

وفاة
المدرّب
السابق للخضر
كمال
لموي



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 4 جانفي 2022 الموافق 1 جمادى الثانية 1443 هـ العدد: 373 الثمن: 30 دج

الرئيس
تبون
يتسلم سارية
علم كأس
العرب



درفـلو يلتحق بـنادي زفوله الهولندي

إعارة ومغامرة



هني هدا ف
وبونجاح مـرر
حاسم أمام السيلية



الحاج كمال مديرا رياضيا
جديدا لشباب قسنطينة



الضاف تمنح مبلغ 100 مليون سنتيم
لعائلة الفقيد سفيان لوكار



الرئيس تبون يتسلم سارية علم كأس العرب

استقبل رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون، أمس الاثنين بالجزائر العاصمة، الشيخ جاسم بن حمد آل ثاني، الممثل الشخصي لأمير دولة قطر، الذي سلمه سارية علم كأس العرب لكرة القدم التي توج بها مؤخرا المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم. وقد سلم الممثل الشخصي لأمير دولة قطر سارية علم كأس العرب، وهي ذهبية مرصعة بالؤلؤ تحمل شعار البطولة وألوان الراية الوطنية الجزائرية بعد تتويج الجزائر بالنسخة الأخيرة لهذه البطولة العربية.

4 تحديات كبرى تنتظر المنتخب الجزائري في 2022

خلالها 22 فوزا و9 تعادلات وأصبح "الخضر" رابع منتخب يحقق هذا الإنجاز في سلسلة الـ 37 مباراة، بعد إيطاليا التي توقفت عند 37 مباراة، بجانب البرازيل (36 مباراة)، وإسبانيا (35 مباراة) وستكون كأس أمم أفريقيا 2022 حاسمة في طريق منتخب الجزائر لكسر رقم إيطاليا القياسي، وبالتالي دخول التاريخ الدولي من الباب الكبير.

كتابة تاريخ جديد

يسعى منتخب الجزائر لكتابة التاريخ في المونديال المقبل، حال نجاحه في تخطي منافسه المنتخب في الدور الحاسم من تصفيات قارة أفريقيا ويحلم جمال بلماضي مدرب الخضر، بإدراك ربع نهائي كأس العالم، وتكرار إنجاز الكاميرون والسنغال وغانا التي شرفت خلال وقت سابق، القارة السمراء في الحدث الأضخم كرويا يذكر أن منتخب الجزائر تأهل لثمن نهائي نسخة البرازيل 2014، قبل أن يخسر أمام ألمانيا بنتيجة 1-2 في الوقت الإضافي.

حميد

العودة لكأس العالم

يبحث منتخب الجزائر عن التأهل للمرة الخامسة في تاريخه لنهائيات كأس العالم، بعد مشاركته سابقا في نسخ أعوام 1992 و1986 و2010 و2014 وكان بطل أفريقيا تأهل للدور الفاصل من تصفيات المونديال، بفضل تصدره للمجموعة الأولى متفوقا على بوركينا فاسو، ساعيا للعودة إلى كأس العالم بعد الغياب عن نسخة 2018 في روسيا وسيتعرف "الخضر" على منافسه في الدور

تنتظر منتخب الجزائر تحديات كبيرة خلال عام 2022، الذي سيشهد أحداثا كروية مهمة على رأسها كأس العالم في قطر البحث عن النجمة الثالثة في الكاميرون يسعى منتخب الجزائر للفوز بثالث ألقابه في كأس أمم أفريقيا، وذلك خلال النسخة 33 التي تقام في الكاميرون بدءا من يوم 9 جانفي الحالي وكان منتخب "محاربي الصحراء" توج بنسخة عام 1990 على حساب نيجيريا، قبل أن يكرر إنجاز في مصر 2019 أمام السنغال. ولتحقيق حلم النجمة الثالثة، جدد المدرب جمال بلماضي الثقة في نفس كتيبة النجوم التي تألقت في نسخة 2019، باستثناء لاعب الوسط المخضرم عدلان قديورة، الذي خرج من الحسابات بسبب تراجع مستواه.

تعطيم الرقم القياسي لإيطاليا

خاض منتخب الجزائر 33 مباراة متتالية دون هزيمة بين عامي 2018 و2021، حقق



السنغال الأعلى قيمة سوقية في "كان" الكاميرون

الخضر في المرتبة الخامسة لأعلى المنتخبات الأفريقية

بدأ العد التنازلي لبطولة كأس أمم أفريقيا بعد أيام في الكاميرون، بمشاركة 24 منتخبا، تتعدى القيمة السوقية للمنتخبات المشاركة في البطولة 2.36 مليار يورو، وذلك وفقا لموقع ترانسفير ماركيت ويتصدر منتخب السنغال القيمة السوقية للمنتخبات المشاركة في بطولة أمم أفريقيا، بـ 340.9 مليون يورو، ويتصدر قائمة نجوم أسود التيرانغا ساديو ماني لاعب ليفربول ووصلت قيمته إلى 80 مليون يورو، بينما يأتي المنتخب الجزائري في المركز الخامس من حيث القيمة السوقية، ووصلت قيمة لاعبيه إلى 185 مليون يورو، ورياض محرز هو الأعلى قيمة بين لاعبيه بـ 40 مليون يورو وجاء منتخب كوت ديفوار في الصف الثاني، وبلغت قيمة لاعبيه إلى 300 مليون يورو، ويتصدر قائمة لاعبي الأفيال فرانك كيسي نجم ميلان وقيمته 45 مليون يورو ويتواجد المنتخب النيجيري في المركز الثالث، وقيمته 217 مليون يورو، بعد استبعاد فيكتور أوسيمين، مهاجم نابولي، وإيمانويل دينيس مهاجم واتفورد الإنجليزي، ويتصدر ويلفريد نديدي، لاعب ليستر سيتي الإنجليزي، القيمة السوقية بـ 60 مليون يورو. بالمقابل جاء منتخب المغرب في المركز الرابع، وقيمة لاعبي أسود الأطلس 213 مليون يورو، ويتصدر قائمة المغرب مدافع باريس سان جيرمان، أشرف حكيمي بـ 70 مليون يورو. وحل منتخب مصر في المركز السادس وقيمته السوقية 162.3 مليون يورو، والأعلى قيمة سوقية به هو محمد صلاح لاعب ليفربول بـ 100 مليون يورو وفي المركز السابع يأتي منتخب مالي بـ 150.3 مليون يورو، وأعلى لاعب في تشكيلته هو بيسوما لاعب برايتون الإنجليزي وقيمته 25 مليون يورو، وبالمركز الثامن يأتي منتخب الكاميرون وقيمته 142.7 مليون يورو، ويتصدر قائمة لاعبيه أندريه انجويسا لاعب نابولي بـ 30 مليون يورو. ويأتي بالمركز التاسع منتخب غانا وقيمته 135 مليون يورو، ويتقدم لاعبيه توماس بارتي لاعب أرسنال وقيمته 40 مليون يورو، وفي المركز العاشر منتخب غينيا وقيمته السوقية 95 مليون يورو، ويتصدر لاعبيه نابي كيتا لاعب ليفربول وقيمته 30 مليون يورو. ويسعى المنتخب الجزائري خلال منافسة كأس أمم أفريقيا المزمع إجراؤها بالكاميرون للمحافظة على لقبه الأفريقي الذي حازه سنة 2019 بمصر.

حميد

بعدهما غادر تربص الخضر بترخيص من بلماضي

بونجاح ممر حاسم ويفوز على السيلية

شارك الدولي الجزائري بونجاح بغداد أمس في مواجهة فريقه السد أمام السيلية ضمن إطار الجولة الـ 12 من الدوري القطري وكان هدف الخضر قد غادر معسكر المنتخب الوطني بالدوحة من أجل المشاركة مع فريقه وصنع اللاعب الدولي الجزائري بغداد بونجاح كرة الهدف الثاني الذي سجله اللاعب القطري أكرم عفيف في مرمى السيلية في الدقيقة الـ 62 من عمر المباراة التي جمع الفريقين في إطار الجولة الـ 12 من الدوري القطري.

حميد

وفاة المدرّب الأسبق للخضر كمال لموي عن عمر يناهز 83 سنة

توفي المدرب الجزائري، كمال لموي عن عمر ناهز الـ 83 سنة، حسبما جاء أمس عبر الصفحة الرسمية لخلية الإعلام والاتصال لمديرية الشباب والرياضة لولاية بسكرة وسبق للفقيه الإشراف على تدريب المنتخب الوطني الأول لكرة القدم سنة 1988، بالإضافة إلى عدة فرق أبرزها مولودية الجزائر واتحاد بسكرة.

الوزير سباق ينعي وفاة كمال لموي

من جهته وجه وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سباق، تعازيه القلبية للأسرة الرياضية، وعائلة لموي، إثر تلقيه نبأ وفاة الناخب الوطني السابق كمال لموي ونشر الحساب الرسمي لوزارة الشباب والرياضة، عبارات التعزية التي وجهها الوزير سباق، إثر هذا المصاب الجلل كما عبر وزير الشباب والرياضة، عن عن صادق مواساته لعائلة المرحوم، والأسرة الرياضية، بالخصوص أسرة كرة القدم.

حميد

"مانشستر سيتي" يتمنى التوفيق لـ "محرز" مع "الخضر" بأمام أفريقيا

تمنى نادي مانشستر سيتي التوفيق للاعبه الدولي الجزائري رياض محرز خلال مشاركته مع محاربي الصحراء في بطولة كأس الأمم الأفريقية "كان 2021" بالكاميرون. نشر الحساب الرسمي لمانشستر سيتي الإنجليزي على منصة التواصل الاجتماعي "تويتر"، أمس الإثنين، صورة للدولي الجزائري، رياض محرز، وعلق عليها قائلا: "سنفتقدك يا رياض...". في إشارة إلى احتمال غيابه لفترة تصل إلى الشهر بسبب مشاركته في كأس أمم أفريقيا. وتابع: "كل التوفيق لك في مهتك الوطنية". مرفقة بعلم الجزائر وإيموجي النجمة، في إشارة إلى تمنيات النادي السماوي بتتويج محرز والجزائر بكأس أمم أفريقيا للمرة الثالثة والحصول على النجمة الثالثة في القميص الرسمي للخضر. من جهته، أعد موقع "مانشستر إيفتينغ نيوز" تقريرا تحدثت فيها قلق الأسباني بيب غوارديولا بسبب غياب الدولي الجزائري رياض محرز الذي سيشارك في كأس أمم أفريقيا 2021، أهمها طريقة تسديده الرائعة لركلات الجزاء والتي جعلته المتفقد رقم واحد في الفريق، عند وجوده على أرض الملعب. وأكد المصدر ذاته أن مانشستر سيتي عانى كثيرا من نقطة تنفيذ ركلات الجزاء منذ مغادرة الأسباني المخضرم ديفيد سيلفا، في حين لم تنجح أسماء أخرى في تأكيد براعته في ذلك، على غرار البلجيكي كيفن دي بروين والإنجليزي رحييم ستيرلينغ وكذلك البرازيلي غابريال خيسوس، الذين ضيعوا الكثير من الركلات في المباريات السابقة، مقابل تسجيل محرز 9 منهم في آخر 9 ركلات تكفل بتسديدتها. وكان محرز التزم بتعليمات الاتحاد الدولي لكرة القدم، التي أقيمت تحت تصرف مانشستر سيتي جانفي، حيث شارك في مباريات "البوكسينغ داي" ولعب دورا محوريا في تصدر مان سيتي. ويعد محرز الهداف الأول للنادي منذ بداية الموسم الجاري، وأكثر اللاعبين إسهاما في تسجيل الأهداف خلال عام 2021، وأكثر من سجل وأسهم في المباريات الخمس الأخيرة للنادي السماوي في "بريميرليغ" هذا الموسم، حيث سجل 4 أهداف وصنع 3 أخرى في 4 مباريات شارك فيها أساسيا وغاب عن واحدة، كما تمنى النادي السماوي التوفيق لنجمه الأفريقي الوحيد في مهمة الدفاع عن لقبه القاري.

وسيم

نشرت صورة للاعب المنتخب وأرفقتها بالبعد التنازلي للموعد القاري

"الفاف" تؤكد جاهزية "الخضر" للدفاع عن التاج الأفريقي

نشر الاتحاد الجزائري لكرة القدم صورة مركبة على حسابه الرسمي في "تويتر"، تتضمن احتفال لاعبي الخضر بتتويجهم بكأس أمم أفريقيا 2019 بمصر، وفي خلفية تحمل صورة قارة أفريقيا، وأرفقها بالبعد التنازلي الذي يشير لتبقي 7 أيام على افتتاح كان الكاميرون وبداية مهمة أشبال جمال بلماضي في الدفاع عن لقبهم، وهو الأمر الذي أشعل حماس الجماهير الجزائرية وأتبعته بتفاعل واسع، يتضمن حلم التتويج بالكأس الأفريقية الثالثة. هذا ويخوض المنتخب الوطني معسكر تحضير في العاصمة القطرية الدوحة، لكن المعطيات لم تسر كما أرادها الناخب الوطني جمال بلماضي هذه المرة بسبب مخلفات جائحة كورونا والغيابات العديدة في صفوف "الخضر" خلال هذا المعسكر. ولن يتسنى لبلماضي سوى خوض مباراة ودية تجريبية واحدة قبل المشاركة في كأس أمم إفريقيا بالكاميرون، وستكون أمام غانا غدا الأربعاء بملعب المدينة التعليمية بلماضي سيكون مجنبا على إيجاد التوازن الجيد خلال الودية المرتقبة أمام غانا، رغم أن المهمة لن تكون سهلة على الجهاز التدريبي وفي مقدمته مدربو الأحمال، فهم مطالبون بتقليل هذه الفوارق ومعالجتها قبل دخول غمار المنافسة الأفريقية.

وسيم

دوري نجوم قطر

"هني" هداف ويقود "الغرافة" للفوز بثلاثية على "الشمال"

قاد الدولي الجزائري سفيان هني، ناديه الغرافة، لتحقيق فوز جديد على حساب الشمال في المباراة التي أقيمت أمس الإثنين بملعب حمد بن خليفة بالنادي الأهلي، في افتتاح مباريات الجولة 12 من دوري نجوم قطر. وشارك هني أساسيا، ضمن تشكيلة فريقه الغرافة، في هذه المواجهة التي جمعتهم بمضيفهم

نادي الشمال الرياضي. وبرز هني، في الدقيقة 81 من عمر هذه المواجهة، بتسجيله للهدف الثالث لصالح الغرافة، عن طريق راسية محكمة. وبهذه النتيجة، ارتفع رصيد الغرافة إلى 22 نقطة تقدم بها للمركز الثالث مؤقتا، بينما تجدد رصيد الشمال عند 9 نقاط بقي بها في الترتيب التاسع.

