة 85 ثم أعلن عند الدقيقة 89 صافرة الختام، الأمر الذي احتج عليه المنتخب التونسي، وقد اعترضوا لدى الاتحاد الإفريقي الذي ثبت نتيجة المباراة بخسارة «نسور قرطاج» 0-1. وبحسب الموقع الرسمي للاتحاد التونسي، فقد قام المدير الفني الكبير بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين، ضمت الأولى العناصر التي شاركت ضد مالي وخضعت لتمرارين خاصة من أجل إزالة الإرهاق واستعادة الأنفاس. أما الثانية، فضمت العناصر التي لم تشارك في المباراة وتدربت بشكل طبيعي. ويستعد المنتخب التونسي لخوض المواجهة الثانية في نهائيات كأس أمم أفريقيا 2021، أمام نظيره الموريتاني اليوم الأحد المقبل، في إطار المجموعة السادسة من العرس القاري. يذكر أن منتخب تونس يتواجد في المركز الثالث محسبة منتخب موريتانيا في المجموعة السادسة، دون نقاط، فيما يتقاسم منتخبا مالي وغامبيا صدارة المجموعة برصيد 3 نقاط لكل منهما.



مالاوي تغلب الطاولة على زيمبابوي وتحقق أول انتصاراتها



حقق منتخب مالاوي فوزا ثمينيا على نظيره الزيمبابوي، بهدفين مقابل هدف، في المواجهة التي أقيمت بينهما مساء اليوم، الجمعة، على استاد «كويكونغ ستاديوم»، ضمن منافسات الجولة الثانية من المجموعة الثانية لبطولة كأس أمم أفريقيا القادمة حاليا في الكاميرون وتستمر حتى 6 فيفري المقبل. أحرز إسماعيل وادي هدف التقدم لمنتخب زيمبابوي في الدقيقة 38 من زمن المباراة، ثم سجل غاباديتهو مهانغو التعادل لصالح منتخب مالاوي في الدقيقة 43 من زمن اللقاء. وفي الشوط الثاني نجح غاباديتهو مهانغو في تسجيل الهدف الثاني له ولمنتخب مالاوي في الدقيقة 58 من زمن المباراة. بهذه النتيجة، يرفع منتخب مالاوي رصيده إلى 3 نقاط ليأتي في المركز الثالث بجدول ترتيب المجموعة الثانية في أمم أفريقيا، خلف منتخبي السنغال وغينيا حيث يملك كل منهما 4 نقاط في رصيده، بينما تتدبر منتخب زيمبابوي الترتيب بدون أي رصيد من النقاط. وفي نفس المجموعة، حسم التعادل السلبي أحداث مباراة السنغال ضد غينيا، والتي جمعت الفريقين عصر اليوم الجمعة، في الجولة الثانية من دور المجموعات من بطولة كأس الأمم الإفريقية. وكان منتخب السنغال قد فاز في الجولة الأولى على زيمبابوي في الدقيقة 95 بهدف نظيف سجله ساديو ماني من ضربة جزاء، ليصل بنتيجة اليوم إلى النقطة الرابعة. بينما وصل منتخب غينيا أيضا لنفس العدد من النقاط، بعدما انتصر في الجولة الأولى على مالاوي بهدف دون رد.

خوفا من أوروبا
والضيقة..

الكاف يغير موعد كأس أمم أفريقيا 2023

ينوي الاتحاد الإفريقي لكرة القدم «كاف»، تغيير موعد بطولة كأس أمم أفريقيا مجددا، بعد أزمة مواعيد النسخة الحالية في الكاميرون. وأقرت اللجنة التنفيذية بالكاف، مواعيد كأس الأمم الإفريقية المقبلة، والتي ستقام في كوت ديفوار عام 2023، لتكون في الصيف حسبا ذكر موقع «فوتبول ميركاتو» الناطق بالفرنسية. وحسب الموقع، ستقام البطولة القادمة في كوت ديفوار خلال الفترة من 23 جوان إلى 23 جويلية 2023، وذلك على 6 ملاعب تقع في 5 مدن هي أبيدجان وبواكيه وكوروهو وسان بيدرو وباموسوكرو. الغريب أن هذه الفترة ستشهد موسم الأمطار في كوت ديفوار، والتي يكون المناخ فيها حار رطب، ما قد يعيق لعب المباريات. وكانت ظروف جاهدة كورونا أجبرت الاتحاد الإفريقي على إقامة بطولة الكاميرون هذا الشتاء، بدلا من الصيف، مما تسبب في غضب العديد من الأندية الأوروبية، التي تركت لاعبيها في منتصف الموسم. وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، لا يؤيد إقامة النسخة الحالية من أمم أفريقيا، واقترح أن تقام البطولة في شهر سبتمبر عامين، أثناء فترة التوقف الدولي. وعادة ما ينظم الاتحاد الإفريقي البطولة شتاء منذ انطلاقها في عام 1957، لكن هذا الموعد تغير لتقام في الصيف خلال نسخة مصر 2019.

الغابون تعقد حسابات غانا بتعادل قاتل

خطف منتخب الغابون التعادل من نظيره الغاني، بهدف لكل منهما، ضمن الجولة الثانية من المجموعة الثالثة، على ملعب أحمدو أهيدغو بالعاصمة الكاميرونية ياوندي. وحافظت الغابون على مركزها الثاني برصيد 4 نقاط، بينما حصلت غانا على أول نقطة لتتقدم للمركز الثالث في المجموعة التي يتصدرها المغرب بـ6 نقاط. وزاد منتخب الغابون من فرص تأهله لدور الـ16، قبل مواجهة المغرب، بينما أصبحت آمال غانا صعبة، قبل مباراتها المقبلة أمام جزر القمر.



أليو سيسيه منتخب السنغالي:

"غينيا قدمت مباراة مثالية ونسعى للفوز على مالاوي"

أكد أليو سيسيه، المدير الفني لمنتخب السنغال، أن منتخب غينيا قدم مباراة مثالية في اللقاء الذي انتهى بالتعادل السلبي عصر اليوم الجمعة، في الجولة الثانية من دور المجموعات من بطولة كأس الأمم الإفريقية. وقال سيسيه في تصريحاته عقب المباراة، «سعيد بالتعادل اليوم ضد غينيا حيث عدنا أقوى في الشوط الثاني على عكس الشوط الأول حيث لم تكن مثاليين». وأضاف سيسيه، «لعبت غينيا مباراة مثالية وعلينا أن ننتهي عليها ولكننا الآن نعود ونعمل لضمان أننا نحصل على ثلاث نقاط من منافسا المقبل مالاوي». وواصل مدرب منتخب السنغال تصريحاته قائلا «تتمتع المنافسة بفرق جيدة وعلى الرغم من أن الكثير من الناس يتوقعون منا الفوز في جميع المباريات، إلا أن طموحاتنا تظل كما هي ونريد البناء من التعادل».

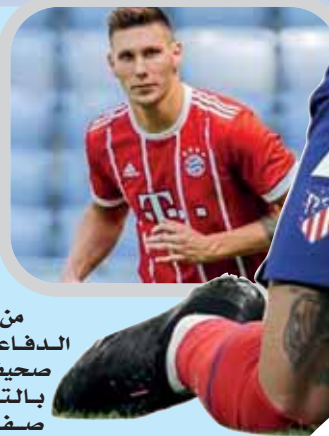
ييري يحيي لاعبي ريال مدريد بعد الإطاحة ببرشلونة



زار رئيس ريال مدريد فلورنتينو بيريز، الجمعة، جلسة مران «الميرينجي» على ملعب الأمير فيصل بالرياض، استعداداً لمواجهة أتلتيك بلباو، في نهائي بطولة كأس السوبر الإسباني لكرة القدم، المقامة حالياً في السعودية.

وقدم بيريز، التحية لنجوم الفريق الأبيض الذي تمكن من الإطاحة بغريمه التاريخي، برشلونة، في كلاسيكو الأرض، ضمن نصف نهائي البطولة، بالفوز (2-3) يوم الأربعاء الماضي. ويقام النهائي بين ريال مدريد وحامل اللقب أتلتيك بلباو (الذي أفضى أتلتيكو مدريد)، لحسم لقب كأس السوبر اليوم الأحد على ملعب الملك فهد بالعاصمة السعودية. يذكر أن هذه المرة الثانية، التي تستضيف فيه المملكة العربية السعودية، مباريات السوبر الإسباني بعد عام 2019.