وسيم



نجح في التسجيل خلال مباراة كأس فرنسا

"بودبوز" يكسر صيامه

عن التهديف مع "سانت إيتيان"

كسر اللاعب الجزائري رياض بودبوز المحترف في صفوف فريق سانت إيتيان الفرنسي صيامه عن التهديف بعد غياب اقتراب من عامين بتسجيل هدف في كأس فرنسا وخلال المباراة التي جمعت سانت إيتيان أمام مضيفه جورا سود المغمور، في دور الـ 32 لكأس فرنسا، سجل بودبوز الهدف الرابع في المباراة من ركلة حرة بعيدة خدعت حارس المرمى وسكنت شبابه، ليسهم في فوز فريقه الكبير بنتيجة 4-0، وتأهله إلى ثمن النهائي وفي الموسم الحالي، ظهر بودبوز في 14 مباراة في الدوري الفرنسي، صنع خلالها هدفا واحدا، بينما كانت مشاركته أمام جورا سود هي الأولى له في كأس فرنسا هذا الموسم. وكان بودبوز انتقل إلى سانت إيتيان في صيف 2019، قادما من ريال بيتيس الإسباني، لكنه لم يجد ذاته مع الفريق الفرنسي، وشارك بشكل منتظم في موسمه الأول مع الفريق لكنه لم يقدم المردود الكافي، حيث اكتفى بتسجيل هدف واحد وصناعة 4 في 24 مباراة بالدوري الفرنسي.

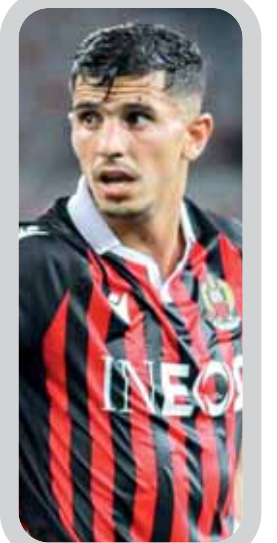
وسيم

حسبما كشف عنه الحساب الرسمي للدوري الفرنسي

"عطال" ضمن قائمة المرشحين لأفضل ظهير أيمن في "الليغ 1"

يتواجد الدولي الجزائري يوسف عطال، مدافع فريق نيس الفرنسي، ضمن قائمة اللاعبين المرشحين للفوز بجائزة أفضل ظهير أيمن في النصف الأول من الموسم بالدوري الفرنسي، بعد تألقه في الجولات الأخيرة من "الليغ 1". وكشف الحساب الرسمي للليغ 1 الفرنسية، عن قائمة أفضل ظهير أيمن، والتي ضمت أربعة لاعبين، من بينهم محارب الصحراء، وكتب قائلا: "المغربي أشرف حكيمي والجزائري يوسف عطال في قائمة أفضل ظهير أيمن خلال النصف الأول من الموسم، إليكم القائمة المختصرة للتصويت لأفضل اللاعبين في مركز الظهير الأيمن". وإلى جانب عطال وحكيمي، تضم قائمة المرشحين لجائزة أفضل ظهير أيمن في الدوري الفرنسي، أربعة لاعبين آخرين وهم: كونتوز، وجيلبيرت، وتراوري وكلاوس. وسيكون عطال في منافسة قوية مع مدافع المنتخب المغربي وياريس سان جيرمان، أشرف حكيمي، الذي قدم مستويات جيدة منذ بداية الموسم، ما يجعل المنافسة تقتصر على هذا الثنائي عطفا على سمعتهما في الدوري الفرنسي، في وقت أن عطال كان قادرا على تقديم مستويات أفضل بكثير لولا لعنة الإصابات التي تلاحقه منذ فترة طويلة. كما فتح حساب "الليغ 1" الفرنسي، باب التصويت أمام الجماهير، لاختيار واحد من المرشحين الستة، لأفضل ظهير أيمن عن مرحلة الذهاب. وكان عطال قد عانى من لعنة الإصابات مباشرة بعد بداية الموسم الجاري، وخرج من حسابات المدرب الفرنسي، كريستوف غالتيه، ابتداء من مباراة الأسبوع الثالث من الدوري الفرنسي أمام نادي بوردو، قبل أن تلاحقه الإصابة على فترات متقطعة، ودفعته للغياب عن 6 مباريات كاملة.

وسيم



فيتيس أرنهيم "درفلو" ينتقل إلى "زفوله" على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم

انتقل اللاعب الدولي الجزائري أسامة درفلو إلى نادي زفوله الهولندي على سبيل الإعارة لمدة 6 أشهر قادما من فيتيس أرنهيم. و وقع مهاجم اتحاد العاصمة السابق البالغ من العمر 28 سنة مع نادي زفوله صاحب المركز الأخير في ترتيب الدوري الهولندي إلى غاية نهاية الموسم الكروي الجاري. و من المتوقع أن يحصل درفلو على فرصة اللعب أساسيا و بانتظام مع نادي زفوله عكس ما كان يحدث معه في نادي فيتيسه و سيق لدرفلو أن خاض تجربة أخرى بعيدا عن فيتيسه و ذلك عندما ينتقل لنادي فينلو على سبيل الإعارة أيضا في وقت سابق.

وسيم



البطولة المحلية

مدرّب إتحاد الشاوية شيبان سمير في حوار مع "دزاير سبور":

"هذه طموحاتي مع الإتحاد.. والكرة الجزائرية تفتقر للتكوين"

تسطير الطموحات هو أمر جيد لكن التأقلم مع الأمر الواقع هو أفضل حل، أتينا إلى الفريق في منتصف الموسم والطموحات يجب أن تسطر قبل إنطلاق المنافسة، لذلك كان هدفنا الرئيسي هو إخراج إتحاد الشاوية من الوضعية الحالية وتحسين مركزه في الترتيب العام، عندما فصل إلى هته النتيجة ونرى بأن هناك تحسن في النتائج ووضعية الفريق، سنسطر أهدافا وبرامج أخرى، كما أنّ هناك أمر آخر..

تفضل؟

أقول أنّ الذي ينجح في مهمته هو الذي يستطيع التأقلم مع الوضعية، المدرب الذي يرى بأن طموحه لم يتحقق وتغيرت المعطيات بالنسبة إليه، عليه أن يتغير أيضا ويحاول التأقلم مع الوضع السائد، حتى يتكيف مع الأمر الواقع ويحقق النتائج المرجوة.

بصفة عامة، كيف وجدت مستوى اللاعبين الجزائري؟

مستوى اللاعب الجزائري نعرفه جميعا، تقنيا هو ماهر بالكرة لكن نقائص الكرة الجزائرية أغلبيتها تخص الجانب التكتيكي، هناك تأخر واضح من هذا الجانب بصفة عامة، رغم أنّ هناك لاعبين جيدين تخرجوا من المدارس الكروية التي تركت بصمة في كرة القدم الجزائرية، إذ يملكون مستوى لا بأس به وخاصة من ناحية التكوين، لكن أغلب الفرق الأخرى يهملونه كثيرا، وذلك رغم أنّ التكوين التكتيكي هو الأساس في كرة القدم، كما أنّ هناك عامل آخر يتعلق بحجم العمل، أرى بأن هاذين العاملين هما ما ينقص الكرة المحلية، اللاعبون يعتادون على حجم عمل ضئيل مقارنة بما يحدث في الأندية الخارجية، ربما هناك نقص في التأطير لذلك يجب علينا التركيز على التكوين إذا ما أردنا النهوض بالكرة الجزائرية.

حاووه، سفيان ع.



أكد مدرب إتحاد الشاوية سمير شيبان جاهزية التشكيلة لتحقيق الفوز في مباراة اليوم أمام نادي ورقلة برسم الجولة الـ 12 من بطولة القسم الثاني هواة (مجموعة وسط شرق)، مشيرا في حوار مع جريدة "دزاير سبور" إلى أنّ هدفه الرئيسي مع الفريق هو إخراجها من الوضعية التي يتواجد عليها قبل التفكير في طموحات أخرى، فيما عرج للحديث عن المشاكل التي تعاني منها الكرة الجزائرية بصفة عامة والحلول اللازمة للنهوض بمستوى اللاعب المحلي.

بداية كيف تجري تحضيراتكم لمواجهة ورقلة؟

تحضيراتنا تجري في ظروف عادية استعدادا للقاء ورقلة، لا يوجد إصابات في صفوف الفريق وهذا أمر جيد، اللاعبون جاهزون، ويدركون جيدا المهمة التي تنتظرهم في مباراة اليوم، هم على أتم الاستعداد لخوض اللقاء والإبقاء على النقاط الثلاث داخل القواعد.

ماهي المراقيل التي واجهتها في أولى خطواتك مع الشاوية؟

كرة القدم لا يوجد فيها عامل واحد فقط هناك العديد من العوامل والمتغيرات، المدرب السابق قدم ما عليه والفريق كان جاهزا من الناحية البدنية، لكن هناك بعض المراقيل ربما لم تساعده وأثرت على نتائج الفريق ككل، لما أمسكت بزمام العارضة الفنية للنادي ركزت على عامل واحد والذي كان ضروريا من أجل الخروج من الأزمة وهو العامل النفسي، اللاعبون مروا بفترة صعبة في ظل غياب النتائج وذلك ما أثر عليهم من الناحية النفسية، لذلك قررنا التركيز على هذا الجانب الذهني ومحاولة فتح صفحة جديدة، وحققنا ما كنا نصبوا إليه بالفوز على جمعية عين مليلة، ويعد هذا كل مباراة وظروفها ومعطياتها وخصوصياتها، ونحن نحضر على حسب المنافس، وما نملكه من إمكانيات ونقاط ضعفنا وقوتنا.

ماهي الطموحات والأهداف التي اتفقت مع الإدارة على تحقيقها في الموسم الجاري؟

بسبب نتائج فحص "كورونا"

إدارة السائرة ترفع إحترازاتها ضدّ "العميد"

رفعت إدارة شبيبة السائرة إحترازاتها ضد مولودية الجزائر، بسبب نتائج فحوصات الكشف عن "كورونا"، وذلك عقب المواجهة التي جمعت بين الفريقين مساء أول أمس، برسم الجولة الـ 11 للرابطة المحترفة الأولى. وشهدت المباراة التي انتهت بنتيجة سلبية، قبل انطلاقها مشاحنات بين مسؤولي الفريقين، بعدما شككت إدارة نادي "الجنوب"، في صحة نتائج فحوصات الكشف عن فيروس "كورونا"، لبعض لاعبي العميد، وأصر رئيس السائرة محمد زرواطي، على عدم لعب المباراة لكن الحكم قرر بعد ذلك لعبها في موعدها المحدد. وأكد زرواطي في تصريحاته عقب نهاية اللقاء، أنّ لن يتوانى في الدفاع عن حقوق ناديه، مؤكدا أنّ أن المولودية قدمت ورقة بيضاء مدونة بقلم ومختومة باسم طبيب عام، على أساس أنها نتيجة فحص عن كورونا، وأضاف: «العام والخاص يعلم أنّ التحاليل تخرج تحت إشراف طرق قانونية بداية من المخبر القانوني إلى غاية الطبيب البيوكيميائي المختص» وفي الأخير، أبرز زرواطي، بأنه قرر رسميا اللجوء إلى لجنة الانضباط من أجل الحصول على نقاط مباراة فريقه أمام المولودية، وختم تصريحاته التي خص بها الصفحة الرسمية للنادي: «إن شاء الله نلقا في لجنة الانضباط الرجال الذي نضع قفطنا فيهم من أجل تطبيق القانون». رياض ع.

طالب بـ 4 ملايين سنتيم قبل 10 جانفي

لافان يهدّد "سوسطارة" باللجوء إلى "الفيفا"

هدّد المدرب الفرنسي دينيس لافان، إدارة إتحاد العاصمة باللجوء إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم "الفيفا" من أجل الحصول على مستحقاته المالية بعد فسخ عقده في وقت سابق. وكشفت مصادر مقربة من بيت "سوسطارة" أنّ التقني الفرنسي راسل إدارة عاشور جلول من خلال محاميه يطالب بمبلغ 198 ألف أورو ما يعادل 4 ملايين سنتيم، ومنح لافان إتحاد العاصمة مهلة إلى غاية 10 جانفي الحالي، قبل رفع شكواه لـ "الفيفا" من أجل إنصافه بحكم أنّ إدارة الإتحاد قامت بفسخ العقد من جانب واحد، دون تسوية مستحقاته المالية وفق ما ينص عليه العقد المبرم بين الطرفين. وكانت إدارة عاشور جلول قد قامت بإنهاء إرتباطها مع المدرب دينيس لافان، قبل أسبوعين بسبب تدهور النتائج، لكن هذا الأخير رفض كل الحلول الودية مطالبا بالحصول على جميع أمواله وفق ما ينص عليه العقد الذي وقعه قبل إنطلاق الموسم الحالي.

هذا المدرب الفرنسي دينيس لافان، إدارة إتحاد العاصمة باللجوء إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم "الفيفا" من أجل الحصول على مستحقاته المالية بعد فسخ عقده في وقت سابق. وكشفت مصادر مقربة من بيت "سوسطارة" أنّ التقني الفرنسي راسل إدارة عاشور جلول من خلال محاميه يطالب بمبلغ 198 ألف أورو ما يعادل 4 ملايين سنتيم، ومنح لافان إتحاد العاصمة مهلة إلى غاية 10 جانفي الحالي، قبل رفع شكواه لـ "الفيفا" من أجل إنصافه بحكم أنّ إدارة الإتحاد قامت بفسخ العقد من جانب واحد، دون تسوية مستحقاته المالية وفق ما ينص عليه العقد المبرم بين الطرفين. وكانت إدارة عاشور جلول قد قامت بإنهاء إرتباطها مع المدرب دينيس لافان، قبل أسبوعين بسبب تدهور النتائج، لكن هذا الأخير رفض كل الحلول الودية مطالبا بالحصول على جميع أمواله وفق ما ينص عليه العقد الذي وقعه قبل إنطلاق الموسم الحالي.



ماركوس باكيثا مدرب شباب بلوزداد:

"تأثرنا بالغيابات وسنتدارك في اللقاء القادم"

تطرق مدرب فريق شباب بلوزداد ماركوس باكيثا إلى الظروف القاهرة التي واجهها في لقاء هلال شلفوم العيد الذي انتهى على وقع التعادل السلبي، لحساب الجولة الـ 11 من الرابطة المحترفة الأولى، وذلك بسبب عدد الحالات الكبيرة من الإصابات بفيروس كورونا لدى العناصر الأساسية في التشكيلة. وقال باكيثا في تصريحات خص بها الصفحة الرسمية لشباب بلوزداد: "كانت مباراة صعبة للغاية وفي هذا الأسبوع حدثت لنا عدة حالات تخض الإصابة بفيروس كورونا داخل المجموعة، لقد سجلنا العديد من الحالات وقبل يوم من المباراة خسرنا خدمات أربعة لاعبين وهو أمر صعب للغاية لذا كان علينا استدعاء بعض اللاعبين من الفريق الريدف وأقحمنا بعض اللاعبين الذين لم يشاركوا منذ فترة طويلة". وأضاف التقني البرازيلي: "لقد لعبنا بشكل جيد على العموم أمام هلال شلفوم العيد وسيطرنا على مجريات اللقاء وحاوّلنا أن نقدم أفضل ما لدينا رغم كل ما حدث لنا على مستوى التشكيلة، أتمنى أن نسترجع اللاعبين في التدريبات للتخضير للمقابلة القادمة وتقديم أداء أفضل".

سفيان ع.

بعدما حملوه مسؤولية "مهزلة" مباراة "النصرية"

إدارة بارادو تدافع عن شريف الوزاني



دافعت إدارة أتلتيك بارادو عن مدرب الفريق سي الطاهر شريف الوزاني، بعد الاتهامات التي طالته من قبل إدارة لاعبي نصر حسين داي، على خلفية الأحداث التي وقعت بين الفريقين وأدت إلى فوز الأتلتيك على النصرية بهدفين لصفر بطريقة أثار ضجة كبيرة. وأصدرت إدارة بارادو بيانا عبر الصفحة الرسمية للنادي تستنكر فيه الحملة التي تعرض لها شريف الوزاني، حيث حمله مدرب "الملاح" شريف عبد السلام ولاعبوه مسؤولية ما حدث بتحريضه للاعبيه على عدم إرجاع الكرة للخصم بعد إخراجها لإسعاف أحد المصابين، ومواصلة اللعب ما أدى إلى تسجيل هدف أثار ضجة كبيرة. وجاء في نص البيان: "يرغب نادي بارادو أن يوضح أن شريف الوزاني لم يقم في أي وقت من الأوقات وبأي طريقة كانت، بمنح تعليمات لأي أحد من لاعبيه بشأن ما حدث في الدقائق الأخيرة من المواجهة". وأضاف: "يتعلق الأمر بأحداث وقعت خلال أطوار المواجهة، والتي كان اللاعبون وحدهم حاضرين على أرضية الملعب، وهم أحرار في اتخاذ قراراتهم بمفردهم، مع مراعاة معايير ومتطلبات اللعبة، بالنظر إلى تواجدهم على أرضية الملعب وطبيعة المواجهة، بغض النظر عن الأخلاق التي يجب أن تكون موجودة". واعترف مسؤولو نادي الأكاديمية أنّ لاعبي الفريق قرروا بمحض إرادتهم عدم إرجاع الكرة للمنافس لدى إخراج الكرة إلى التماس من قبل لاعب النصرية، عوض إرجاعها إليهم، وأكدوا أنه لا يوجد أي قاعدة قانونية ثابتة عبر مختلف البطولات العالمية، تفرض إعادة الكرة للمنافس كل مرة، خاصة إذ تعلق الأمر بمحاولة إضاعة الوقت بالسقوط في كل مرة لأسباب فنية، والتي تأثر على مجريات اللعب. وفي الأخير، ذكرت إدارة نادي بارادو أن محاولات بعض الأطراف للتقليل من شخص شريف الوزاني وإعطاءه دروسا في الأخلاق هي محاولة فاشلة لا يخدم بها أحد، وأن الأطراف التي تنتهز مواقف مماثلة للظهور بثوب الضحية وقمة الأخلاق لا يمكنها تقديم دروس بأي شكل من الأشكال لإدارة بارادو ومدرّبها.

سفيان ع.



الجولة الـ 11 الرابطة المحترفة الأولى

"سوسطارة" تقسو على مقرة.. وبسكرة يواصل نزيف النقاط

تعادل فريقا اتحاد بسكرة ووداد تلمسان بنتيجة (0-0)، مساء أمس، على ملعب العاليية، في مباراة لحساب الجولة الـ 11 من الرابطة المحترفة الأولى. وبهذه النتيجة يبقى الاتحاد في المركز السابع برصيد 17 نقطة، فيما يحتل "الزيانيون" مؤخرة الترتيب بستة نقاط فقط. وتراجعت نتائج بسكرة بشكل كبير في الجولات الأخيرة، حيث فشل في تحقيق الانتصار في الأربع مباريات الماضية ما جعله يتقهقر في سلم الترتيب بعدما تصدر البطولة خلال الجولات الأولى. في مقابلة أخرى، استعاد اتحاد العاصمة نفمة الانتصارات بعد أربعة مباريات متتالية دور فوز. وتجاوز أبناء "سوسطارة" نادي مقرة بنتيجة ثقيلة استقرت عند أربعة أهداف مقابل هدف وحيد، حيث ارتقى العاصميون إلى المركز الثامن بـ 15 نقطة، فيما يعاني الضيوف هذا الموسم محتلين المركز ما قبل الأخير بـ 7 نقاط.

سفيان ع.

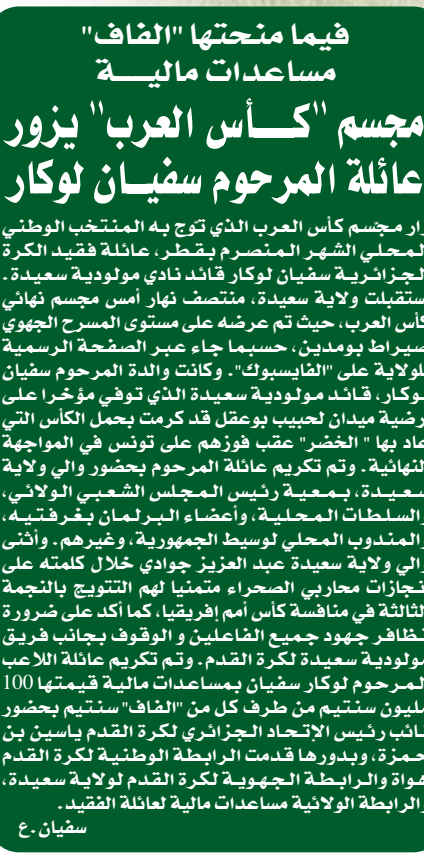


فيما منحتها "الفاف" مساعدات مالية

مجسم "كأس العرب" يزور عائلة المرحوم سفيان لوكار

زار مجسم كأس العرب الذي توج به المنتخب الوطني المحلي الشهر المنصرم بقطر، عائلة فقيد الكرة الجزائرية سفيان لوكار قائد نادي مولودية سعيدة. استقبلت ولاية سعيدة، منتصف نهار أمس مجسم نهائي كأس العرب، حيث تم عرضه على مستوى المسرح الجهوي صيراط يومدين، حسبما جاء عبر الصفحة الرسمية للولاية على "الفايسبوك". وكانت والدة المرحوم سفيان لوكار، قائد مولودية سعيدة الذي توفي مؤخرا على أرضية ميدان لحبيب بوعقل قد كرمت بحمل الكأس التي عاد بها "الخير" عقب فوزهم على تونس في المواجهة النهائية. وتم تكريم عائلة المرحوم بحضور والي ولاية سعيدة، بمعية رئيس المجلس الشعبي الولائي، والسلطات المحلية، وأعضاء البرلمان بقرهنتيه، والمندوب المحلي لوسيط الجمهورية، وغيرهم. وأثنى والي ولاية سعيدة عبد العزيز جواوي خلال كلمته على إنجازات محاربي الصحراء متمنيا لهم التتويج بالنجمة الثالثة في منافسة كأس أمم إفريقيا، كما أكد على ضرورة تنظاف جهود جميع الفاعلين ووقوف بجانب فريق مولودية سعيدة لكرة القدم. وتم تكريم عائلة اللاعب المرحوم لوكار سفيان بمساعدات مالية قيمتها 100 مليون سنتيم من طرف كل من "الفاف" سنتيم بحضور نائب رئيس الإتحاد الجزائري لكرة القدم ياسين بن حمزة، وبدورها قدمت الرابطة الوطنية لكرة القدم هواة والرابطة الجهوية لكرة القدم لولاية سعيدة، والرابطة الولائية مساعدات مالية لعائلة الفقيد.

سفيان ع.



البطولة الوطنية للمصارعة المشتركة بوهران

سيطرة منطقية للعناصر الوطنية



وصف، فيصل عون، مدرب الفريق الوطني للمصارعة الحرة المستوى الفني للبطولة الوطنية، التي جرت وقائعها، بقصر الرياضات "حمو بوتلييس" بمدينة وهران بـالمقبول ويظهر بمستقبل جيد للعبة بالنظر إلى الطاقات الشابة التي تزخر بها والذين تنافسوا واجتهدوا خلال هذه البطولة، لنيل الألقاب وانتزاع مكان لهم في المنتخب الوطني. وقال فيصل عون إنه استغل توقف المنافسات، بسبب انتشار فيروس "كورونا" من أجل إجراء تدريبات مكثفة للمصارعين ورفع جاهزيتهم وخاصة في ظل تواجد مصارعي المنتخب الوطني العسكري، الذين ساهموا في تحسن مستوى البطولة الوطنية، كونهم واصلوا تدريباتهم عبر ترقيات تدريبية، رغم الأزمة الصحية التي فرضتها جائحة كورونا وحالت دون إتمام البرامج التحضيرية. وأضاف عون، أن منافسات البطولة الوطنية، شكلت فرصة جاءت في حينها لتقييم مستوى الرياضيين، بعد أن أجبروا على التوقف طيلة موسمين كاملين، وفترة كانت مناسبة أيضا لانتقاء عناصر جديدة لتدعيم صفوف النخبة الوطنية. وقال مدرب الفريق الوطني في هذا السياق عن اكتشاف مصارعين اثنين، خلال اليوم الأول من المنافسة، سيتم ضمهما إلى صفوف النخبة الوطنية، ويتعلق الأمر بالمصارع يفتن زهير في وزن 70 كلغ من رابطة الجزائر العاصمة وقطائرية في وزن 79 كلغ من رابطة عنابة. وكشف عون، عن برمجة ثلاثة تدريبات، وثلاث دورات دولية لعناصر الفريق الوطني قريبا تحضيريا للبطولة الإفريقية، التي ينتظر أن يحتضنها المغرب شهر ماي القادم ومنافسات ألعاب

اعتبار أن أكثر من نصف تعداد الفريق الوطني، قادمين من المنتخب الوطني العسكري. وسمح موعد البطولة الوطنية، لمصارعي المنتخبين الوطنيين العسكري والمدني من تأكيد سيطرتهم في أوزان المدرجة ضمن المنافسة في كل اختصاص، من المصارعة الحرة والمصارعة الإغريق - رومانية والمصارعة النسوية. وانتزع المنتخب العسكري في اليوم الأول لهذه المنافسة 12 ميدالية، منها 6 ذهبيات، بينما حصد عناصر المنتخب الوطني المدني، 5 ميداليات منها 4 ذهبيات. وعرفت المنافسة، مشاركة قوية في عدد الرياضيين الذين بلغ عددهم قرابة 400 مصارع، ينتمون إلى 13 رابطة ولائية، بالإضافة إلى عناصر المنتخبين الوطنيين العسكري والمدني، مما يفسر التنافس القوي والمستوى الحسن الذي ميز بعض المنافسات، خاصة تلك التي كان طرفها المصارعون الدوليون. وحتى وإن لم يرق مستوى البطولة الوطنية إلى مستوى آمال التقنيين الوطنيين، إلا أن عودة الحيوية لمنافسات المصارعة المشتركة، بعد توقف طويل بسبب الأزمة الصحية العالمية يعد انتصارا في حد ذاته لهذه الرياضة والواقفين عليها.

البحر الأبيض المتوسط التي ستقام بين يومي 25 جوان و 05 جويلية القادمين بمدينة بوهران. وقال محمد بن رحمون، مدرب المنتخب الوطني العسكري، من جهته في تقييم لمستوى البطولة الوطنية، ونتائج مصارعي النخبة العسكرية أنه تفاجأ لمستوى المنافسة واعتبره فوق المتوسط، رغم توقف كل النشاطات لمدة عامين، ولحسن الحظ. كما قال - أن عناصر المنتخبين الوطنيين العسكري والمدني، واصلوا تدريباتهم مما جعلهم يظهرون مستوى غير متظر والمساهمة بشكل كبير في رفع المستوى الفني للبطولة، وبسط سيطرتهم على منافساتها، بدليل النتائج التي حققوها والتي كانت منطقية ومتوقعة، ولكنها كانت ثمرة عمل جدي ومثابرة متواصلة. وكشف بن رحمون عن تسطير هدفين مستقبليين ينبغي خوضهما بقوة وهما البطولة الإفريقية العسكرية التي ستقام بالجزائر في تاريخ سيتم تحديده لاحقا هذا العام ومنافسات ألعاب البحر الأبيض المتوسط بعاصمة الغرب الجزائري على

الوثب الثلاثي

تريكي سيشارك في ست منافسات دولية

سيشارك بطل الوثب الثلاثي الجزائري، محمد ياسر تريكي، في ست مواعيد دولية مبرمجة خلال العام الجاري وذكرت الاتحادية الوطنية لألعاب القوى، أن المصنف خامسا، في أولمبياد طوكيو الأخيرة، دخل في معسكر تحضيري بالعاصمة تحسبا لتلك المواعيد ويجري بطل الجزائر لهذه اللعبة تدريباته في مركز التحضير الوطني العسكري بين عكنون حيننا وحيننا آخر في الملعب الملحق بالمركب الأولمبي 5 جويلية، "ساطو" وذلك استكمالاً للدورة الإعدادية، التي استفاد منها تريكي طيلة شهر كامل بعاصمة الزيبان، بسكرة وستكون المنافسات الست، التي سيشارك فيها البطل الجزائري، بمثابة محطة إعدادية مفصلية تحسبا للألعاب المتوسطية، التي ستستضيفها عاصمة الغرب الجزائري في الفترة ما بين 25 جوان و 5 جويلية القادم ويتضمن البرنامج الإعدادي لهذا الرياضي الواعد رزنامة تحضيرية تنطلق من منافسة ألمانيا الدولية المقررة يوم 28 جانفي، قبل مشاركته في تجمعات بفرنسا يوم 17 فيفري وإسبانيا يوم 4 مارس، قبل مشاركته في بطولة العالم لألعاب القوى داخل القاعة المنتظر أن تحتضنها العاصمة الصربية، بلفراد بداية من الفاتح 18 مارس القادم والتي ستكون هي الأخرى محطة تحضيرية هامة لمنافسات البطولة الإفريقية لألعاب القوى المنتظر انطلاقها يوم 8 جوان بجزر موريس ويأتي موعد موريشيوس في وقته قبل انطلاق ألعاب البحر الأبيض المتوسط في 25 جوان بمدينة وهران، وبطولة العالم لألعاب القوى يوم 15 جويلية، بمدينة أوريغون الأمريكية ورغم أن محمد ياسر تريكي، لم يسعفه الحظ في الظفر بأي ميدالية في نهائي الوثب الثلاثي في أولمبياد العاصمة اليابانية، إلا أن النتائج التي سجلها والمرتبة التي فاز بها جعلته يخرج مرفوع الرأس من تلك المنافسة العالمية التي سمحت له بتحطيم الرقم القياسي الجزائري بوثبة قدرت بـ 17 مترا و 43 سنتمرا، ضمن نتيجة جعلته يحتل المركز الخامس، بفارق بعدد 4 سنتمترات فقط عن الميدالية البرونزية، فيما كانت ثاني أحسن محاولة له بـ 17 مترا و 42 سنتمرا.