برشلونة يستهدف صفقة من بايرن ميونخ



يسعى نادي برشلونة لإبرام صفقة، من صفوف بايرن ميونخ، لتدعيم الخط الدفاعي، خلال الفترة المقبلة. وبحسب صحيفة «بيك» الألمانية، فإن برشلونة مهتم بالتعاقد مع المدافع نيكلاس سولي، في صفقة انتقال حر، ومنع اللاعب من التجديد للنادي البافاري. وينتهي عقد نيكلاس سولي مع بايرن ميونخ بنهاية الموسم الحالي، والذي انضم لصفوف البافاري عام 2017 قادماً من هوفنهايم. وشارك سولي بقميص بايرن ميونخ هذا الموسم حتى الآن، 23 مباراة بمختلف المسابقات، بعدد دقائق تخطى حاجز الـ 1500 دقيقة. وأضافت الصحيفة: «برشلونة يريد تدعيم خط الدفاع، ولهذا يفكر في ضم لاعبين دون دفع مقابل مادي، مثل كريستين أو أزيكوييتا، وسولي الذي حال لم يجدد عقده مع بايرن سيأتي مجاناً». وأشار التقرير إلى أنه يبدو من الصعب ألا يتمكن نيكلاس سولي صاحب الـ 26 عاماً من التوصل لاتفاق نهائي مع بايرن ميونخ للتجديد. يذكر أن سولي لعب أساسياً في آخر مباراتين جمعت برشلونة وبايرن، بدوري أبطال أوروبا، والتي فاز بهما البافاري بنفس النتيجة (3-0).

صحيفة كاتالونية: أنسو فاتي يتفوق على بن زيمة وفينيسيوس

نشرت صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية تقريراً توضح من خلاله مدى الإضافة التي يقدمها أنسو فاتي مهاجم برشلونة عند مشاركته في المباريات.

ونجح أنسو فاتي في تسجيل هدف برشلونة الثاني في مباراة الكلاسيكو عبر كرة رأسية مميزة، وذلك بعد دخوله كبديل في الشوط الثاني، حيث قرر المدرب تشافي هيرنانديز عدم الدفع به أساسياً كونه عائد من إصابة. وأوضحت الصحيفة الكتالونية أن أنسو فاتي هو ثالث أفضل مهاجم في أوروبا من حيث المعدل التهديفي، حيث خاض هذا الموسم 420 دقيقة فقط في مختلف البطولات، ونجح خلالها في تسجيل 5 أهداف، بمعدل هدف كل 84 دقيقة.

وأضاف التقرير أن هناك لاعبان فقط يتفوقان على أنسو فاتي هما روبرت ليفاندوفسكي مهاجم بايرن ميونخ وإبراهيم هالاند نجم بوروسيا دورتموند، فيبلغ المعدل التهديفي لكليهما هدف كل 72 دقيقة.

ويحتل كريم بن زيمة مهاجم ريال مدريد المركز الرابع خلف ليفاندوفسكي وهالاند وفاتي، فهو يسجل هدف كل 96 دقيقة في الموسم الحالي، أما زميله فينيسيوس جونيور فيأتي في المركز العاشر بمعدل هدف كل 149 دقيقة.



خيمينيز يعتذر بعد الطرد أمام بلباو

أبرز خوسيه ماريا خيمينيز، مدافع أتلتيكو مدريد، أنه لم يكن يرغب في أي لحظة في إلحاق الأذى بمنافس أو التعرض للطرد. جاء ذلك بعد الالتحام بجذائه مع إنيجو مارتيني مدافع أتلتيك بلباو، في الدقائق الأخيرة من نصف نهائي كأس السوبر الإسباني، والذي خسره الأتلتي بنتيجة 1-2. وقال خيمينيز «أريد الاعتذار للطريق على تركهم منقوصين وعدم التواجد في المباراة القادمة بالكأس الأربعة المقبل أمام ريال سوسيداد». وتابع «لم أرغب في أي لحظة في معاقبة منافس أو التعرض للطرد. كانت لعبة طواعية في نزاع مع منافس يظهر، مع محاولة التعادل في المباراة». وأكد أن فريقه كان لديه رغبة قوية في الفوز بكأس السوبر الإسباني. وقال «نحن على دراية بأن علينا التحسن في بعض الأمور وعلينا العمل الجاد». وأنتم «لدينا الآن مباراة مهمة أخرى الأربعاء المقبل. علينا الاتحاد والثقة في أن كل شيء سيمضي على نحو جيد».

كورونا يهاجم نجم ريال مدريد ويبعده عن نهائي السوبر

أعلن نادي ريال مدريد الجمعة عن إصابة أحد نجومه بفيروس كورونا المستجد. ويستعد الميرنفي لمواجهة أتلتيك بلباو على ملعب الملك فهد الدولي في الرياض اليوم الأحد في نهائي كأس السوبر الإسباني. وسيغيب الظهير الأيمن لريال مدريد داني كارفاخال عن مران فريقه، ولن يشارك في نهائي كأس السوبر الإسباني أمام أتلتيك بلباو أيضاً بعد التقاطه عدوى كورونا. ويتواجد كارفاخال حالياً في فندق معسكر ريال مدريد في الرياض حيث يتبع الإجراءات الصحية المتبعة في المملكة العربية السعودية. وشارك داني كارفاخال في مباراة كلاسيكو السوبر ضد برشلونة واستبدل في الدقيقة 91 بزميله لوكاس فاسكيز. وكان ريال مدريد قد فاز على غريمه برشلونة بثلاثة أهداف مقابل هدفين بعد

برشلونة يتخذ قراراً مفاجئاً بشأن صفقة موراتا

قرر برشلونة الانسحاب من صفقة التعاقد مع ألفارو موراتا مهاجم أتلتيكو مدريد المعار إلى جوفنتوس، وذلك بحسب التقرير الذي نشرته صحيفة موندو ديبورتيفو مساء الجمعة. وطلب تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة من إدارة النادي محاولة التوقيع مع ألفارو موراتا لتعويض سيرجيو أجويرو الذي أعلن اعتزاله، بالإضافة إلى عدم اقتناعه بالمهاجم الهولندي لوك دي يونغ. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن برشلونة كان يريد التعاقد مع موراتا لمدة 6 أشهر على سبيل الإعارة، مع خيار الشراء النهائي في الصيف. لكن أتلتيكو مدريد اشترط على برشلونة وضع نفس البند الموجود في عقد إعارة موراتا إلى جوفنتوس، وهو أن يتم التعاقد مع اللاعب بشكل نهائي في الصيف القادم مقابل 40 مليون يورو. ورفض برشلونة شرط أتلتيكو مدريد بشكل قاطع، لأن فكرة النادي التوقيع مع موراتا كحل مؤقت للمشاكل الهجومية الحالية، وليس كرهان طويل الأمد. وبالتالي يمكن استثمار هذا المبلغ بالتوقيع مع مهاجم أصغر سناً وأكثر فاعلية في الميركاتو الصيفي. وما جعل الأمور أكثر تعقيداً في صفقة انتقال موراتا إلى برشلونة هو أن جوفنتوس لا يريد التفريط باللاعب في منتصف الموسم، وذلك بسبب إصابة فيديريكو كييزا بقطع في الرباط الصليبي.



رابطة البوندسليغا تتطلع إلى عودة سريعة للجماهير

قالت دوناتا هوبفن رئيسة رابطة الدوري الألماني، إنها ترى أن الهدف في الوقت الحالي يجب أن يتمثل في عودة الجماهير بأسرع شكل ممكن إلى المدرجات، وذلك بعد إغلاقها مجددا بسبب جائحة كورونا. وأرجعت هوبفن (45 عاما)، في مقطع فيديو نشرته الرابطة الجمعة، السبب في ذلك إلى أنه «ما هي كرة القدم بدون جماهير في المدرجات؟».

وأقيمت المباريات الأخيرة في عام 2021 وكذلك المباريات الأولى في العام الجديد بعد نهاية الأجازة الشتوية للدوري الألماني، إما بدون جماهير أو بحضور عدد محدود للغاية من المشجعين وفقا للقواعد المعمول بها في كل ولاية. وقالت هوبفن التي حلت مكان كريستيان شايفرت في رئاسة الرابطة في أول جانفي الجاري: «الأندية والمشجعون أظهروا أنهم يمكنهم التعامل مع الوضع بمسؤولية».

ناغلسمان

عن تجديد سولي؛ عليكم سؤال اللاعب

أوضح جولييان ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ، موقف ناديه بشأن قرب انتهاء عقد مدافعه الألماني نيكلاس سولي بنهاية الموسم الحالي. وأصبح الدولي الألماني، حرا في التفاوض مع أي ناد، لانتقال إليه مجانا الصيف المقبل، في ظل تبقي أقل من 6 أشهر على انتهاء عقده مع بطل البوندسليغا.

من جانبه، كشف ناغلسمان، خلال مؤتمر صحفي الجمعة، تقدم ناديه بعرض لصاحب الـ 26 عاما من أجل تجديد عقده. وقال مدرب بايرن: «لقد تلقى عرضا من النادي، لكنه لم يوقع بعد، وليس لدي المزيد لقوله. يتوجب عليكم سؤال اللاعب نفسه». وارتبط اسم سولي، مؤخرا بعدة أندية أوروبية، على رأسها برشلونة، ونيوكاسل يونايتد، بهدف مجانية.

الكشف عن موعد عودة جوريتسكا للملاعب

لا زال موقف لاعب الوسط الألماني ليون جوريتسكا، بشأن عودته للظهور في مباريات فريقه بايرن ميونخ، غامضا، في ظل إصابته التي أبعدته عن الملاعب مؤخرا.