س.ب

كرة اليد

الجزائر تنجح في تأجيل منافسات كأس إفريقيا

كشف الاتحاد الإفريقي لكرة اليد، موافقته على طعن تقدمت به دولتان رفضتا المشاركة في دورة المغرب بسبب إقامة مباريات على الأراضي الصحراوية المحتلة، وتقرر تأجيل البطولة من تاريخ 13 و 23 جانفي 2022 إلى تاريخ 22 جوان 2022 وأوضح الاتحاد في بيان: "في 8 ديسمبر 2021 نظم الاتحاد الإفريقي لكرة اليد عن طريق الفيديو، من مكتبه الرئيسي في أبيدجان (كوت ديفوار)، قرعة كأس الأمم الإفريقية 2023 للرجال، والمخطط لها مبدئيا في الفترة من 13 إلى 23 جانفي 2022 في المغرب وأضاف: "بعد القرعة المذكورة سجلت أمانة الاتحاد الإفريقي طلبين للإلغاء من الجزائر وزامبيا، وفي ضوء أهمية الدفوع المقدمة ومن أجل فهم أفضل للوضع، علق الاتحاد الإفريقي لكرة اليد، نتائج القرعة وأرجأ المنافسة إلى موعد لاحق وتابع: "بعد الفحص أرسلت اللجنة التنفيذية المطالب المذكورة إلى مجلس الإدارة، الذي قرر إعادة قرعة البطولة على أن يتم الإعلان عن التاريخ الجديد لإجرائها لاحقا". وأشار الاتحاد: "لغيت المطالب الواردة من زامبيا والجزائر استجابة إيجابية، كما تقرر أيضا فحص حالات الدول الأخرى التي أعربت عن رغبتها في المشاركة وإمكانية مراعاة تلك الطلبات المختلفة واختتمت الكفدرالية: "تم تأجيل كأس الأمم الإفريقية 2023 للرجال لتقام من 22 جوان 2022 إلى 2 جويلية 2022، متقدمة في الوقت نفسه باعتذارها "على هذا التأجيل الذي قد يضر بتحضيرات البلدان المعنية بالمشاركة في المنافسة القارية.

وفاق عين التوتة وشبيبة سكيكدة في نهائي كأس الجزائر

ومن جهة أخرى تأهل فريقا وفاق عين التوتة وشبيبة سكيكدة لكرة اليد رجال لنهائي كأس الجزائر في كرة اليد للموسم 2020 / 2019، بعد تأهلها (الجمعة)، أمام على التوالي شباب براقي (16-15) و وفاق أرزيو (22-25) وتسعى شبيبة سكيكدة المنهزمة في النسخة الأخيرة للكأس عام 2019، أن تظفر بأول كأس لها أمام وفاق عين التوتة الذي توج بها عام 2018 وسيمثل المتوج بكأس الجزائر في منافسة الكأس العربية للأندية الحائزة على الكؤوس المقررة بأرزيو في شهر مارس 2022.

س.ب





تكريم خاص لإيتو قبل أسبوع من أمم أفريقيا

حظي الكاميروني صامويل إيتو، رئيس الاتحاد الكاميروني لكرة القدم، بتكريم خاص قبل مباراة ريال مايوركا ضد برشلونة في الدوري الإسباني. ويحل برشلونة ضيفا على ريال مايوركا، على ملعب إيبيروستار، في الجولة الـ 19 من منافسات الدوري الإسباني. وقبل المباراة، وجه نادي ريال مايوركا الدعوة لنجمه السابق صامويل إيتو، لحضور المباراة، خاصة وأنها تأتي ضد فريق برشلونة الذي كان اللاعب الكاميروني أحد أساطيره. وقرر النادي الإسباني إنشاء لوحة جدارية تحمل صورة لنجم الكاميروني، قبل أن تتم دعوته لافتتاحها قبل ساعة من انطلاق مباراة برشلونة. كما نزل إيتو إلى أرضية ملعب إيبيروستار من أجل تحية الجماهير التي تواجدت لمشاهدة المباراة، كما صافح تشافي هرنانديز، مدرب برشلونة، وزميله السابق في الفريق الكتالوني.

ويأتي تكريم النجم الكاميروني قبل أسبوع من انطلاق بطولة كأس الأمم الأفريقية التي تستضيفها بلاده في الفترة من 9 جانفي وحتى 6 فيفري المقبل. وكان إيتو أبرز المدافعين عن ضرورة إقامة بطولة كأس الأمم الأفريقية في موعتها، رغم طلب العديد من الأندية والروابط الأوروبية تأجيلها، بداعي تفشي متحور أوميكرون. يذكر أن إيتو لعب لفريق ريال مايوركا بين عامي 2000 و2004، قبل الانتقال إلى برشلونة الذي لعب له 5 سنوات، قبل الانتقال إلى إنتر ميلان الإيطالي في 2009.

رئيسة الحكومة التونسية تستقبل "نسور قرطاج" وغياب الجريء يثير الجدل



قدّمت رئيسة الحكومة التونسية نجلاء بودن تشجيعها ودعمها لمنتخب «نسور قرطاج»، من أجل تحقيق نتائج جيدة في بطولة أمم أفريقيا لكرة القدم التي ستقام في الكاميرون، وذلك من 9 جانفي الحالي إلى 6 فيفري المقبل. وأعلنت رئاسة الحكومة التونسية في بيان رسمي أن بودن استقبلت أعضاء المنتخب الوطني الذي يستعد للمشاركة في مسابقة «كان»، في حفل أقيم في قصر الحكومة، وحضره وزير الشباب والرياضة كمال دقيش، وسط غياث رئيس الاتحاد التونسي لكرة القدم وديع الجريء. وأثار غياب الجريء جدلاً واسعاً في الشارع الرياضي في البلاد، رغم أن الأخير سيكون رئيس بعثة المنتخب إلى الكاميرون، ويتزامن ذلك مع الخلافات الحادة التي حصلت في الفترة الأخيرة، بين رئيس الاتحاد ووزير الرياضة التونسي. وجاء في البيان أن رئيسة الحكومة أثلّت «على ما بذله اللاعبون والجهاز الفني من جهود في بطولة كأس العرب لكرة القدم قطر 2021»، ووصلتهم إلى المباراة النهائية، التي شهدت فوز الجزائر بنتيجة هدفين دون رد. وتحدثت رئيسة الحكومة إلى المدير الفني منذر الكبير واللاعبين، وأطلعت على برنامج تحضيرات المنتخب لأمم أفريقيا، داعية الجميع إلى «تحقيق أفضل النتائج» في هذه المسابقة الأفريقية المهمة، وذلك قبل ساعات من انطلاق المعسكر الثاني، الذي سيقام في العاصمة تونس.

السنغال الأعلى قيمة سوقية في الكان

تنطلق بطولة كأس أمم أفريقيا بعد أيام في الكاميرون، بمشاركة 24 منتخبا، وتتجاوز القيمة السوقية للمنتخبات المشاركة في البطولة 2.36 مليار يورو، وذلك وفقا لموقع ترانسفير ماركت. يتصدر منتخب السنغال القيمة السوقية للمنتخبات المشاركة في بطولة أمم أفريقيا، بـ 340.9 مليون يورو، ويتصدر قائمة نجوم أسود التيرانغا ساديو ماني لاعب ليفربول ووصلت قيمته إلى 80 مليون يورو. ويأتي منتخب ساحل العاج في المركز الثاني، ووصلت قيمة لاعبيه إلى 300 مليون يورو، ويتصدر قائمة لاعبي الأفيال فرانك كيسي نجم ميلان وقيمته 45 مليون يورو. فيما يحتل المنتخب النيجيري المركز الثالث، وقيمته 217 مليون يورو، بعد استبعاد فيكتور أوسيمين، مهاجم نابولي، وإيمانويل دينيس مهاجم واتسورد الإنجليزي، ويتصدر ويلفريد نيديدي، لاعب ليستر سيتي الإنجليزي، القيمة السوقية بـ 60 مليون يورو. المنتخب المغربي حل في المركز الرابع، وقيمة لاعبي أسود الأطلس 213 مليون يورو، ويتصدر قائمة المغرب مدافع باريس سان جيرمان، أشرف



أصدر الاتحاد الأفريقي لكرة القدم «كاف» بروتوكول العمل في ملاعب بطولة كأس أمم أفريقيا في الكاميرون، والتي تنطلق في 9 جانفي الحالي، وتستمر حتى 6 فيفري المقبل، بمشاركة 24 منتخبا من القارة السمراء.

وقرر «كاف»، بحسب بيان رسمي الأحد، أن يشمل البروتوكول إجراء قياس حرارة لأي حكم يتواجد في الملعب لإدارة مبارياته، سواء حكام الساحة أو المساعدين أو الفيديو، إلى جانب المراقبين، والسماح فقط لمن تأتي قياسات درجة حرارته طبيعية «خالية من شبهات الإصابة بفيروس كورونا»، إلى جانب تطهير جميع المناطق الخاصة باللاعبين والأجهزة الفنية في غرف خلع الملابس وأرض الملعب، فيما يشبه فقاعة طبية لهم.

وسمح «كاف» لـ 4 لاعبين فقط بالجلوس على مقاعد البدلاء، في وقت يتواجد باقي اللاعبين في المدرجات وفقاً لمساحات متباعدة، مع

"الغابون" يسقط بثلاثية أمام "بوركينافاسو" بمشاركة "أوباميانغ" استعدادا لأمم أفريقيا

تلقي منتخب الغابون خسارة قاسية أمام بوركينافاسو وديا بنتيجة 3-0 ضمن استعدادات الفريقين لخوض منافسات بطولة كأس الأمم الأفريقية الكاميرون 2021 التي ستطلق في التاسع من جانفي الجاري وحتى السادس من فبراير المقبل بمشاركة 24 منتخبا. وشارك نجم منتخب الغابون بيير إيريك أوباميانغ مهاجم أرسنال الإنجليزي في المباراة أساسيا، ولم يقدم هريقه المردود الجيد قبل خوض منافسات الكان.

وكان أوباميانغ قد دخل في أزمات مع فريقه الإنجليزي، الأمر الذي كان سيؤثر على مشاركته مع منتخب بلاده في نهائيات أمم أفريقيا، إلا أن رغبة اللاعب حسمت وجوده مع منتخب الغابون. وكان نادي أرسنال الإنجليزي جرد اللاعب من شارة القيادة في الأيام الماضية وتم استبعاده من قائمة الفريق لمباراة ويستهام يونايتد لأسباب تأديبية. بعد أن قام بخرق العقوبات التأديبية بسبب تأخيرته عن الانضمام إلى صفوف الفريق.

بعثة المغرب تصل الكاميرون

حلت بعثة منتخب المغرب بالعاصمة الكاميرونية ياوندي، بعد رحلة استغرقت 5 ساعات، تحضيراً للمشاركة في بطولة أمم إفريقيا. وضم الوفد المغربي 39 فردا، وتخلّف عنه محترفو الليغا، وتحديدًا ثلاثي إشبيلية المؤلف من ياسين بونو ومينير حدادي ويوسف النصيري.

وهذا بالإضافة إلى بدر بانون لاعب الأهلي المصري المصاب بفيروس كورونا، الذي سيصل لاحقا بعد إنهاء بروتوكول تعافيه بالكامل.



إقامة فخمة للمنتخب المغربي في الكاميرون وحراسة خاصة للنجوم

وصلت بعثة المنتخب المغربي، الأحد، إلى الكاميرون من أجل المشاركة في نهائيات بطولة كأس أمم أفريقيا في الفترة ما بين 9 جانفي و6 فيفري المقبل، بعدما أوقعت القرعة «أسود الأطلس» في مجموعة تضم منتخبات غانا وجزر القمر والغابون.

وكشف مصدر من داخل الاتحاد المغربي لكرة القدم، في حديثه لـ «العربي الجديد»، عن أنه تم توفير مقر إقامة فخمة لكتيبة المدير الفني وحيد حاليوزيتش في مدينة ياوندي، مع توفير حراس شخصيين، من أجل حماية نجوم المنتخب المغربي، وفي مقدمتهم أشرف حكيمي، لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي، ويوسف النصيري مهاجم إشبيلية الإسباني.

وبحسب المصدر نفسه، سيكون ممنوعاً على اللاعبين الاحتكاك بالجماهير داخل فندق إقامتهم، مع منعهم من الاختلاط مع ممثلي وسائل الإعلام المغربية الذين ينتظرون الضوء الأخضر من السلطات المغربية، من أجل توفير طائرة خاصة كي تقلهم إلى الكاميرون، في ظل استمرار إغلاق المجال الجوي بالمغرب، بعد استفحال أزمة كورونا في مجموعة من دول العالم مؤخراً. يذكر أن طائرة المنتخب المغربي الأول، التي سافرت إلى الكاميرون، ضمت جميع اللاعبين الذين استدعاهم المدرب وحيد حاليوزيتش، باستثناء الثلاثي المحترف في صفوف نادي إشبيلية الإسباني ياسين بونو ويوسف النصيري ومينير الحدادي، الذين سيواجهون غداً الإثنين فريق قادش في إطار الجولة 19 من منافسات الدوري الإسباني لكرة القدم، قبل أن يسافروا بعد المباراة مباشرة إلى الكاميرون عبر طائرة خاصة سيوفرها الاتحاد المغربي لكرة القدم.

هذه هي إجراءات "الكاف" قبل أيام من انطلاق أمم أفريقيا

تسهيل الدخول لهم إلى غرف خلع الملابس بدون مخالطة. وشملت القرارات أيضاً تحديد 8 أشخاص فقط للتواجد في المنطقة المحيطة بالملعب لأداء دور حاملي الكرة، بالإضافة إلى رمي الكرة على العشب وليس على اللاعبين، منعاً للمخالطة، وإجراء تباعد اجتماعي، مع منع المصافحة بين اللاعبين والمدربين، وارتداء الكمامات الطبية للجميع خارج أرض الملعب، سواء البدلاء أو الأطقم الفنية للمنتخبات المشاركة.

وتأتي قرارات «كاف» وبروتوكول التباعد الاجتماعي الجديد ضمن الإجراءات الحالية لمواجهة تفشي فيروس كورونا وإقامة البطولة بشكل طبيعي، وذلك في ظل معارضة الأندية الأوروبية لفترة طويلة انطلاقها في الكاميرون، بسبب تفشي متحور «أوميكرون» في القارة السمراء مؤخراً.