ولم يظهر الدولي الألماني مع الفريق البافاري منذ مشاركته في الكلاسيكو ضد بوروسيا دورتموند مطلع ديسمبر الماضي، قبل أن يعاني من مشكلة على مستوى الركبة.

وحسب موقع «سبورت 1»، فإن إصابة جوريتسكا تعالج بشكل تقليدي بتدريبه منفردا داخل مرافق النادي، بعدما تبين عدم حاجته لتدخل جراحي.

واستبعد الموقع، عودة صاحب الـ 26 عاما للظهور مع بايرن في الشهر الجاري، حيث أشار إلى استمرار غيابيه عن مواجهتي كولن وهيرتا برلين المقبلتين. وأكد أنه من المتوقع عودة جوريتسكا للمشاركة مع بطل البوندسليغا في فيفري المقبل، ما لم تحدث أي انتكاسة له.

ويأمل المدرب جولييان ناغلسمان، استعادة لاعبه قبل مواجهة ريد بول سالزبورغ في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، والتي ستقام يوم 16 فيفري.

مونشنغلاذباخ يفتح باب الرحيل لهدف ماننشستر يونايتد

أوضح بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني، حقيقة التقارير التي أفادت بدخول بعض الأندية الأوروبية في مفاوضات معه، بشأن ضم الثنائي دينيس زكريا وماتياس جينتر. وارتبط اسم زكريا على وجه الخصوص بنادي ماننشستر يونايتد، حيث أشارت تقارير صحفية إلى رغبة الشياطين الحمر في ضمه، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. رغم ذلك، نفى ماكس إبيرل، المدير الرياضي لمونشنغلاذباخ، ما تردد في هذه التقارير، وذلك خلال تصريحات نشرها الحساب الرسمي للنادي على «تويتر». وقال إبيرل: «لا توجد عروض حقيقية وملموسة سواء لـ زكريا أو جينتر، والتكهنات المحيطة بمستقبلهما ليست مفاجئة بالنسبة لنا». في الوقت ذاته، أكد مدير غلاذباخ أن النادي لن يمانع في الاستماع لأي عرض للثنائي، قائلا: «كلاهما يتبقى على انتهاء عقده 6 أشهر، ولا أستبعد رحيل أحدهما خلال الشتاء في حال وصول عرض».

بايرن ميونخ يعلن إصابة ديفيز بالتهاب في عضلة القلب

كشف بولييان ناغلسمان المدير الفني لفريق بايرن ميونخ الألماني أن ألفونسو ديفيز يعاني من مضاعفات بسبب فيروس كورونا، كوفيد 19. ناغلسمان أشار إلى أن ديفيز يعاني من التهاب في عضلة القلب وحدث ذلك على خلفية إصابة اللاعب بفيروس كورونا. وفي تصريحات نشرها الموقع الرسمي لبيرن ميونخ، قال ناغلسمان: «الأمس في فحص المتابعة الذي نقوم به مع كل لاعب مصاب بكورونا، وجدنا علامات التهاب خفيف في عضلة القلب لدى ديفيز أي التهاب عضلة القلب». وأضاف: «إنه خارج التدريب في الوقت الحالي، لن يكون متاحا، ولا حتى خلال الأسابيع القليلة المقبلة، سيستغرق ذلك بالتأكيد بعض الوقت للتعافي». سيعود مانويل نووير ودايوت أوباميكانو وعمر ريتشاردز وليروي ساني وتانجوي نيانزو (كل ذلك بعد الإصابة بـ فيروس كورونا) إلى الفريق قبل مواجهة كولن.

وأفاد ناغلسمان: «لا يوجد أحد لائق بنسبة 100% حتى الآن، ظهرت أعراض على بعضهم، لقد عادوا إلى الفريق، لكن بصرف النظر عن نوير، فهم ليسوا مستعدين للعب منذ البداية أو لفترة أطول». واستطرد بشأن كورناتين توليسو: «لم تظهر عليه أعراض وعاد، يجب أن نرى ولكن بشكل أساسي سيكون هناك». سيظل ليون جوريتسكا وكينغسلي كومان غائبين، وأوضح المدرب: «ليون في تدريب متقدم ولن يخضع لعملية جراحية، نحن نجرب العلاج الدوائي وسنعمل على زيادة التدريب الإضافي بشكل متتالي، بعد أسبوعين سنرى رد فعل الركبة». وعن كومان، أشار: «أصيب بهذه الإصابة العضلية قبل الإصابة بكورونا ويجب الآن إعادة بنائها».

ألمانيا تستهل تحضيراتها لمونديال قطر بوديتين



أعلن الاتحاد الألماني لكرة القدم أن المنتخب الألماني سيبدأ استعداداته لنهائيات كأس العالم 2022 المقررة في قطر، بخوض مباراتين وديتين. وأوضح الاتحاد أن المنتخب الذي يديره هانز فليك سيخوض على أرضه مباراة أمام منتخب الكيان الصهيوني ثم يحل ضيفا على منتخب هولندا في ودية أخرى.

وتقام مباراة الأولى بمدينة سينسهايم في 26 مارس ثم تقام المباراة أمام هولندا في أمستردام بعدها بـ 3 أيام. وقال فليك «أنا سعيد حقا بأن جدول مبارياتنا لهذا العام المونديالي، محدد ويمكننا بدء استعداداتنا بشكل صحيح. أنا راض للعباية عن قائمة مبارياتنا». ووصف فليك المباراة أمام المنتخب الهولندي، الذي حسم تأهله أيضا إلى مونديال قطر 2022، بأنها «فرصة رائعة للوقوف على مستوياتنا في بداية العام». وحقق فليك العلامة الكاملة مع المنتخب الألماني حتى الآن، حيث فاز المنتخب الألماني بجميع المباريات السبع التي خاضها في تصفيات كأس العالم منذ تولي فليك المهمة خلفا لبواخيم لوف عقب نهاية كأس الأمم الأوروبية التي أقيمت العام الماضي.

لكن يبدو أن عام 2022 يحمل تحديات أكثر صعوبة بالنسبة للمنتخب الألماني ومدربه فليك، حيث يتنافس الفريق في دوري أمم أوروبا ضمن مجموعة تضم معه منتخبات إيطاليا وإنجلترا والمجر، وذلك قبل خوض نهائيات كأس العالم في قطر. وقال أوليفر بيرهوف مدير الاتحاد الألماني «المنتخب سيكون بحاجة إلى مواصلة التطور وأنا واثق من أن اللاعبين سيقدّمون أفضل ما لديهم من أجل البناء على الانطلاقة القوية المتمثلة في تحقيق 7 انتصارات تحت قيادة المدرب الجديد، وذلك لدى مواجهة أفضل المنتخبات حاليا».

كويتي يعلن غياب نجمه عن مقبلة آرسنال

تعرضت آمال مدرب توتنهام، أنطونيو كونتي، لضربة قوية قبل مباراة ديربي شمال لندن أمام آرسنال، المقررة اليوم ضمن منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال كونتي عن قلب الدفاع إريك داير، خلال مؤتمر صحفي الجمعة: «إنه يعاني من مشكلة عضلية بسيطة، وهو غير لائق للمباراة ضد آرسنال». وتابع: «إنه لأمر مؤسف، أن نلعب هذه المباريات الثلاث قبل فترة التوقف الدولية، ثم نستعيد هؤلاء اللاعبين المهمين.. من المهم استعادتهم».

وكان مدرب آرسنال، ميكيل أرتيتا، قد قال إن مباراة الديربي قد تكون محل شك. وذلك بعد خسارة المزيد من لاعبيه كورونا، حيث وصل عدد الغائبين عن الغانرز إلى 11 لأسباب متنوعة، ويمكن أن يصل الفريق للقاء وفي لاعب فقط. وفي هذا الصدد، قال كونتي إن فريقه نهاية الأسبوع، لكنه أقر بأن «كل الفرق تعاني» الآن. تعلم جيدا، لدينا العديد من الإصابات، ثم هناك أيضا وضع الذي يتعين عليك الخضوع لخصمه يوميا، وأحيانا تجد مضاجعة».



غوارديولا يحتفظ بجائزة مدرب الشهر في البريميرليغ

نال غوارديولا مدرب مانشستر سيتي، جائزة أفضل مدرب في الدوري الإنجليزي للشهر الثاني. وبعد فوزه بالجائزة في نوفمبر الماضي، تم تكريم غوارديولا مرة أخرى، بعد إشرافه على شهر رائع لمانشستر سيتي. وتمتع السيتي بسجل مذهل في الدوري الإنجليزي الشهر الماضي، حيث فاز بجميع مبارياته الـ 7 لينتهي الشهر متقدما بفارق 10 نقاط على قمة الجدول. وهذه هي المرة الـ 11 التي يفوز بها غوارديولا بجائزة مدرب الشهر مع السيتي، مما جعله يحتل المركز الثالث في الترتيب العام، وراء السير أليكس فيرجسون وأرسين فينغر.

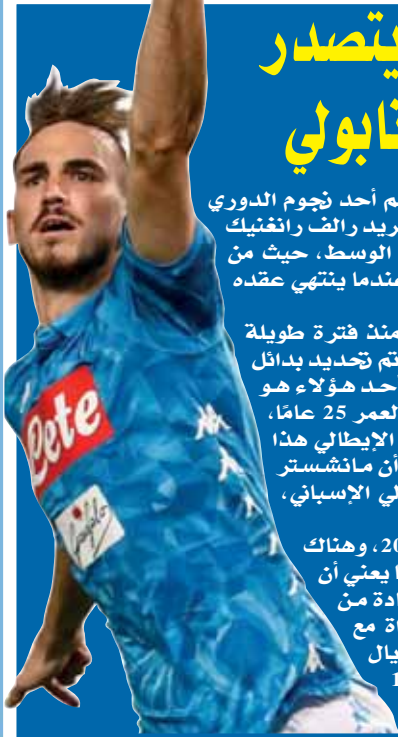
وبدا السيتي شهر ديسمبر الماضي، بفوز رائع (2-1) خارج أرضه على أستون فيلا، ثم تغلب على واتسورد (3-1)، وعلى وولزهامبتون (1-0)، قبل أن يحقق فوزا لا يتسنى على ضيفه ليدز يونايتد بسباعية نظيفة. وحقق السيتي بعد ذلك فوزا ساحقا بنتيجة (4-0) على نيوكاسل يونايتد، قبل أن يتخطى لستر سيتي (6-3) في لقاء لا يتسنى ضمن جولة البوكسينغ داي، ثم أنهى تغلب خارج ملعبه على بريستون (1-0).

مانشستر يونايتد يتصدر السباق على نجم نابولي

يتصدر مانشستر يونايتد السباق على ضم أحد نجوم الدوري الإيطالي، وفقا لما أكدته تقارير صحفية. ويريد رالف رانغنيك مدرب مانشستر يونايتد، ضم لاعب خط الوسط، حيث من المتوقع أن يغادر بول بوجبا «أولد ترافورد» عندما ينتهي عقده في نهاية الموسم.

وكان نجم وست هام ديكلان رايس هدفا منذ فترة طويلة ويظل الخيار الأول لمانشستر يونايتد، لكن تم تحديد بديل في حال فشل النادي في إتمام الصفقة. وأحد هؤلاء هو لاعب وسط نابولي فابيان رويز البالغ من العمر 25 عاما، والذي يعد أحد النجوم البارزين في الدوري الإيطالي هذا الموسم. وذكرت صحيفة «ديلي ميل»، أن مانشستر يونايتد في مركز الصدارة للتعاقد مع الدولي الإسباني، متقدما على الثنائي ليفريول وآرسنال.

ويستمر عقد رويز في نابولي حتى العام 2023، وهناك شكوك حول ما إذا كان سيحدد العقد، ما يعني أن مانشستر يونايتد سيستشجع للاستفادة من خدماته. وخاض فابيان رويز 148 مباراة مع النادي الإيطالي منذ انتقاله إليه قادما من ريال بيتيس في 2018، وسجل 20 هدفا وقدم 13 تمريرة حاسمة.



قرار تشيلسي يدمر صفقة جوفنتوس وآرسنال

كشفت عدة تقارير صحفية إيطالية، عن اقتراب انهيار صفقة رحيل البرازيلي آرثر ميلو لاعب خط وسط جوفنتوس، وانضمامه إلى آرسنال الإنجليزي، خلال الميركاتو الشتوي الحالي. وارتبط آرثر بمغادرة جوفنتوس للانضمام إلى آرسنال، لكن ذلك يرتبط بنجاح اليوفي في التعاقد مع لوفتس تشيلسي لاعب تشيلسي. وذكرت صحيفة «توتوسبورت» الإيطالية، أن إدارة تشيلسي أبلغت جوفنتوس، أنها لن تتخلي عن لوفتس صاحب الـ 25 عاما، وكذلك ترفض رحيله في صفقة مؤقتة على سبيل الإعاره. وأضافت أن جوفنتوس يعاني من الناحية المالية، حيث لا يمكنه التعاقد مع لاعبين جدد، إلا بصفقة مجانية أو على سبيل الإعاره مع خيار الشراء. وتابعت الصحيفة أن تشيلسي، غير منفتح لترك لوفتس تشيلسي يرحل لمدة 6 أشهر فقط، مشيرة إلى أن جوفنتوس بات عليهم الآن البحث عن بديل مناسب لآرثر. وختمت أنه بهذه الطريقة فإن اليوفي، لن يسمح لآرثر بالرحيل والانضمام إلى آرسنال، بدون إيجاد بديل له خلال الشتاء الجاري.

آرسنال يتقدم بطلب لتأجيل مواجهة توتنهام

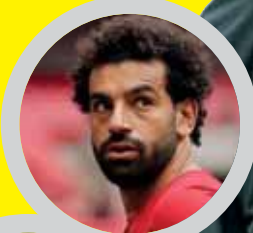
تقدم فريق آرسنال بطلب إلى رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز من أجل تأجيل مباراته المرتقبة ضد توتنهام. ومن المقرر أن يلتقي الفريقان اليوم الأحد في إطار منافسات الجولة الثانية والعشرين من الدوري الإنجليزي، على ملعب توتنهام. وأصدر آرسنال بياناً رسمياً، حيث جاء به: «يمكننا أن نؤكد أننا قدمنا طلباً إلى الدوري الإنجليزي الممتاز لتأجيل ديربي شمال لندن يوم الأحد ضد توتنهام هوتسبر». وأضاف: «لقد اتخذنا هذه الخطوة على مضض، لكن لدينا العديد من اللاعبين غير الموجودين حالياً في تشكيلتنا نتيجة إصابات فيروس كورونا، وإصابات عضلية، إلى جانب وجود لاعبين مع بلادهم في كأس أمم إفريقيا». واختتم: «سنقدم المزيد من المعلومات بمجرد توافرها».

رفض بورغن كلوب مدرب ليفريول، أن يكون غياب الثنائي محمد صلاح وساديو ماني، السبب الرئيسي في فشل الفريق بتسجيل الأهداف، في التعادل أمام آرسنال مساء الخميس، في ذهاب نصف نهائي مسابقة كأس رابطة الأندية الإنجليزية المحترفة. ورغم أن آرسنال لعب ناقص الصفوف منذ طرد لاعبه جرانيث تشاكا في الشوط الأول، لم يتمكن ليفريول من إنهاء المباراة فائزا، لينتظر حتى مقبلة الأسبوع المقبل لحسم المواجهة. وبغيب المصري محمد صلاح والسنتغالي ساديو ماني عن صفوف ليفريول، إلى جانب الغيبي نابي كيتا، لمشاركة الثلاثي مع منتخبيات بلادهم في كأس الأمم الأفريقية المقامة حالياً في الكاميرون. وقال كلوب في مؤتمر صحفي: «الطريقة الوحيدة لتجنب هذه الأسئلة هي التسجيل». واستكمل الألماني بورغن كلوب: «الوضع واضح، محمد صلاح وساديو ماني ليسا هنا وهما لاعبان من الطراز العالمي. لقد واجهنا بعض المقاومة ضد 10 رجال». وزاد:

«لم تكن جيديين بما فيه الكفاية في لحظات معينة، ولكن لا علاقة للأمر بمن ليس هنا، كان واضحاً تماماً أنني سأحصل على أسئلة عن ساديو ومو بعد فشلنا في التسجيل أمس». وتابع: «لا يوجد شيء سيء يمكن قوله عن ساديو ومو، نابي أحد أفضل لاعبي خط الوسط الذين رأيتهم. الليلة الماضية لم نتحلى بالسرعة، لم تكن هذه هي المشكلة، لعبوا بعمق للغاية، فأين يمكن أن نركض؟ علينا أن نبني على الطريقة التي بدأنا فيها المباراة». وسيخوض كلوب مساء اليوم، مباراته رقم 350 كمدرّب في ليفريول. وعن ذلك قال: «أنا سعيد حقاً وفخور بالأشياء التي حققناها هنا حتى الآن، لكنني لا أفكر في ذلك ولو للحظة. المباراة المقبلة حاسمة حقاً، عندما تكون مدرباً هنا يتوقع الجميع الفوز في المباراة التالية».