أنشيلوتي:

لم نأت من إجازة عيد الميلاد

أعرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، عن استيائه من الخسارة بنتيجة (0-1) ضد خيتافي، مساء أول أمس، في إطار منافسات الجولة 19 من الليغا، على ملعب «كولسيوم ألفونسو بيريز». وقال أنشيلوتي، بعد المباراة خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «كان لدينا رد فعل في العشر دقائق الأولى بعدما استقبلنا الهدف، ولم تتمكن من التسجيل، واستقبلنا الهدف بخطأ من لاعبي الخصم الجانب الدفاعي، وليس هناك الكثير لنقوله». وأضاف: «يبدو أننا كنا في الإجازة ليوم آخر، حيث كان التركيز أقل والتزامات أقل، لكننا لم نستحق الهزيمة، بل نستحق التعادل». وتابع: «الهزيمة اليوم دعوة للاستيقاظ، حيث لم نلعب بشكل جيد ولا توجد أعذار، لقد فقدنا النقاط». وأردف: «لم يكن الحكم حاسماً، وغضبت قليلاً لأنني اعتقدت أن لاعبي الخصم يستحقون المزيد من البطاقات الصفراء في الشوط الأول، لكن انتهى الأمر بحصولي أنا ورودريجو على البطاقات». وأتم: «قرار اللعب بأسيسنيو ورودريغو هو نتيجة تفاصيل صغيرة، وكنت أعلم أنهما لن يصمدا 90 دقيقة لأنهما أصيبا بضرر كورونا قبلها». وسجل التركي إنييس أونال لاعب خيتافي هدف المباراة الوحيد، في الدقيقة 9. وبهذه النتيجة، يتجمد رصيد ريال مدريد عند 46 نقطة في صدارة جدول الترتيب، بينما رفع خيتافي رصيده إلى 18 نقطة في المركز السادس عشر.

خيتافي ينهي سلسلة الالهزيمة لريال مدريد

أنهى خيتافي سلسلة مميزة لريال مدريد، بعدما تغلب عليه بهدف دون رد، أول أمس، على ملعب كولسيوم ألفونسو بيريز، ضمن مباريات الجولة 19 لمسابقة الليغا. وسجل هدف المباراة الوحيد اللاعب إنييس أونال في الدقيقة التاسعة من زمن اللقاء. وبحسب شبكة «سكواكا» للاحصائيات، فقد أوقف خيتافي سلسلة الالهزيمة التي حققها ريال مدريد في جميع المسابقات عند 15 مباراة. وخلال 15 مباراة سابقة في جميع المسابقات، حقق ريال مدريد 13 انتصاراً، وتعادل مرتين فقط. وتعود آخر هزيمة لريال مدريد إلى أكتوبر من العام الماضي، وتحديداً أمام إسبانيول، في الجولة الثامنة من الدوري الإسباني. يذكر أنه بعد الخسارة، يتجمد رصيد ريال مدريد عند 46 نقطة في صدارة جدول الترتيب، بينما رفع خيتافي رصيده إلى 18 نقطة في المركز السادس عشر.

كاسيميرو:

خسرنا ضد خيتافي

بخطأ فردي ونعاني أمام هذه الفرق!

أعرب البرازيلي كاسيميرو لاعب خط وسط ريال مدريد، عن استيائه من الخسارة بنتيجة (0-1) ضد خيتافي، مساء أول أمس، في إطار منافسات الجولة 19 من الليغا، على ملعب «كولسيوم ألفونسو بيريز». وقال كاسيميرو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة «موندو ديبورتيفو» الإسبانية: «كانت مباراة معقدة وصعبة للغاية، ويجب أن نكون منصفين حين نتحدث عن خطأ فردي، وجاء الخطأ من أحد أفضل اللاعبين في الفريق، لكن هذه هي كرة القدم ويجب أن نكون يقظين، لقد عملنا وقتلنا وعلينا التفكير الآن في مباراة الكأس». وأضاف: «نواجه القليل من المشاكل حين نلعب ضد فريق يعتمد على لاعبين في خط الدفاع، والمباريات التي لم نفز بها كانت ضد تلك الفرق، ويجب مواصلة العمل». وتابع: «أتيت لئلا أفرص، وحارس المرمى تصدى بشكل جيد لمحاولاتنا، مع تسديدة ارتطمت بالعارضة من لوكا مودريتش، وهذا القميص لا يسمح لك بالخسارة أبداً، ولكن يجب أن تعمل وتقاتل حتى النهاية». وأتم: «كل مباراة ضد خيتافي تكون هكذا، ويجب أن نكون أقوياء على المستوى الذهني لأن الخصم يأخذ الكثير من الوقت في اللعب وهذه هي طريقته». ونحن حاولنا جيداً وقتلنا لنهتية». وسجل التركي إنييس أونال لاعب خيتافي هدف المباراة الوحيد، في الدقيقة 9. وبهذه النتيجة، يتجمد رصيد ريال مدريد عند 46 نقطة في صدارة جدول الترتيب، بينما رفع خيتافي رصيده إلى 18 نقطة في المركز السادس عشر.

إيكاردي

مفتاح انتقال موراتا إلى برشلونة

ازداد احتمال انتقال ألفارو موراتا مهاجم جوفنتوس إلى برشلونة خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وذلك بحسب ما ذكرته صحيفة توتوسبورت الإيطالية. وطلب المدرب تشافي هيرنانديز من إدارة برشلونة محاولة التوقيع مع ألفارو موراتا لتدعيم خط الهجوم، وهو الأمر الذي يرحب به المهاجم الإسباني لعدم شعوره بالسعادة في جوفنتوس. ورفض النادي البيانكونيري فكرة التخلي عن ألفارو موراتا في منتصف الموسم، لكن الأمور تغيرت بشكل جذري خلال الأيام القليلة الماضية، عندما ظهر اسم ماورو إيكاردي مهاجم باريس سان جيرمان كأحد المرشحين للانتقال إلى ملعب «اليناز ستادיום». وأضحت الصحيفة في تقريرها أن جوفنتوس مهتماً بشكل جدي بالتوقيع مع ماورو إيكاردي خلال شهر يناير الحالي، وهذا سيسمح لموراتا بالذهاب إلى برشلونة بدون أي مشاكل. وكل شيء متوقف الآن على قرار باريس سان جيرمان إن كان سيسمح لماورو إيكاردي بالرحيل في منتصف الموسم أم لا، علماً أن المهاجم الأرجنتيني ليس لاعباً أساسياً في تشكيلة المدرب ماوريسيو بوتشيتينو. يذكر أن ألفارو موراتا انتقل من أتليكو مدريد إلى جوفنتوس على سبيل الإعارة، ولا ينوي نادي السيدة العجوز تفعيل خيار الشراء في الصيف القادم مقابل 35 مليون يورو.

سيمبوني: الفوز على فايكانو يمنحنا طاقة كبيرة

وصف الأرجنتيني ديفغو سيمبوني، المدير الفني لأتليكو مدريد، انتصار فريقه على رايو فايكانو بالمهم للغاية، لأنهم يمنحهم «الطاقة لمواجهة ما هو قادم من تحديات». وفاز أتليكو على فايكانو، بهدفين دون رد، أول أمس، بملعب واندو ميتروبوليتانو، ضمن الجولة 19 لليغا. وقال سيمبوني بعد المباراة: «انتصار مهم جداً. اللاعبون أظهروا أهمية تحقيق الفوز، من خلال طريقة خوضهم للقاء، وبطموح كبير، وبروح عالية». وأضاف: «المباريات الأربع الماضية التي خسرناها فعلت أشياء مهمة وطيبة، ودفعنا ضمن الأخطاء، لكن هذا هو الواقع، ولا يمكننا تغييره». وتابع: «الفريق لعب بكثافة عالية وبشكل منظم. تم التمهيد لطريق الانتصار في الشوط الأول، وكان من الممكن زيادة النتيجة في الشوط الثاني، إذا كانت هناك دقة أكبر في إنهاء الهجمات». كما أشنى على العمل الدفاعي لفريقه، حيث قال: «عملنا خلال الفترة الماضية على الحفاظ على الشبكات في الجانب الدفاعي المهم للفريق». وأردف: «إنه جهد الجميع، بداية من سواريز، وحتى آخر لاعب في اللعب. دخلنا مباراة اليوم برغبة كبيرة في الفوز، لأنه أيضاً كان سيمبوني التفوق في الترتيب على منافسنا (يقصد رايو فايكانو). كان هناك تركيز واهتمام بالمباراة أمام منافس صعب، ونجح الأتليتي في افتتاح العام الجديد بهذا الفوز المهم الذي وضع حدا لأربع هزائم متتالية. ليرتقي الفريق في جدول الترتيب إلى المركز الرابع 32 نقطة».

برشلونة يسابق الزمن لتسجيل تورييس قبل الكلاسيكو

يسابق برشلونة الزمن حالياً لتسجيل صفقة فيران تورييس، الوافد الجديد على النادي بعقد يمتد لخمس سنوات، قادماً من مانشستر سيتي مقابل 55 مليون يورو، بالإضافة إلى 10 ملايين يورو كمشتريات. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو» الكتالونية، يسعى برشلونة لتقيد تورييس في قائمته، قبل مباراة الكلاسيكو أمام ريال مدريد في نصف نهائي كأس السوبر الإسباني، المقررة يوم 12 يناير كانون ثان الجاري بالسعودية. وأوضحت الصحيفة أن قيد الدولي الإسباني يتوقف على الهبوط بحجم الرواتب، من خلال التضييق ببعض اللاعبين، لتجنب اختراق قواعد اللعب المالي النظيف. وارتبط الرباعي «فيلبي كوتينييو، صامويل أومتيتي، يوسف ديمير، لوك دي بونغ»، بالرحيل عن البارسا خلال الميركاتو الشتوي الجاري، من أجل تخفيض فاتورة الرواتب.

برشلونة يبحث عن صفقة تبادلية لتقليل خسائر رحيل ديمبلي

كشف تقرير صحفي إسباني، عن خطة برشلونة لتفادي خسارة الفرنسي عثمان ديمبلي، مجاناً في الصيف المقبل. وينتهي عقد ديمبلي في كامب نو، بنهاية الموسم الجاري، ورفض أكثر من عرض للتجديد. وبحسب صحيفة «سبورت» الكتالونية، فإن برشلونة يبحث عن حلول حالياً لتجنب رحيل ديمبلي مجاناً في الصيف المقبل، إذا لم يجدد عقده. وأشارت الصحيفة، إلى أن برشلونة يتفاوض مع مانشستر يونايتد لضم ديمبلي نهائياً، في جانفي الجاري، على أن تتضمن الصفقة استعارة البارسا لمواطنه أنتوني مارسيال حتى نهاية الموسم الجاري. وأوضحت الصحيفة أن برشلونة لن يلجأ لهذا الخيار إلا في حالة اتخاذ ديمبلي قراراً قاطعاً بعدم قبول عرض برشلونة. ويرحب برشلونة ببيع ديمبلي في جانفي الجاري، إذا لم يوافق على تجديد عقده، ليس فقط من أجل تحقيق ربح مالي، ولكن من أجل الهبوط بقيمة الرواتب وقيد الصفقات الجديدة (داني ألفيس وفيران تورييس). وختمت الصحيفة، بالكشف عن اجتماع سيعق، بين مسؤولي برشلونة وممثلي ديمبلي، من أجل حسم الملف نهائياً.

ثانية كوريا تعيد أتليكو لطريق الانتصارات

استعاد أتليكو مدريد نفمة الانتصارات، التي غابت عنه في المراحل الأربع الأخيرة من الدوري الإسباني، بفوزه على ضيفه رايو فايكانو 0/2، أول أمس، ضمن منافسات الجولة 19 من المسابقة. ورفع أتليكو مدريد رصيده إلى 32 نقطة، في المركز الرابع، بفارق نقطتين عن رايو فايكانو، صاحب المركز الخامس. وسجل أنخيل كوريا الهدف الأول لأتليكو، في الدقيقة 28، قبل أن يضيف الثاني في الدقيقة 53. وفي مباراة أخرى بنفس المرحلة، خيم التعادل السلبي على مواجهة إلتشي وضيفه غرناطة. ورفع غرناطة رصيده إلى 23 نقطة، في المركز الثاني عشر، بينما رفع إلتشي رصيده إلى 16 نقطة، في المركز السابع عشر. وكان ريال مدريد، في وقت سابق من أول أمس، قد استهل مبارياته في العام الجديد بالخسارة 1/0 أمام مضيفه خيتافي، ضمن منافسات المرحلة ذاتها.

دفعة هائلة للايبزغ بعد العطلة الشتوية

يقترح ثلاثي نادي لايبزغ الألماني لكرة القدم، لوكاس كلوسترمان ويوسف بولزن وسيدني رابيجر، من العودة إلى التدريبات. كان اللاعبون الثلاثة اضطروا للغياب عن الملاعب لفترة طويلة قبل العطلة الشتوية بسبب الإصابات. ومن الممكن أن يعود اللاعب كوندرا لايمر إلى التدريبات خلال الأسبوع الجاري، بعد إصابة في الركبة. وبدأ لايبزغ تدريباته أمس، استعدادا لمواجهة ماينز في الدوري الألماني يوم السبت المقبل. كان المدير الفني الجديد دومينيكو توديسكو وضع وحدتين تدريبيتين للفد لشرح فكرته الخاصة باللعب للاعبين الفريق. ولا يزال لايبزغ، الذي يحتل المركز العاشر في جدول الدوري، يسعى إلى المشاركة في دوري أبطال أوروبا. يذكر أن قرعة الدوري الأوروبي وضعت لايبزغ في مواجهة ريال سوسيداد الإسباني، فيما سيواجه هانزا روستوك في كأس ألمانيا.



فرانكفورت يعلن إصابة غلاستر في حادث سير

أعلن نادي آينتراخت فرانكفورت الألماني، اليوم الأحد، إصابة مدربه أوليفر غلاستر بكسر في عظام الورك، بعد تعرضه لحادث سير أثناء قيادة دراجته الكهربائية (سكوتر). وأوضح فرانكفورت أن غلاستر سيخضع لعملية جراحية، لكنه سيعود للإشراف على تدريبات الفريق يوم الثلاثاء أو الأربعاء المقبلين. وقال غلاستر «لسوء الحظ لم أتسوخ الحذر لفترة وجيزة وتعرضت للسقوط، لحسن الحظ لم يحدث شيء خطير، الوجه متورم لكن خلاف ذلك كل شيء على ما يرام». وستكون أول سيارة لفرانكفورت عقب إنقضاء فترة العطلة الشتوية، أمام بوروسيا دورتموند يوم السبت المقبل.