كلوب؛

صلاح وماني ليسا سبب عقم ليفريول



ناني يعود من جديد إلى الدوري الإيطالي من بوابة فينيزيا

تعاقد فينيزيا رسميًا مع جناح مانشستر يونايتد السابق ناني، بعد توصل النادي الإيطالي لاتفاق مع اللاعب البرتغالي. ووقع ناني على عقود انضمامه إلى فينيزيا بعد وصوله مباشرة، حيث أصبح متاحًا لخوض مباراة فريقه الجديد أمام إيمبولي، اليوم الأحد. ويعد ناني، ثاني صفقات فينيزيا في الميركاتو الشتوي الجاري، بعد ضم مايكل كويسانسكي من بايرن ميونخ. ويعود ناني من جديد إلى الدوري الإيطالي، بعدما لعب من قبل لمدة عام على سبيل الإعارة في صفوف لاتسيو. واشتهر ناني بالفترة التي قضاها رفقة مانشستر يونايتد بين عامي 2007 و2015، حيث سجل في تلك الفترة 41 هدفًا وصنع 73 لزملائه. وتوج الدولي البرتغالي بالعديد من الألقاب مع الشياطين الأحمر، أبرزها الدوري الإنجليزي «4 مرات» ودوري أبطال أوروبا في موسم (2007-2008). ويحتل فينيزيا المركز الـ17 في جدول ترتيب الدوري الإيطالي بعد 20 مباراة، بفارق نقطة واحدة عن كالياري صاحب المركز الـ18، ويملك الفريق مباراة مؤجلة أمام ساليرنيتانا.

الإصابة تحرم ميلان من توموري لمدة شهر

تلقى نادي ميلان ضربة قاصمة بعد الإصابة القوية التي تعرض لها فيكايو توموري مدافع الفريق، خلال مباراة جنوى، بمنافسات كأس إيطاليا. وذكر موقع «كالتشيو ميركاتو»، أن توموري عانى من إصابة قوية في العضلات الفخذية بالركبة اليسرى، والتي تتطلب إجراء عملية جراحية بالمظار. وأضاف أن فترات التعافي من إصابة العضلات عادة ما تكون بين 3 أسابيع وشهر، بالتالي من المتوقع أن يفقد ميلان خدمات توموري لمدة شهر. وبالتالي، سيضيق توموري عن مباريات قوية للروسونيري، حيث سيضيق عن مباراة سبيزيا المقبلة بالجوالة 22 من الدوري الإيطالي، ثم مواجهة يوفنتوس في 23 جانفي الجاري، ثم مباراة الدبري أمام إنتر بالجوالة 24 من الكالتشيو. جدير بالذكر أن ميلان يحتل المركز الثاني بجدول ترتيب مسابقة الدوري الإيطالي، برصيد 48 نقطة، بفارق نقطة عن المتصدر إنتر ميلان (49 نقطة) مع وجود مباراة مؤجلة للنير اتزوري.

4 خيارات على طاولة جوفنتوس لتعويض ديبالا

وضع جوفنتوس العديد من الخطة للتعامل مع الرحيل المجاني المنتظر، لنجمه باولو ديبالا الصيف المقبل. ويقترب النجم الأرجنتيني البالغ من العمر 28 عامًا، من الرحيل عن مدينة تورينو بعد 7 سنوات قضاها في صفوف السيدة العجوز، في ظل رفضه تجديد عقده مع البيانكونيري، مع اهتمام العديد من الأندية بضمه ومن بينها إنتر. وبحسب صحيفة «توتو سبورت» الإيطالية، يضع جوفنتوس خطتين للتعامل مع رحيل ديبالا، وتتمثل الخطة الأولى في ضم النجم الفرنسي بول بوغبا، والذي يقترب من الرحيل عن مانشستر يونايتد الصيف المقبل. أما الخطة الثانية فتتمثل في التعاقد مع دوسان فلاهوفيتش، والذي يتألق بشدة مع فيورنتينا هذا الموسم، خاصة أن رحيل ديبالا سيوفر مكانًا في الميزانية النادي للتعامل مع أحد الأسماء البارزة. بدورها، أشارت صحيفة «لا غازيتا ديللو سبورت» الإيطالية، إلى وجود أفكار أخرى لدى يوفنتوس سواء بضم أنتوني مارسيال، مهاجم مانشستر يونايتد، والذي يستعد للرحيل عن الشياطين الأحمر، أو ديفوك أوريغي، مهاجم ليفربول.

هاكان الأفضل في إنتر ميلان خلال ديسمبر

حصل التركي هاكان كالهانغولو، لاعب وسط إنتر ميلان، على جائزة أفضل لاعب بالنير اتزوري، عن شهر ديسمبر الماضي، بعد الأداء الذي قدمه مع الفريق على مدار الشهر. وذكر الحساب الرسمي للنادي عبر موقع التواصل الاجتماعي «تويتر»، أن كالهانغولو حصل على جائزة لاعب الشهر بعدما قدم أداء مميزًا بتسجيله لهدفين وصناعته لأربعة أهداف. وشارك هاكان في 6 مباريات خلال شهر ديسمبر، بواقع مباراة في دوري أبطال أوروبا، ضد ريال مدريد، و5 في الدوري الإيطالي. وسجل النجم التركي، هدفين في شباك كل من روما، وكالياري، بينما قدم 4 قرارات حاسمة ضد روما وكالياري بالإضافة لساليرينيتانا (هدفين). كان تشالهانغولو، انضم لصفوف إنتر في الصيف الماضي في صفقة انتقال حر بعد نهاية عقده مع ميلان.

كأس إيطاليا ..

فيورنتينا يكتسح نابولي بخماسية ويبلغ ربع النهائي

تاهل فيورنتينا لربع نهائي كأس إيطاليا 2022، بعد فوزه الكاسح بنتيجة 5-2 على مضيفه نابولي، بعد التمديد لوقت إضافي. وعلى ملعب ديفو أرماندو مارادونا، بادر فيورنتينا بالتسجيل عن طريق نجمه الصربي دوشان فلاهوفيتش، لكن فرحة الضيوف بهدف التقدم لم تدم كثيرا، بعدما أدرك نابولي التعادل عبر البلجيكي الأخضر درايس ميرتينز في الدقيقة 44. واضطر فيورنتينا للعب بـ10 لاعبين عقب بعد حارس مرماه البولندي الشاب بارتومي دراغوفسكي في الدقيقة 2 من الوقت المحتسب بدلا من الضائع للشوط الأول. ورغم النقص العددي، عاد فيورنتينا للتقدم من جديد بهدف حمل توقيع كريستيانو بيرادي في الدقيقة 58، قبل أن تتساوى الكفة بين الفريقين، عقب طرد المكسيكي هيرفينغ لوزانو في الدقيقة 84. وتضاعفت معاناة نابولي بعد طرد لاعبه فايان روي في الدقيقة 3 من الوقت الضائع للشوط الثاني، لكن رغم ذلك، رفض الفريق المضيف الاستسلام وأدرك التعادل في الوقت القاتل عن طريق أندريا بيتانيا بعدها بدقيقتين، ليحتكم الفريقان لخوض وقت إضافي مدته نصف ساعة مقسمة بالتساوي على شوطين. وخلال الوقت الإضافي، استغل فيورنتينا النقص العددي في صفوف منافسه، ليحرز لورينزو فينوتي والبولندي كزيستوف بيتاتيك والهدف الثالث 108 على الترتيب، فيما تكفل بوسيف مالح بإحراز الهدف الخامس في الدقيقة 119. ويهذا الانتصار من نابولي في آخر هذا الموسم في أكتوبر الماضي.

أليغري يلمح إلى بقاء أرثر في جوفنتوس.. ومصير ديبالا

تحدث ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لفريق جوفنتوس الإيطالي، عن مستقبل البرازيلي أرثر ميلو والأرجنتيني باولو ديبالا، ثاني السيدة العجوز. وقال أليغري في تصريحات عبر المؤتمر الصحفي قبل مواجهة نقلها موقع «فوتبول إيطاليا»: «مباراة الغد ستكون مختلفة جدًا عن تلك التي لعبناها ضد إنتر». وأضاف: «سنحتاج إلى الصبر والتعلي بالدقة من الناحية الفنية، في محاولة لتحسين النتائج التي حققناها حتى الآن ضد الأندية المتوسطة والصغيرة، إنتر أفضل فريق في الدوري، هم المتصدرون، ويواصلون ما فعلوه الموسم الماضي، الآن، هم الأفضل، الموسم المقبل سترى... وأكمل: «تختلف المباريات الكبيرة دائمًا عن غيرها، نحن بحاجة إلى القيام بشيء مختلف في المواجهات ضد الأندية الأصغر، لم تكن الفريق الأوفر حظًا أمام إنتر، أحدهم توقع هزيمة كبيرة لنا.. وواصل: «كان يجب أن نقدم أداء أفضل في اللحظة الحاسمة من المباراة، لذلك بعد أن تقدمنا، قدم الفريق أداءً جيدًا أمام إنتر رائع، ونأسف للهزيمة، لكن هذا لا يغير رأيي في الفريق». وتابع: «سيكون هناك تغييرات غدا، حيث لعبنا 120 دقيقة منذ يومين، لحسن الحظ، يشعر الجميع بصحة جيدة باستثناء دانيلو وبونوتشي، كان يعاني من مشكلة في العضلات، وسيعودان بعد التوقف.. واستكمل: «لوكا بيليغريني على ما يرام، يبدأ، خوان كوادرادو يعود بعد الإيقاف، دي لعب مباراة جيدة ضد إنتر مثل أليكس ساندرو، مؤسف لهذا الخطأ الدفاعي، لأنه لعب بشكل الدفاع». واستمر: «سيبدأ تشيزني، ولدي شك بيرنارديسكي أو كولوسيفسكي، مقاعد مهمة، سيلعب دي ليخت وروجاني في مركز وفيما يتعلق بالمشاركة التي حدثت بين مسؤولي إنتر: «ليوناردو سيدفع الغرامة، يتصرف باحترام تجاه الأحكام، كان أداء إنتر.. وحول شائعات انتقال أرثر إلى نهاية الموسم مع هؤلاء اللاعبين هذا يعني محاولة الوصول إلى المراكز قدمًا في دوري أبطال أوروبا وكأس ديبالا، «كما قلت دائمًا، النادي مسؤول الأمر لا يتوقف علي، لقد كان باولو الآن لديه خبرة أكبر، وهو لاعب غير عليه أن يتعامل مع بعض الإصابات في والجميع يتوقع منه الكثير من حيث اللاعب ليست محل شك، باولو لاعب للغاية، إذا لم تكن جيدًا، ستجد عقدًا في ليس بهذه الصعوبة، إذا قمت بعمل جيد، يمكنك أن تقرر ما يجب القيام به، وهذا مهم للجميع والمدربين واللاعبين والمدربين، الشيء الوحيد المهم هو أن تقوم بعمل جيد على أرض الملعب».

الثاني

ويمكن أن تشيلىو إنه لأمر جيد في البدلاء ستكون قلب الدفاع.. بونوتشي وأحد دوغري ممتازًا ضد أرسنال: «علينا أن نصل بأفضل طريقة ممكنة، الأربعة الأولى، والمضي إيطاليا.. وعن مصير عن العقود والمفاوضات، طفلًا عندما وصل إلى هنا، عادي.. واسترسل: «كان الجزء الأول من الموسم، الأهداف والأداء، قيمة رائع». واستطرد: «الأمر سهل جوفنتوس أو في أي مكان آخر، الأمر ليس بهذه الصعوبة، إذا قمت بعمل جيد، يمكنك أن تقرر ما يجب القيام به، وهذا مهم للجميع والمدربين واللاعبين والمدربين، الشيء الوحيد المهم هو أن تقوم بعمل جيد على أرض الملعب».

كريستيانو رونالدو

سأعتزل كرة القدم عند بلوغي 42 وجسدي لن يكون عائقا

أكد النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو لاعب نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي أنه يريد اللعب حتى بلوغ سن 42 عامًا وهذا على الرغم من تقدمه في العمر أين أصبح قريب من 37 عامًا وهو الذي يولي الكثير من الاهتمام للياقته وكذلك نظامه الغذائي، حيث يقال إنه يأكل ما يصل إلى ست وجبات في اليوم ويفضل الأسماك وأكد قائد البرتغال أنه واثق أن جسده يمكن أن يستمر حتى الأربعينيات من عمره، لكنه صر على أن «المعركة الحقيقية هي عقليته، و قال رونالدو لسكاى سبورت، أشعر بالسعادة لكوني لاعبًا أظهر أن طول العمر كان عاملاً حاسماً بالنسبة لي لمواصلة اللعب بمستوى عال، وتقديم عروض جيدة وراثيًا أشعر أنني أبلغ من العمر 30 عامًا، أنا أعنتني بجسدي وعقلي كثيرًا، شيء تعلمته مؤخرًا هو أنه بعد 33 عامًا، اعتقد أن الجسد يمكن أن ينجح إذا كنت في حاجة إليه، لكن المعركة الحقيقية هي عقلية إن القيام بالعديد من الأشياء مع التركيز على الهدف النهائي للبقاء على مستوى عال هو أصعب شيء، وهذا ما كنت أفعله خلال السنوات القليلة الماضية لقد كنت أعمل وأركز أكثر على العمل عقليًا، أعلم أن جسدي سيتعامل معي لأنني أحترمه كثيرًا وأستمع إليه كثيرًا يجب أن تمر الحياة بلحظات مهمة، في السراء والضراء، ولكن عندما تسقط يجب أن تكون لديك القوة للتهوؤ، أنا سعيد، أريد أن أبقي هنا وأرى ما سيحدث أريد معرفة ما إذا كنت سألعب حتى أبلغ من العمر 40 أو 41 أو 42، لكن الشيء الأكثر أهمية هو أن هدفي اليومي هو الاستمتاع باللحظة.. وتابع حديثه قائلاً: أنا بعمر 18 عامًا، بعض اللاعبين القدامى تحدثوا إلي وكنت أنصت لهم لكي أتحسن، لأنهم يعرفون أكثر مني هذا الجيل الجديد لا يتقبل النقد، إذا كنت لا تريد مساعدتي ونصيحتي، قم بعملك إذن، انظر لنفسك، قدم أفضل ما لديك من أجل الفريق لا أريد أن أكون هنا لأكون في المركز السادس أو السابع أو الخامس، أنا هنا لأحاول الفوز والمنافسة، أعتقد أنه لبناء أشياء جيدة، عليك أحيانًا تدمير بعض الأشياء فلماذا لا عام جديد، حياة جديدة، وأمل أن يكون مانشستر يونايتد بالمستوى الذي يريده جماهيره، إنهم يستحقون ذلك نحن قادرون على تغيير الأشياء الآن، أعرف الطريقة ولكنني لن أذكرها هنا، لأنني لا أعتقد أنه من الأخلاقي أن أقول ذلك ما يمكنني قوله هو إنه يمكننا القيام بعمل أفضل نحن جميعًا، مانشستر يونايتد ينتمي إلى أشياء مهمة، لذلك علينا تغيير ذلك أعتقد أننا نتنافس ولكننا لم نصل بعد إلى أفضل مستوياتنا، ولكن لدينا طريق طويل للتحسين، وأعتقد أنه إذا غيرنا عقليتنا سيمكننا تحقيق أشياء كبيرة.. وسجل المهاجم البرتغالي رونالدو 14 تمريرات حاسمة في 22 مباراة عبر جميع المسابقات حتى الآن هذا الموسم.

كيليان مبابي يتلقى تهديدات بالقتل

نشرت صحيفة لو باريزيان الفرنسية خبرا تؤكد فيه أن نجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي قد تلقى تهديدات بالقتل على لوحة جدارية له في مدينة بوندي التي نشأ فيها. ووفقا للصحيفة الفرنسية، فإن بعض الأشخاص كتبوا على جدارية مبابي في بوندي «مبابي.. أنت ميت..» ورسمت هذه الجدارية من قبل إحدى شركات الملابس عندما بلغ مبابي 21 عامًا، وتتضمن رسم اللاعب وهو طفل ينام مع كرة. وآخر لكيليان بقميص منتخب فرنسا وعليها عبارة «حب أحلامك وستحبك مرة أخرى..» وقالت صحيفة «ماركا» الإسبانية، إن المكتوب على جدارية مبابي يقصد به أن هناك أناسا في مدينة باريس لن يغفروا له رحيله المحتمل عن سان جيرمان هذا الموسم. و ينتهي عقد مبابي مع سان جيرمان في الصيف المقبل، وتزعم العديد من التقارير أن اللاعب في طريقه للانتقال إلى ريال مدريد. جدير بالذكر أن مبابي كشف في أكثر من مناسبة عن رغبته في الرحيل عن النادي الباريسي.

نجم بايرن ميونخ ألفونسو ديفيس يصاب بالتهاب في القلب

أعلن المدير الفني لنادي بايرن ميونخ الألماني، يوليوس ناغليسمان، عن استبعاد نجم الفريق، الكندي ألفونسو ديفيس، بعد إصابته بالتهاب في القلب. ويعتبر ألفونسو ديفيس واحدا من أبرز النجوم في العالم الذين يشغلون مركز الظهير الأيسر، حيث حصد لقب دوري أبطال أوروبا عام 2020 على حساب باريس سان جيرمان الفرنسي. وغاب ديفيس عن اللقاء الأول في 2022، حين خسر الفريق بهدفين مقابل هدف أمام بوروسيا مونشنجلادباخ في الدوري، بسبب إصابته بالكورونا، ولكن آتت عينة الفحص الخاصة به في وقت لاحق لتحديد له جلسة للتأكد من سلامته بشكل عام. ويشكل مؤسّف، خلال الفحص الشامل، كشف عن عدم انتظام بقلب ديفيس، وتقرر إبعاده عن كرة القدم حتى يخضع لعلاج مناسب. وقال ناغليسمان: خلال فحص المتابعة الذي نقوم به مع كل لاعب، تم الكشف عن التهاب بعضلة القلب الخاصة باللاعب. وتابع: «لقد توقفت عن التدريب في اللحظة الراهنة، سيكون بعيدا عن الخدمة لأسابيع قادمة». ويذكر أن بايرن ميونخ تعافد الفونسو دافيز في 2019، في صفقة بلغت 13 مليون دولار، وحصل اللاعب على الجنسية الكندية في، ليشارك مع المنتخب الوطني.