ليفركوزن يعلن إصابة لاعبه

أعلن نادي باير ليفركوزن الألماني، غياب لاعب الوسط تشارلز أرنجوير عن صفوف الفريق في الأسابيع المقبلة بعد تعرضه لإصابة في عضلة ريلة الساق. وأوضح ليفركوزن أن اللاعب الدولي التشيلي أصيب أثناء تدريبه منفردا في فترة أعياد الميلاد، مشيرا إلى إمكانية عودته للمشاركة مع الفريق عقب التوقف الدولي في أواخر الشهر الجاري. ويحتل باير ليفركوزن المركز الرابع في الدوري الألماني قبل بداية الدور الثاني منه، والذي سيستقبله الفريق بمواجهة يونيون برلين.

الأب: المنافسون لا يخشون الريال عكس بايرن ميونخ

اعترف ديفيد ألبي، مدافع ريال مدريد، بأن المنافسين لا يخشون فريقه الحالي، مقارنة بما كان يشعر به حينما كان لاعبا ضمن صفوف بايرن ميونخ حتى العام الماضي. وأبرزت شبكة «سكاي سبورت ألمانيا» تصريحات المدافع النمساوي، الذي قال «ميونخ بيتي الثاني بعدما أمضيت 13 عاما هناك، حيث لعبت دورا هاما في النادي والفريق». وأكمل «قبل أن أصبح لاعبا كبيرا، كنت بحاجة للتعرف على المدينة كلها، والآن بات لدي أصدقاء كثير هناك». وانضم صاحب الـ29 عاما للنادي الملكي الصيف الماضي، ليتحول إلى ركيزة أساسية في الفريق، الذي سجل معه هدفين وصنع 3 أخرى خلال 23 مباراة بكافة البطولات. وعن الفارق بين الريال والبايرن، قال «هنا على الضغط، كما كنا نفعل في ميونخ، لنأخذنا الوضع مختلف عما كنت عليه تحت قيادة هانز فليك». وكشف الدولي النمساوي أكثر ما فاجأه خلال الفترة القصيرة التي أمضاها في مدريد، حيث أشار إلى الثقة التي يتحلى بها المنافسون أمام الريال، بعكس خصوم بايرن ميونخ. واختتم «ربما تعتقد أنك ستذهب لمواجهة ليفانتي أو ألافيس وسيختبئون أمام منطقة الجزاء، لكن على العكس، لأن الجميع هنا يبدأ الهجمات من الخلف».



هونيس : كيميشتش نموذج مذهل.. ولا أتخيل رحيل ثلاثي بايرن

بوجود جوليان غلسمان في منصب المدير الفني، مضيفا «نحن نهيمن على البوندسليغا وفزنا بجميع مبارياتنا الست في دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا وبأداء مذهل». ومع قيام هونيس ورومينيغف بإفساح المجال أمام الأجيال الشابة والمتعطشة للنجاح، فإن الأمر نفسه سيتحقق على أرض الملعب في النادي البافاري حيث يقضي مانويل نوير، 35 عاما، وتوماس مولر، 32 عاما، وروبرت ليفاندوفسكي، 33 عاما، سنواتهم الأخيرة في الملاعب. وتنتهي عقود الثلاثي في 2023، لكن هونيس أكد أنه لا يتخيل قدوم عامي 2024 و2025 دون تواجد الثلاثي. وختم هونيس تصريحاته بالقول «لم أعد في مقعد القيادة في بايرن ميونخ، لكني أعتقد أن أوليفر (كان) وحسن صالح حميديتش (المدير الرياضي) والرئيس الموضوع وسيحاولون التجديد مع هؤلاء اللاعبين».

في السجن كانت «خطأ كبيرا»، يرغب في محو من سجله. ولكن قرار الاعتراف بإدافته وقضاء عقوبة الحبس، مكنه من العودة لرئاسة نادي بايرن ميونخ لترسيخ مسيرته الحافلة، والتي تضمنت الفوز بلقب كأس العالم وكأس أوروبا كلاعب، وضمان أن دوره في تحويل النادي البافاري لكيان عالمي لم يضع هياء. ورحل هونيس عن رئاسة بايرن ميونخ قبل عامين كما رحل كارل هاينز رومينغف عن منصب رئيس مجلس الإدارة وترك المهمة للحارس السابق أوليفر هونيس «علي أن الوضع لم يكن سهلا ، كنت آتي إلى هنا ثلاث مرات أسبوعيا». ورغم الصعوبات فإن هونيس «سعيد للغاية».

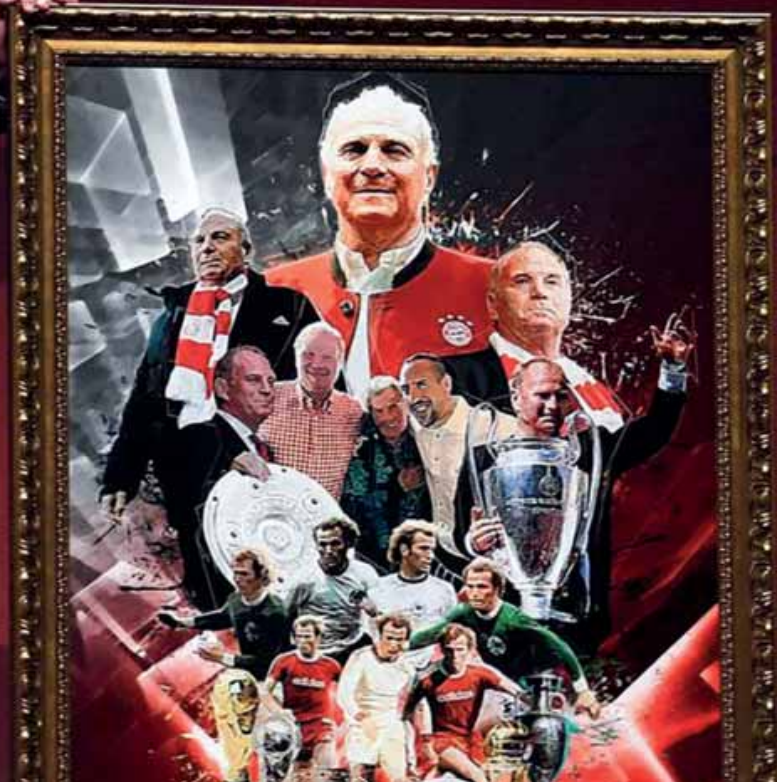
الجائحة في صفوفها، في الوقت الذي جذب فيه بايرن الأنظار بشكل أكبر بعدما أبدى لاعب وسط الفريق جوشوا كيميشتش في البداية تحفظه على تلقي اللقاح. وغاب كيميشتش عن العديد من المباريات بسبب خضوعه للعزل الطبي سواء لاختلاطه بأشخاص مصابين أو بسبب تعرضه للعدوى بعد ذلك، لكن هونيس يرى أن كيميشتش لعب دورا محوريا في هذا الأمر. وأوضح هونيس «أؤيد اللقاح تماما ولكن لست مع جعله إلزاميا». وأضاف «ما الذي يمكن فعله مع شخص لا يرغب تماما في الحصول على اللقاح؟ جوشوا نموذج مدهل على إمكانية تغيير رأيك، لقد تحدثت معه مرة أو مرتين دون الضغط عليه». وأشار هونيس «لقد أشدت به لقوله إنه أساء الحكم على الأمر، أتمنى أن يفعل أشخاص آخرون ذلك». وتابع «من الجيد أنه يرغب في تلقي اللقاح عندما تحين الفرصة، هذا الأمر قد يمنح الأشخاص الراضين دفعة». وهونيس نفسه لم يكن يمتأى عن الأخطاء، واعترف بأن تهريه الضريبي والفترة التي قضاها

رغم أن أولي هونيس لم يعد مسؤولا فاعلا في بايرن ميونخ الألماني، لكن الرئيس الفخري الجديد للنادي لازالت كلماته ذات شغل، فيما يتعلق بمستقبل نجوم النادي واتفاقيات الأعمال وكذلك بالنسبة لجائحة كورونا. وتعملت مسيرة الكرة الألمانية في مارس 2020 بسبب الجائحة، لكن رغم عودة الجماهير إلى الملاعب بشكل تدريجي، انتهى عام 2021 بإقامة المباريات مجددا خلف الأبواب المغلقة (بدون جماهير). وربما يعتبر بايرن ميونخ أغنى ناد في ألمانيا، لكن هونيس الذي يكمل عامه السبعين يوم الأربعاء المقبل، أكد أن النادي البافاري لا يستطيع أن يكمل مسيرته دون عوائق على المدى البعيد. وقال هونيس في مقابلة مع وكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) اليوم الأحد «سيكون الوضع حرجا للغاية إذا لم تعد الجماهير إلى الملاعب، إذا استمر هذا الأمر لعامين آخرين فلن نستطيع الإبقاء على هذا الفريق». وأضاف «ينبغي عودة السمة الكاملة للجماهير بحلول أول جويلية على أقصى تقدير». وعانت جميع الأندية من آثار

صفقة

قياسية تحرم بايرن ميونخ من هدفه

اقترح ناد ألماني من التتوق على بايرن ميونخ، بالتعاقد مع أحد المواهب الشابة في الملاعب الأمريكية خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. ووفقا لشبكة «سكاي سبورت ألمانيا»، فإن نادي أوغسبورغ على مقربة من الظفر بتوقيع ريكاردو بيبى، مهاجم دالاس الأمريكي. وأشارت إلى أن الصفقة ستكلف أوغسبورغ حوالي 14 مليون يورو، ليصبح الأغلى في تاريخ النادي الألماني. وسافر صاحب الـ18 عاما إلى ألمانيا، السبت، للخضوع اليوم للمحوصات الطبية بالنادي، قبل التعاقد معه في الساعات المقبلة. وتأتي هذه الصفقة بعدما كان بيبى محط أنظار ناديي بايرن ميونخ وفولفسبورج، لكن أوغسبورغ نجح في التفوق عليهما في النهاية. وسبق لنادي شتوتجارت محاولة ضم مهاجم دالاس الصيف الماضي، لكن الصفقة فشلت لعدم موافقة الأخصائي على العرض الألماني. يذكر أن بايرن ميونخ يتصدر الدوري الألماني برصيد 43 نقطة من 17 مباراة.



كلوب: ما حدث مع صلاح أمر مؤسف

علق الألماني يورغن كلوب، المدير الفني للليفربول، على إهدار المصري محمد صلاح، لركلة جزاء في مباراة ليفربول سييتي الماضية. وقال كلوب، في تصريحات أبرزها موقع «ليفربول إيكو» البريطاني: «إهدار صلاح لركلة الجزاء؟ ليس لدينا الكثير من الخبرة بشأن طريقة تعامل مع مواقف الحرجة أو شيء مشابه لذلك، لأنه لم يكن مضطرا لهذا الأمر». وأضاف: «مع تسديد ركلات الجزاء، فإن صلاح يصبح أكثر طمعا عادة لتسجيل هدف في المباراة، لم يحدث ذلك في تلك المواجهة، لكننا لم نقدم مباراة جيدة حقاً ليجعل مو يقدم الكثير». وتابع: «كانت لديه فرصة أخرى جيدة، وإذا وضعنا صلاح في مواقف وأعدة أكثر فأنا متأكد من أنه كان سيحسم واحدة منها في الشباك». وواصل: «إهدار ركلة جزاء أمر صعب، خاصة إذا ذهبت الكرة الثانية في العارضة، هذا أمر مؤسف.. لا شك في ذلك». وأردف: «هؤلاء لاعبون من أعلى مستوى، ويتعاملون باستمرار مع الفشل، هذه حياتنا، عندما نقتد أفضل مباراة هناك أشياء كثيرة لا تنجح خلالها، وعليهم التعامل معها». واستطرد: «هذا ما تتعلمه ميكز كلاعب كرة قدم، وكلما كنت أفضل، كلما فشلت كثيراً لأنك تتواجد باستمرار في هذه اللحظات الحاسمة، ولم ينجح أحد في كل المواقف الصعبة من قبل». واختتم: «لا يزال كوبي برايت اللاعب الذي يعاني من أكثر المواقف الضائعة في تاريخ دوري السلة الأمريكي للمحترفين، لكنه كان أحد أعظم اللاعبين على الإطلاق».



بيلينغهام: مانشستر سيتي أخرجني أمام والدي

كشف الإنجليزي جود بيلينغهام، لاعب وسط بوروسيا دورتموند، عن أكثر الأمور التي تجعله في حالة سيئة وتحوّله إلى شخص آخر، بعد مشاركته في المباريات. وخلال مقابلة مع الموقع الرسمي للنادي الألماني، قال بيلينغهام «دورتموند هو النادي الأفضل لي ولتطوري، وبإمكاني القول إنه لا يوجد مكان آخر أفضل منه في العالم بالنسبة لي». وعن الشيء الذي يجعله في مزاج سيئ، قال «أصبح أسوأ شخص بإمكانك تخيله، عندما نتعرض للخسارة في أي مباراة». وفي سياق آخر، أشار صاحب الـ 18 عاماً إلى تعلمه الدائم من الثنائي الألماني ماركو رويس وماتس هوميلز، منذ انضمامه لأسود الفيسبيفال. وعن اللحظة التي لن ينساها في الملاعب، ذكر الدولي الإنجليزي مباراة فريقه الموسم الماضي ضد مانشستر سيتي، التي أقيمت في بلاده بدوري أبطال أوروبا. وعن تلك اللحظة، قال «الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لي هو تواجد والدي في المدرجات حينها، حيث كانت المرة الأولى له منذ أن شاهدني مع برمنجهام ضد ريدينغ، وكانت في عيد ميلاده وخسرنا».

توتنهام يستعد لتخليص برشلونة من كوتينيو

يستعد توتنهام للانقضاض على البرازيلي فليبي كوتينيو، لاعب وسط برشلونة، في الميركاتو الشتوي الجاري، بحسب تقرير صحفي إنجليزي. ويتواجد كوتينيو على رأس قائمة المرشحين للرحيل عن صفوف برشلونة، في ظل رغبة النادي الكتالوني في الهبوط بحد الرواتب. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن توتنهام ينوي أن يعرض على برشلونة 20 مليون يورو، من أجل الحصول على خدمات كوتينيو في جانفي الجاري، على الرغم من عدم التأكد من رغبة النجم البرازيلي في اللعب للنادي اللندني. ويسعى برشلونة للتخلص من كوتينيو في الشتاء الجاري، بأي شكل من الأشكال، من أجل قيد الثنائي فيران توريس وداني ألفيس. ويرتبط كوتينيو بعقد مع برشلونة حتى صيف 2023، وهناك اهتمام من جانب إيفرتون وأرسنال أيضا بضمه.