ليونيل ميسي يعلن شفاؤه من فيروس كورونا

أكد اللاعب الأرجنتيني ليونيل ميسي مهاجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي شفاؤه من فيروس كورونا بصفة رسمية حيث كتب عبر حسابه الرسمي على موقع إنستغرام «مساء الخير، كما تعلمون تعرضت للإصابة بفيروس كورونا، وأرغب في التوجه بالشكر لكم على الرسائل التي تلقيتها وأرغب أيضا في إخباركم أن الأمر أخذ مني وقتا أطول مما توقعت للتعافي، لكنني تعافيت وأتطلع للعودة إلى الملاعب أنا أقدر هذه الأيام لأصبح جاهزا بنسبة 100٪، هذا العام تنتظرنا تحديات رائعة، وأمل أن ألتقي بكم قريبًا. شكرا لكم». وكان ميسي قد تعرض للإصابة بفيروس كورونا في عطلة أعياد الميلاد، وكان يتدرب بشكل منفرد بعيدا عن زملائه.

حادث في رالي داكار يتسبب في وفاة أحد الفنيين

توفي في رالي داكار الذي أقيم في السعودية، يوم الجمعة الماضي، أحد الفنيين الفرنسيين يبلغ من العمر 20 عاما في حادث تصادم سيارة مساعدة وشاحنة محلية. وقال المنظمون في بيان رسمي: «بكل الحزن، توفي سائق السيارة التابعة لفريق بي.إتش. سبورت، كوينتين لاهالي، من فرنسا، في حادث». وأصيب الراكب البلجيكي مازيمي فريير وتم نقله للمستشفى في جدة. وقال المنظمون «إنه كان واعيا ويخضع لتحليل شامل». وفي وقت سابق من هذا الشهر، أصيب السائق الفرنسي فيليب بوترون عندما انفجرت سيارة أحد زملائه في جدة.

أونانا يروي حكاية القرص المنشط الذي كاد ينهي مسيرته

تحدث الحارس الكاميروني المتألق، أونانا في حوار مع «الفارديان» البريطانية، عن القرص المنشط الذي كاد يدمر مسيرته الرياضية، بعد تسليط عقوبة الإيقاف عليه. وقال أونانا أنه كان يعاني من صداع، بعد أن عاد من مدينة بيرغامو الإيطالية التي شهدت إقامة المباراة التي تعادل فيها أياكس أمستردام مع أتلانتا بهدفين لكل فريق، ولم يتم كثيرا. وعندما استيقظ، كان لا يزال يشعر بصداع، وكان لا يزال هناك بعض ساعات على موعد التدريب، لذا بدلا من الانتظار حتى الذهاب إلى مقر تدريبات نادي أياكس، تناول عقار باراسيتامول من صندوق الأدوية الموجود في مطبخ منزله. وبعد الحصة التدريبية، تم استدعاؤه لإجراء اختبار روتيني آخر للمنشطات، وكان هذا هو الاختبار الثالث الذي يخضع له خلال أسبوع. ولم يكن أونانا يفكر في إمكانية حدوث أي شيء، لكن ما حدث منذ ذلك الحين كان كارثيا بالنسبة للحارس الكاميروني. حيث لما أخذت عينة المنشطات من أونانا في أكتوبر من سنة 2020، وبعد يومين وصلت نتيجة التحاليل وأخبر أونانا، الذي كان موجودا في الكاميرون آنذاك، بأن نتيجة العينة جاءت إيجابية، ليكون واحدا من عدد قليل جداً من لاعبي كرة القدم الذين ثبتت إداثتهم بتعاطي المنشطات. ومن المعروف عن أونانا أعماله الإنسانية والخيرية، حيث ومنذ تعاقد مع فريق أياكس أمستردام، نجح أونانا في بث مؤسسة خيرية للعناية بالأطفال في الكاميرون تحمل اسمه، وتهتم بالفقراء ومساعدتهم، ويصن في العديد من المناسبات على أن يتولى تقديم المساعدة إلى المحتاجين بنفسه رغم مخاطر القيام بمثل هذا العمل باعتبار أن العديد من اللاعبين تعرضوا للاختطاف أو التهديد عند الدخول إلى مناطق غير آمنة، وهو تصرف جلب له احترام الجميع خاصة وأنه سعى إلى تشجيع عدد من اللاعبين على المساهمة في العمل التضامني وتحفيزهم على ذلك. كما يقضي أونانا وقتاً طويلاً في العمل من أجل مقاومة العنصرية والحد من انتشارها.



نصائح هامة لرياضي كمال الأجسام

تجعلك تعتقد أنه لا بد أن تمكث في صالة الجيم فترات طويلة حتى تحقق ما تريد، ولكن الحل لتلك المشكلة يكمن في التدريب في وقت أقل وتكثيف التدريبات. لا تشغل بأي شيء خلال التدريبات إلا التمرين نفسه، فعقلك هو أهم عضلة تريد تقويتها وتحسينها، فلا تشغل نفسك بالهاتف أو أي مؤثر خارجي، فقط سخر كل تركيزك في تمرينك، فلن ترى نتائج مثمرة إلا إذا كنت تشارك عقلك في تلك التدريبات، فإذا لم تكن مستعدا ذهنيا للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، لا تضع وقتك هناك. لا تعتبر أن فترات الراحة القصيرة أفضل لك، بل على العكس يجب أن تجعلها أطول للحصول على 100 ألف من قوتك وتركيزك، لكن أيضا دون زيادة المدة، فأنت بحاجة للحصول على معظم قوتك مرة أخرى قبل الانتقال إلى المجموعة التالية، وأعلم أن هدفك بناء العضلات وليس حرق الدهون فالأخيرة تعتمد على نظام غذائي معين وليس تدريبات بدنية. الاهتمام بالتغذية شيء ضروري، فالتدريب الجيد ليس ما تفعله مع جسدك بل أيضا ما تطعمه، فالتدريبات دون غذاء جيد لا يظهر النتائج المتوقعة من التدريبات، فلا بد من التغذية الجيدة، وأن تعلم أساسياتها وتتابعها باستمرار، فهي جزء كبير من عالم كمال الأجسام. على عكس الشائع أنه لا بد من قياس حجم العضلات والوزن لتحديد مدى نجاحك في التدريبات من عدمه، أعلم أن المرأة وتقويمك لشكلك وجسدك بعينيك أفضل بكثير من تقييم القياسات. ومن جهة أخرى فالعامل الأهم في تحويل أي آثار سيئة للركض إلى إيجابيات بالنسبة للاعب كمال الأجسام هو النظام الغذائي، وما يحتويه من عناصر كافية لدعم العضلات. فعلى سبيل اتباع لاعبي كمال الأجسام لنظام غذائي فقير في نسبة البروتينات والكاربوهيدرات بالتاكيد سيتسبب بالضرر، والأفضل دائما أن يرفع لاعب كمال الأجسام نسبتي البروتينات والكاربوهيدرات في حميته الغذائية: لتأمين الغذاء اللازم للعضلات. واستمررا لأهمية الطعام بالنسبة للاعب كمال الأجسام الذي يرغب في إدخال تمارين اللياقة البدنية لنظامه الرياضي يجب أن لا يقل عدد الوجبات اليومية عن 6 وجبات صلبة غير سائلة: لإمداد عضلاته بالأحماض الأمينية الرئيسية والبروتينات على مدار اليوم سوى قبل وأثناء وبعد التمارين. ويجب الاهتمام جيدا بأن تكون جميع الوجبات (6) اليومية تحتوي على البروتينات بشكل أساسي، ويفضل دائما أن تكون مصادر تلك البروتينات متنوعة ما بين بروتينات الألبان والنبات والحيوان. بعد الالتزام بنظام غذائي مناسب للجمع بين تمارين الركض واللياقة البدنية، وبين رفع الأثقال يجب أن تدرك أن فوائد الركض تنعكس بشكل إيجابي مباشر على أداك في رفع أوزان أعلى، وتمنحك قدرة تحمل أكبر ونفسا ممتدا لوقت أطول، لأن الركض يعمل بشكل أساسي على زيادة كفاءة القلب والرنيتين، ويساعدك في تنظيم عملية التنفس بشكل رائع. بجانب تعزيز قدرة التحمل الأداء الرياضي لتمرين الركض فوائد صحية للاعب كمال الأجسام، من أهمها الحفاظ على قوة الرنيتين وعضلة القلب وتحسين وقدرة الجهاز الهضمي، وتنظيم معدل ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب الكوليسترول داخل الجسم. فوائد تمارين الركض رائعة، ولكن يجب أن تتم ممارسته بشكل يتناسب معك كلاعب لكمال الأجسام؛ لذلك يجب أن تركز لمسافات طويلة؛ حتى لا يضغط وزنك على مفاصل الركبة والكاحل، كما يجب أن تختار أماكن الركض بعناية، فيجب أن تركز على أسطح مهيأة ومستوية وتختار حذاء مناسب وخفيفا. أنت لست لاعب ألعاب القوى، أو عداء لذلك يجب أن تنتبه جيدا لمدة ممارستك لتمرين الركض، أو اللياقة البدنية بحيث لا تزيد على 20 دقيقة بحد أقصى؛ حتى لا تتأثر كتلتك العضلية أو تقل قابلية استجابتها للنمو. وبعد عملية التضخيم تبقى مسألة تشييف العضلات وإبرازها عبر تصفيته من الدهون حلما يراود الجميع، وعلى الرغم من أن هناك مكملات رياضية وطرقا في التمرين من أجل تحقيق تلك الغاية إلا أن تمارين الركض تسرع الوصول إلى تلك الغاية وتضيف لمسة جمالية إلى العضلات.