نيوكاسل يستهدف ضم أوباميانغ

يرغب نيوكاسل في تدعيم صفوفه خلال الميركاتو الشتوي، من خلال التعاقد مع الغابوني بيير إيمريك أوباميانغ، مهاجم أرسنال. وخرج أوباميانغ من حسابات ميكيل أرتيتا مدرب أرسنال، في المباريات الأخيرة، ولم يشارك حتى في التدريبات مع الفريق الأول. وبحسب صحيفة «ميرور» البريطانية، يستهدف نيوكاسل ضم أوباميانغ على سبيل الإعارة، مع إمكانية ضمه بصورة نهائية في الصيف مقابل 20 مليون جنيه إسترليني. ويعاني نيوكاسل من ضعف النتائج هذا الموسم، حيث يحتل المركز الـ 19 قبل الأخير، في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، بعد تحقيق انتصار وحيد وبات مهددا وبقوة بالهبوط للدرجة الأولى. ويستعد أوباميانغ حاليًا للمشاركة مع منتخب الجابون في كأس الأمم الأفريقية، والتي تنطلق بعد أيام في الكاميرون. ولم يشارك في أي مباراة منذ خسارة أرسنال أمام إيفرتون (2-1) يوم 6 ديسمبر الماضي.

برايتون يحقق فوزا مشيرا على إيفرتون

فاز برايتون على مضيقه إيفرتون 3 / 2 خلال المباراة التي جمعتهم أول أمس، في الجولة الحادية والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم، والتي شهدت أيضا فوز ليدز يونايتد على بيرنلي 3 / 1 وبرينتفورد على أستون فيلا 2 / 1. وسجل أهداف برايتون أليكسيس ماك أليستر (هدفين) في الدقيقتين الثالثة و71 ودان بورن في الدقيقة 21، فيما سجل هدف إيفرتون أنتوني جوردون في الدقيقتين 53 و76. ورفع برايتون رصيده إلى 27 نقطة في المركز الثامن، وتوقف رصيده إيفرتون 19 نقطة في المركز الخامس عشر. وفي المباراة الثانية، فاز ليدز يونايتد على بيرنلي 3 / 1. وسجل أهداف ليدز جاك هاريسون وستيفارت دالاس ودانييل جيمس في الدقائق 39 و77 والثانية من الوقت بدل الضائع للمباراة، فيما سجل هدف بيرنلي ماكسويل كورنيه في الدقيقة 54. ورفع ليدز رصيده إلى 19 نقطة في المركز السادس عشر وتوقف رصيده بيرنلي عند 11 نقطة في المركز الثامن عشر. وفي المباراة الثالثة، قلب برينتفورد تأخره بهدف أمام ضيفه أستون فيلا إلى فوز 2 / 1. وتقدم أستون فيلا بهدف سجله داني إرنز في الدقيقة 16، وتعادل برينتفورد عن طريق يوان ويسا في الدقيقة 42 قبل أن يسجل مادس رورسليف راسموسن هدف الفوز في الدقيقة 83. ورفع برينتفورد رصيده 23 نقطة في المركز الثاني عشر، وتوقف رصيده أستون فيلا عند 22 نقطة في المركز الثالث عشر.

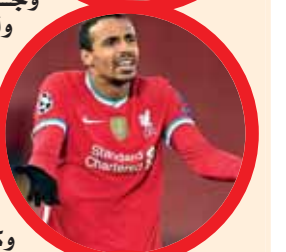
لوكاكو يواصل إثارة الجدل بعد استبعاده من مباراة ليفربول وتشيلسي

أثار روميلو لوكاكو لاعب فريق تشيلسي المزيج من الجدل، بعدما تسبب في اندلاع موجة من الانتقادات ضده، بسبب التصريحات الصادمة التي أدلى بها مؤخرا. وكان لوكاكو قد مقابلة صحفية أمس خلال خلاصته في الصفوف الأولى، أكد من رغبة في مغادرة إنتر الماضي، وأنه يتبنى العودة إلى سان سيرو، سعيدا وقرر المدرب توماس توخيل معاقبة لوكاكو عن طريق استبعاده من تشكيل تشيلسي في المباراة الجارية حاليا ضد ليفربول، في بطولة الدوري الإنجليزي. ولم يتوقف لوكاكو عند ذلك الحد، حيث تصرف بشكل غريب منذ قليل عبر حسابه الشخصي بموقع «فيس بوك»، حيث أضاف اسم نادي إنتر ميلان إلى المعلومات الخاصة به.



إصابة ثلاثي ليفربول بكورونا

أعلن ليفربول رسميًا، إصابة 3 من لاعبيه بفيروس كورونا. وأوضح النادي، في بيان رسمي، أن الفحوصات أثبتت إصابة روبرتو فيرمينو وجويل ماتيب وأليسون بيكر بفيروس كورونا، وغيابهم عن مباراة تشيلسي التي لعبت أول أمس في البريميرليغ. وكان ليفربول قد أعلن في وقت سابق، أن مدربه الألماني يورغن كلوب مصاب أيضًا بفيروس كورونا.



وأوضح النادي الإنجليزي، في بيانه، أن باقي أعضاء الفريق تم اختبارهم لاحقًا، وحصلوا على نتائج سلبية. ويحتل الريدز المركز الثالث في جدول ترتيب البريميرليغ، برصيد 42 نقطة، متخلفين بفارق نقطة وحيدة عن تشيلسي صاحب المركز الثاني، الذي لعب مباراة أكثر. وانتهت المباراة بالتعادل 2-2، والذي جاء في مصلحة المتصدر مانشستر سيتي الذي يحلق بالقمة برصيد 53 نقطة.

فان دايك: فرطنا في أفضليتنا.. والفارق مع السيتي أصبح كبيراً

يعتقد الهولندي فيرجيل فان دايك، نجم دفاع ليفربول، أن فريقه فرط في الفوز خلال مباراة تشيلسي. وتعادل ليفربول مع مضيقه تشيلسي بهدفين مثلهم، على ملعب ستامفورد بريدج، ضمن الجولة 21 للبريميرليغ، علماً بأن الريدز كانوا متقدمين بهدفين رد. وقال فان سكاكي «سبورتس»:

«إذا كنت متقدماً بهدفين دون رد، فلا تفرط في هذه الأفضلية خاصة مع قرب نهاية الشوط الأول، لا تمنحهم الزخم للعودة إلى المباراة، لكن للأسف حدث ذلك، تصويبة رائعة، حصلوا منها على الزخم وسجلوا الهدف الثاني». وأضاف: «حاولنا عدم الذعر، وخلقنا فرصاً رائعة، رغم أننا كنا تحت الضغط». وتابع: «بالنسبة لمتابعي كرة القدم من خارج جماهير الفريقين، فقد كانت مباراة جيدة جداً، لكننا جئنا إلى هنا للحصول على 3 نقاط ولم نحصل عليها». وأردف: «تشيلسي لديه فريق رائع، وكذلك نحن، لدي شعور بأننا كنا تحت الضغط في بعض الأحيان لكننا دافعنا بقوة، لم يصلوا بفرص محققة للتسجيل، كان لدي دائماً شعور بأننا يمكن أن نسجل هدفاً ثالثاً، لكن هذا لم يحدث». وعن رأيه في مستوى الحارس الأيرلندي كيلهير، قال: «أنا معجب به كثيراً، إنه حارس مرمى رائع، يتعلم من الأفضل في رأيي أليسون بيكر، وجوده إضافة للفريق». وفيما يتعلق بسباق اللقب، ختم: «للأسف الفارق أصبح كبيراً، لكن أي شيء يمكن أن يحدث، لقد كنا في الصدارة وابتعدنا، لذلك كل شيء ممكن، سنركز فقط على أنفسنا، علينا تحقيق نتائج إيجابية فقط».

دون ديك، لقناة

"ديبالا" يعزز فرصه في المشاركة أمام "نابولي"

أعلن نادي جوفنتوس في بيان عبر موقعه الرسمي، إن الدولي الأرجنتيني باولو ديبالا، تعافى من الإصابة، ليضرب نبالاً ساراً لجمهوره قبل المباراة المرتقبة أمام نابولي، يوم الخميس المقبل، بملعب أليانز ستادיום بتورينو، ضمن الجولة الـ 20 من بطولة الدوري الإيطالي.

وقال جوفنتوس: «واصل جوفنتوس العمل والاستعداد للمباراة الرسمية الأولى لعام 2022، والتي ستتبعها مباريات ضد روما ثم إنتر بكأس السوبر الإيطالي، وغيرها من المباريات خلال جدول جانفي المزدحم». وأضاف: «أجرى الفريق جلسة مزدوجة اليوم الأحد، والتي شهدت مشاركة المهاجم باولو ديبالا في الحصة التدريبية بأكملها مع المجموعة، فيما لم يتدرب الثاني كايو جورجي ولوكا بيلغريني بسبب الانفلونزا».

يذكر أن النجم الأرجنتيني باولو ديبالا، توصل لاتفاق مع جوفنتوس، بشأن تمديد عقده مع الفريق، والذي ينتهي بنهاية الموسم الجاري، ويحق له التوقيع لأي ناد آخر، بدءاً من يناير المقبل، والانتقال له مجاناً في نهاية الموسم.

واتفق ديبالا على كل شيء مع جوفنتوس، حيث سيتقاضى راتباً سنوياً قدره 10 ملايين يورو، حتى صيف 2026، ويتبقى فقط التوقيع الرسمي.

يشار إلى أن جوفنتوس يحتل المركز الخامس بجدول ترتيب مسابقة الدوري برصيد 34 نقطة بفارق 4 نقاط عن المربع الذهبي، بينما يقع نابولي في المركز الثالث برصيد 39 نقطة.

دفعة ثلاثية لميلان قبل موقعة روما

حصل ستيفانو بيولي، المدير الفني لميلان، على دفعة ثلاثية قبل مواجهة روما، يوم الخميس المقبل، في الجولة 20 من الدوري الإيطالي. ووفقاً لموقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي، فإن المهاجم السويدي زلاتان إبراهيموفيتش تعافى من الإصابة، وشارك اليوم لأول مرة في التدريبات الجماعية بأكملها، وبات مستعداً للعب ضد روما. وكان إبراهيموفيتش غاب عن مباراة ميلان ضد إمبولي، بسبب معاناته من إجهاد عضلي. وأشار الموقع الإيطالي إلى أن أنتي ريبيتش ورافائيل لياو شاركا أيضاً في المران اليوم للمرة الأولى. وأوضح «كالتشيو ميركاتو» أن ريبيتش شارك جماعياً في الجزء الأول من المران، ثم استكمل الجلسة بتدريبات فردية. أما لياو، فقد شارك جماعياً في الجزء الأول من المران، ثم أدى مراناً فردياً مع ريبيتش، ثم عاد لاستكمال التدريبات الجماعية رفقة باقي اللاعبين.

"روما" يعلن إصابة "بورخا مايورال" بكورونا

تعرض لاعبين في روما للإصابة بفيروس كورونا، أحدهما الإسباني بورخا مايورال، وزميله في الفريق (لم يكشف عن اسمه)، وفقاً لما أعلنه النادي الإيطالي. وكشف روما في بيان أن اثنين من لاعبي الفريق الذي يقوده جوزيه مورينيو أصيبا بفيروس كورونا المستجد، لكنه لم يكشف عنهما، وأقر بورخا مايورال بعدها بقليل على الشبكات الاجتماعية بإصابته بالفيروس. وذكر بيان النادي: «روما يمكنه تأكيد إصابة اثنين من اللاعبين بفيروس كورونا المستجد بعد الجولة الأخيرة من الاختبارات التي خضع لها الفريق الأول عند العودة من العطلة الشتوية. أبلغت السلطات الصحية المعنية على الفور». وأضاف البيان «يطبق اللاعبان، اللذان حصلوا على التطعيم، البروتوكول والإجراءات الضرورية ويخضعان للحجر الصحي». وسيفيب اللاعبان عن مباراتي ميلان الخميس المقبل، وجوفنتوس يوم الأحد القادم.

جولة الكالتشيو في مهب رياح كورونا العاصفة

تسود حالة من القلق، بين المسؤولين عن الدوري الإيطالي، بشأن انتظام مباريات المسابقة في ظل انتشار فيروس كورونا بين الفرق. ووفقاً لموقع «كالتشيو ميركاتو» الإيطالي، فإن بعض مباريات الجولة 20 من الكالتشيو مهددة بالتأجيل بسبب إصابات كورونا، أو قد تؤجل الجولة بأكملها إلى موعد لاحق.

وجاء ذلك بعد أن ارتفع العدد إلى 50 إصابة بفيروس كورونا بين اللاعبين فقط، ما يعني أن انتشار العدوى يزداد سوءاً في الدوري الإيطالي. وأشار إلى أن مباراة نابولي وجوفنتوس من أبرز التواجهات المرشحة للتأجيل، بسبب وجود عدد من الإصابات في الفريقين، وتنتظر السلطات الصحية نتيجة الفحوصات الجديدة للفريق البارتينوبي من أجل حسم قرارها.

يذكر أن إنتر ميلان يتصدر جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 46 نقطة، ثم يأتي ميلان في المركز الثاني بـ 42 نقطة، ويليه نابولي في الترتيب الثالث بـ 38 نقطة.



السوبر الإيطالي بين جوفنتوس وإنتر ميلان يوم 12 جانفي الجاري

أعلن الاتحاد الإيطالي عن موعد مباراة السوبر الإيطالي بين إنتر ميلان وجوفنتوس ستكون يوم 12 جانفي الجاري على ملعب سان سيرو. وكانت التقارير تشير بأن اللقاء سوف يكون مع نهاية الموسم، ولكن تم الإعلان رسمياً عن الموعد. وسيكون الحضور الجماهيري في ملعب سان سيرو بمعدل 50٪ من السعة الاستيعابية للملعب، بسبب الإجراءات الاحترازية. المباراة ستكون بين بطل الكالتشيو الموسم الماضي إنتر ميلان، وجوفنتوس بطل الكأس، وكالعادة كل موسم، تكون المباراة قبل بداية الدوري، ولكن مع إجراءات فيروس كورونا، تم الإعلان بأن سوف يتم لعبه في ديسمبر، قبل أن يتم التحديد في شهر جانفي الجاري.

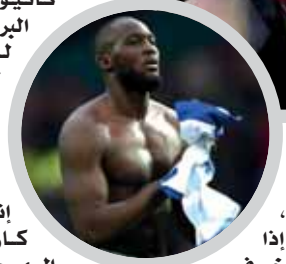
بيرنارديسكي يكشف موقفه من البقاء مع جوفنتوس

كشف فيديريكو بيرنارديسكي، جناح جوفنتوس، موقفه من البقاء أو الرحيل عن صفوف السيدة العجوز في الفترة المقبلة. وبحسب موقع «كالتشيو ميركاتو»، فإن جوفنتوس سيقدم عرضاً لتجديد عقد بيرنارديسكي في حالة واحدة وهي إذا وافق اللاعب على تخفيض جزء من راتبه. وقال بيرنارديسكي في تصريحات لشبكة «دازن»: «أريد البقاء في جوفنتوس، ومن الواضح أننا بحاجة للوصول إلى اتفاق، إنه بمثابة عقد زواج». وأضاف: «نحن منفتحون على فتح المفاوضات، ووكيل عمالي سيقابل مسؤولي جوفنتوس في الأيام المقبلة». واختتم: «هناك عادة في غرفة خلع الملابس وهي أنه من يجدد عقده مع النادي يقوم بدعوة جميع أعضاء الفريق إلى العشاء، وإذا جاء يوم تجديد عقدي فسأكون سعيداً بدفع العشاء». جدير بالذكر أن بيرنارديسكي انضم لجوفنتوس في 2017 قادماً من فيورنتينا مقابل 40 مليون يورو، فيما يحصل اللاعب حالياً على 4 ملايين كراتب سنوي.