وأغلب الرياضيين يطمحون أن تكون لديهم بنية جسمانية قوية ويتمتعون بعضلات قوية وهناك بعض الممارسين لرياضة كمال الأجسام يرتكبون أخطاء فادحة قد تؤدي لتوقفهم في مزاوله هذه الرياضة التي لها دور مهم في بناء الجسم وإعطائه شكل متوازن التمرقات العضلية قد تكون في بعض الأحيان سببا في التوقف عن مزاوله هذه الرياضة رياضة كمال الأجسام أصبحت تحظى بشعبية كبيرة ويمارسها العديد من الناس خصوصا الشباب. وتعتبر رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها فوائد صحية عديدة، بخلاف بناء العضلات القوية، ورياضة كمال الأجسام هي أفضل رياضة عندما يتعلق الأمر بشكل جسمك الذي يجعله مناسباً ومتناسقاً، وهي تقي من أمراض القلب، حيث إن كمال الأجسام يقلل من خطر تطور أمراض القلب التاجية، فمن خلال الانخراط في الأنشطة البدنية مثل تدريب الوزن مع تمارين الأيروبيك، فإن لديك فرصة أكبر لخفض ضغط الدم المرتفع وتقليل السمنة وخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وكلها عوامل خطر لمرض القلب. وأيضا الوقاية من هشاشة العظام، حيث إن كمال الأجسام له تأثير صحي على العضلات والعظام والمفاصل، كما يحافظ على جسمك وعضلاتك قوية ومرنة، ويمكن أن يساعدك تدريب كمال الأجسام والوزن في منع الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل. ولممارسة هذه الرياضة وجب اتباع نصائح عديدة، فالأم العضلات التي تشعر بها عند التمرينات هي آلام تخرج من ألياف عضلاتك الصغيرة، وهي ليست آلام حقيقية أو دليل على فشل التدريبات ولكن يمكن اعتبارها وصول لمستوى أعلى، مع ملاحظة أن التدريب الضال والمتنظم يكون أقل ألما، وهو ما يعني أنك تزداد قوة، وأصبحت عضلاتك تحتمل الألم أكثر. إذا فهمت كيفية بناء العضلات بطريقة صحيحة ستوفر الكثير من الوقت والجهد خاصة إذا كنت مبتدئ، وهذا تحديدا ما يعطي الأفضلية لبعض الأشخاص الذين ينجحون في تحقيق أهدافهم والحصول على جسم قوى وجذاب بينما يفضل الآخرون، حيث تعتمد آلية بناء العضلات على عدة عوامل بسيطة إذا استطعت توفيرها يمكنك ببساطة الوصول إلى الجسم الذي تحلم به. المداومة على التدريبات وأدائها بثقة في تحقيق النتائج هو أفضل طريق للوصول للنتائج المرجوة، فالالتزام بمواعيد التدريبات والحفاظ عليها، يمكنك للوصول للشكل الأمثل الذي تريده. الدورات التدريبية القصيرة مع التمرينات القليلة في مجموعات ومع مدربين آخرين، هي أفضل وسيلة لبناء العضلات في وقت قصير، تكثيف التمرينات ضمن مجموعة من 4، 6 أفراد يعطيك نتائج مذهلة، فالتدريب في مجموعة يمنحك التدريب الشامل وبناء قوة عقلية وعاطفية جنباً إلى جنب مع تعزيز القوة البدنية. الأكل الصحي، أو التركيز الذهني ليس بديلا عن التدريبات الجيدة، ولكنها إضافة مهمة جدا لتلك التدريبات والالتزام بها يمنحك النتيجة المطلوبة. بغض النظر عما كانت برامج التدريب طويلة أو قصيرة فتكثيفها والجدية في أداها يكون أكثر فاعلية. فلا بد أن يكون التدريب أشبه بالماراثون، مع العلم أن التدريب الشامل يعني استخدام قدراتك البدنية والعقلية إلى أقصى حد. لا تنزعج من قلة خبرتك وعدم وجود نتائج سريعة ولا تعيد التدريبات بسبب ذلك، فقلة خبرتك



ممارسة الرياضة وبناء الكتلة العضلية

من فوائد المواظبة على ممارسة الرياضة حرق الدهون وبناء الكتلة العضلية، ضبط ضغط الدم وتعديل مستوى السكر، الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، تحسين عمل الجهاز التنفسي، معالجة الأرق، التخفيف من حدة التوتر والعصبية والاكنتاب، وزيادة النشاط الجسدي الذي يتيح أداء الوظائف اليومية بشكل أفضل، ومن دون الشعور بالإرهاق. كما تعود التمارين الرياضية على ممارستها بفوائد جسيمة تفوق تلك التي يحصل عليها من يقومون بالأنشطة الحياتية المعتادة. وينصح الاختصاصيون بالمواظبة على هذه التمارين للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية. فعند تناول الطعام، يبدأ القلب بضخ الدم إلى المعدة للقيام بوظيفة الهضم والامتصاص، وبالتالي يتفرغ الجسم لأداء هذه المهمة من دون سواها، أما خلال ممارسة التمارين الرياضية، فيلجأ القلب إلى ضخ الدم إلى العضلات للقيام بالمجهود العضلي لأداء التمارين وإنتاج الطاقة اللازمة للمجهود العضلي، وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بالمجهودين معا، وهنا تقع الأخطاء، ومنها أن يشعر الرياضي بالذوار أو بالإرهاق الشديد، بسبب عدم توزيع الدم بالشكل المناسب على أعضاء الجسم. يضاف إلى ذلك أن الضغط على عضلات المعدة وهي ممتلئة، أمر في غاية الإزعاج لما يمكن أن يتسبب به من تشنجات وإعياء. وينصح الاختصاصيون بالآثار تقل المدة الزمنية بين تناول الوجبة الغذائية وبين ممارسة التمارين الرياضية عن ثلاث ساعات كحد أدنى، وذلك للحصول على النتائج المرجوة من هذه التمارين أي بناء العضلات والحصول على جسم أكثر رشاقة. كما يذكرون بأنه ليس المطلوب الأكل لحظة التوقف عن الرياضة، خصوصا إذا كانت التمارين الممارسة عادية كالمشي وركوب الدراجة ورفع الأوزان الخفيفة، وهي رياضات لا ترفع دقات القلب كثيرا. وهنا يمكن تأجيل موعد الأكل قليلا، بينما يختلف الوضع بعد الحصة الرياضية المكثفة والركض، لأنها ترفع معدل دقات القلب، وبالتالي تساعد على طلب الطعام بصورة أسرع. وفي هذه الحالة يمكن تناول الأطعمة خلال 25 دقيقة بعد الحصة، لأنها الفترة التي تكون فيها العضلات أكثر تقبلا لامتصاص الفلوكوز من الأكل وتوزيعه على الخلايا. ولأن النظام الغذائي هو جزء من برنامج التدريب، وليس خيارا إضافيا بالنسبة إلى الرياضيين، يؤكد الاختصاصيون أن العضلات تحتاج إلى عناصر غذائية رئيسية أهمها البروتينات لإعادة بناء أنسجة العضلات وإصلاحها، الكاربوهيدرات لتزويد العضلات بالطاقة، المعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم لتنشيط عمل البروتينات والكاربوهيدرات، والسوائل كالماء والعصير الطبيعي لتعويض ما يخسره الرياضي من سوائل خلال التمرينات. ويذكر الخبراء بأهمية الحصول على 15 غ من البروتينات خلال فترة زمنية لا تتجاوز ساعة واحدة بعد الرياضة، ومن الأغذية المحتوية على البروتينات السريعة الهضم: الدجاج، الحبش، الحليب، البيض والمكسرات النيئة. كما ينصحون بالخبز، والبطاطا، والأرز، والكينوا، والشوفان، وحبوب الإفطار والفاكهة، للحصول على الكاربوهيدرات بمعدل 0.5 غ منه لكل كيلوغرام من وزن الجسم إذا تم تناول الوجبة بعد 30 إلى 40 دقيقة من الحصة الرياضية. و1.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم، إذا تأخر ذلك لنحو ساعتين.



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION


رقم الحساب البنكي:
al salam bank algeria
03801603323071300789

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

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


 يومية رياضية جزائرية



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



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