الإيطالي "ديكانيو" يشن هجوماً لاذعاً على "لوكاكو"

شن باولو دي كانيو، أسطورة منتخب إيطاليا، هجوماً لاذعاً على نجم تشيلسي روميلو لوكاكو الذي أغضب الجميع في قلعة البلوز بعد تصريحاته التارية. وكان لوكاكو قد خرج قبل أيام ليؤكد أنه ليس سعيداً في تشيلسي بسبب أسلوب المدرب توماس توكيل، وشدد على أنه يتمنى العودة إلى إنتر ميلان. وقال دي كانيو، في تصريحات نقلتها صحيفة ذا صن البريطانية: «هذا الحديث يظهر الضعف لرياضي يستسلم بعد 6 شهور. ربما لأنه وصل إلى هناك بغير شخص لا يدرك حقيقة مستواه». وأضاف: «لقد فاز بلقب الإيطالي بمشاركة الآخرين، ولكنه ليس إنتر ميلان كان سيفوز كان لديهم دوفان الهجوم». وتابع: «تشيلسي لعب بصورة أفضل بكثير بدون لوكاكو، هو لاعب هش، هو يبدو أن لديه شخصية، ولكن حينما يتحدث بهذه الطريقة فإن الحقيقة أنه هش للغاية». وأكمل: «لوكاكو سجل هدفاً عكسياً هنا، لقد كان حديثاً كارثياً جعل الجميع غير سعيد بما فيهم هو»، وأشار دي كانيو كما يراه بأن تشيلسي يشعر بالندم حالياً على صفقة إعادة الهدف البلجيكي مشدداً أنهم لم يكونوا في حاجة إليه.



"ميلان" يبدي إهتمامه بالتعاقد مع "أندريا بيلوتي"

أبدي نادي ميلان إهتمامه الجدي بالتوقيع مع الدولي الإيطالي أندريا بيلوتي في صفقة مجانية مهمة في نهاية الموسم، لكنهم سوف مناسبة كبيرة من أندية أخرى.

ينتهي عقد نجم وقائد التورو البالغ من العمر 28 عاماً في نهاية الموسم، وذلك بعد 7 سنوات قضاها مع النادي، وأكد الرئيس أوربانو كايرو بأن اللاعب لا ينوي تجديد عقده وأن رحيله أصبح شبه مؤكد الآن.

ووفقاً لموقع كالتشيو ميركاتو فإن ميلان الذي كان مهتماً بالتوقيع مع بيلوتي في فترات مختلفة، استعاد مرة أخرى إهتمامه بالمهاجم الإيطالي والذي أصبح الآن متاحاً للانتقال بدون رسوم انتقال كبيرة كما كان الأمر في السابق.

أضاف التقرير أن الروسونيري لن يخوض منافسة سهلة، باعتبار أن بعض الأندية ستبدأ بمحاولة فتح محادثات مباشرة مع اللاعب حول التوقيع لهم بداية من هذا الشهر.

يجد بيلوتي إهتماماً كذلك من جانب أندية نابولي و فيورنتينا، لذلك سيحتاج الروسونيري وباولو مالديني رئيس القطاع التقني لمجهودات مضاعفة لإقناعه بالانضمام لمشروع النادي الأحمر والأسود.

من المعروف بأن بيلوتي من مشجعي ميلان، وقد أكد رئيس التورو ذلك بنفسه في مقابلة في الأيام الأخيرة، ولكن الآن سيبدأ صراع احترافي لأجل الحفاظ بخدمات المهاجم الإيطالي الدولي في صفقة انتقال مجانية.

المهاجم
انتقال
يواجهون

28 عاماً في
وأكد الرئيس
رحيله أصبح

فيروس كورونا يهدد حياة نجوم كرة القدم

يواصل فيروس كورونا المستجد، ضرب الأندية و نجوم كرة القدم في العالم حيث سجلت في الأونة الكثير من حالات الإصابة بالفيروس بين نجوم كرة القدم، مما أدى إلى دق ناقوس خطر الفيروس من جديد. و أصبح يهدد حياة اللاعبين

ليفربول يعلن عن إصابة ثلاثة لاعبين في صفوفه بكورونا

أعلن نادي ليفربول الإنجليزي، في بيان رسمي نشره يوم الأحد الماضي عبر حسابه الرسمي على مواقع التواصل الاجتماعي، عن إصابة 3 من لاعبيه بفيروس كورونا المستجد. وأوضح النادي، في البيان الرسمي، أن الفحوصات أثبتت إصابة روبرتو فيرمينو وجويل ماتيب واليسون بيكر بفيروس كورونا، حيث غاب الثلاثة عن مباراة تشيلسي التي لعبت يوم الأحد الماضي في الجولة الواحدة والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ. وكان ليفربول قد أعلن في وقت سابق، أن مدربه الألماني يورغن كلوب مصاب أيضًا بفيروس كورونا. وأوضح النادي الإنجليزي، في بيانه، أن باقي أعضاء الفريق تم اختبارهم لاحقًا، وحصلوا على نتائج سلبية.

دورتموند يعلن إصابة لاعبه زاغادو بكورونا

أعلن نادي بوروسيا دورتموند الألماني، في بيان رسمي نشره عبر موقعه الرسمي على شبكات التواصل الاجتماعي، عن إصابة نجمه دان أكسيل زاغادو بفيروس كورونا المستجد، ليغيب عن عودة منافسات الدوري الألماني لكرة القدم البوندسليغا والتي تستأنف الأسبوع المقبل. وذكر دورتموند، يوم الأحد الماضي في بيانه، أن زاغادو جاءت عينته إيجابية، بينما كان في عطلة بدبي. وأوضح دورتموند في بيانه: «اللاعب الفرنسي سيستمر في العزل في عطلته وسيغيب عن أول مباراة في الدور الثاني من الدوري أمام فرانكفورت يوم السبت المقبل. وأخطرنا الهينات الصحية المختصة في دورتموند بحالة العدوى». وتابع: «نتمنى لدان أكسيل زاغادو أعراض قليلة قدر الإمكان والشفاء السريع». و كان نادي فيردر بريمن قد أعلن أيضا يوم الأحد الماضي، عن 5 عينات إيجابية في صفوفه، الأمر الذي ترتب عليه إلغاء الفريق المنافس في الدرجة الثانية معسكره في جنوب إسبانيا، وذلك قبل ساعات من السفر إلى هناك.

إصابة ميسي و ثلاثة لاعبين آخرين من سان جيرمان بكورونا

و أعلن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي أيضا عن هوية اللاعبين المصابين بفيروس كورونا المستجد. وكان النادي الباريسي، أعلن يوم السبت الماضي إصابة 4 لاعبين من الفريق بفيروس كورونا، دون الكشف عن هويتهم. وقال النادي، في بيان رسمي: «الرباعي المصاب بفيروس كورونا هم: ليو ميسي وخوان بيرنات وسيرجي ريكو وناشان بيتومازالا». وأضاف باريس سان جيرمان: «اللاعبون الـ 4 يتواجدون حاليا في العزل الذاتي، ويخضعون للبروتوكول الصحي المناسب، يستمر نيمار جونيور في عمليات التعافي في البرازيل حتى 9 جانفي الجاري برفقة أعضاء من الطاقم الطبي ومدربي باريس، ولا يزال من المتوقع عودته إلى التدريبات في غضون 3 أسابيع».

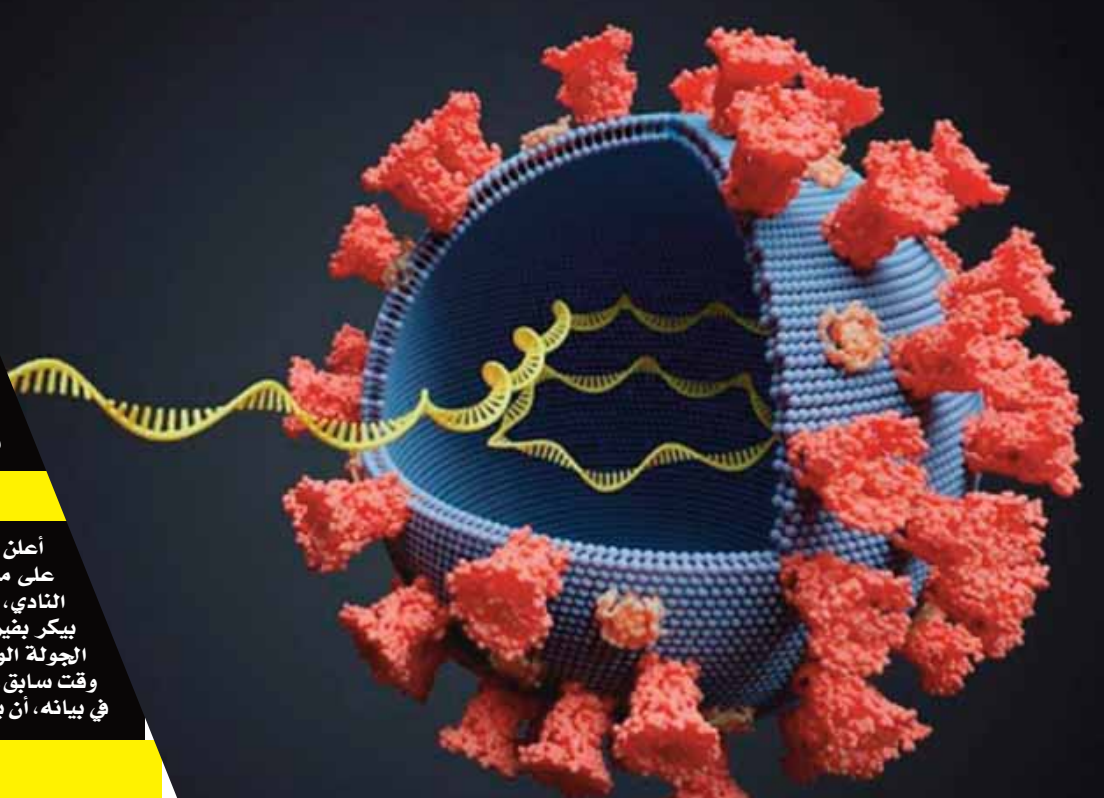
روما يعلن عن إصابة ثنائي في الفريق بكورونا

كما أعلن نادي روما الإيطالي أيضا في بيان رسمي نشره عبر موقعه الرسمي، تعرض لاعبين في روما للإصابة بفيروس كورونا، أحدهما الإسباني بورخا مايورال، وزميله في الفريق لم يتم الكشف عن اسمه، وفقا لما أعلنه النادي الإيطالي. حيث كشف روما في البيان أن اثنين من لاعبي الفريق الذي يقوده جوزيه مورينيو أصيبا بفيروس كورونا المستجد، لكنه لم يكشف عنهما. وأقر بورخا مايورال بعدها بقليل على الشبكات الاجتماعية بإصابته بالفيروس.

وذكر بيان النادي يوم الأحد الماضي: «روما يمكنه تأكيد إصابة اثنين من اللاعبين بفيروس كورونا المستجد بعد الجولة الأخيرة من الاختبارات التي خضع لها الفريق الأول عند العودة من العطلة الشتوية. أبلغت السلطات الصحية المعنية على الفور». وأضاف البيان: «يطبق اللاعبان، اللذان حصلوا على التطعيم، البروتوكول والإجراءات الضرورية ويخضعان للحجر الصحي». وسيغيب اللاعبان عن مباراتي ميلان الخميس المقبل، ويوفنتوس الأحد القادم في الدوري الإيطالي لكرة القدم.

إصابة الظاهرة رونالدو بفيروس كورونا وغيباه عن حفل كروزيرو

كما أصيب أسطورة كرة القدم البرازيلية السابق الظاهرة رونالدو نازاريو، بفيروس كورونا المستجد، ليغيب بذلك عن الحفل بمناسبة مرور 101 عام على تأسيس كروزيرو الذي يعد مساهمه الأكبر منذ الشهر الماضي، وفقا لما أعلنه النادي البرازيلي يوم الأحد الماضي. وأعلن رونالدو شراء 90% من أسهم كروزيرو في 18 من ديسمبر الماضي، وكان مقررا أن يتراش «الظاهرة، يوم الأحد، مجموعة من الفعاليات التي ستقام بمناسبة مرور 101 عام على تأسيس النادي الذي هبط إلى دوري الدرجة الثانية في عام 2019. وبدأ اللاعب السابق مسيرته المهنية في كروزيرو، الذي تدرّب فيه بين عامي 1992 و1994 عندما بدأ مغامرته الأوروبية التي نقلته إلى آيندهوفن وبرشلونة و إنتر ريفال مدريد وميلان الذي عاد منه إلى البرازيل في عام 2008 للاعتراف في كورينثيانز في عام 2011. ويواجه كروزيرو أزمة مالية خطيرة، وسيسدد رونالدو 400 مليون ريال برازيلي أي حوالي 72.7 مليون دولار للحصول على 90% من أسهم النادي الذي أصبح الآن شركة مساهمة تجارية.



الياباني كازويوشي ميورا يؤكد استمراره في ممارسة كرة القدم حتى بلوغ سن الستين

أكد اللاعب الياباني كازويوشي ميورا عودته للملاعب في عمر الخامسة والخمسين، مؤكداً رغبته في استمرار ممارسة كرة القدم حتى بلوغ سن الـ 60 عاماً حيث أكد أنه توصل لاتفاق للعب في صفوف نادي سوزوكا بوبنت غيتز المنافس في دوري الدرجة الرابعة الياباني، والذي يشرف على تدريبه شقيقه الأكبر كما نقلت وكالة فرانس براس تصريحات ميورا لوسائل الإعلام المحلية، «الفريق متفّق بنسبة 100% مع رغباتي، وأود الاستمرار باللعب حتى الستين من عمري، وعزز ميورا رقمه القياسي كالأعب الأكبر سنّاً في اليابان عندما دافع عن ألوان يوكوهاما إف سي في دوري الدرجة الأولى في بلاده، لكن اكتفى بخوض دقيقة واحدة فقط في صفوف فريقه الذي أنهى الموسم في المركز الأخير -وكالة فرانس براس



كريستيانو رونالدو يتحول إلى محارب أسطوري



قام المهاجم البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي بمشاركة متابعيه وجمهوره بمقطع فيديو يظهر خلاله وهو يروج لتكنولوجيا جديدة من إحدى الشركات العالمية، والتي تحول فيها إلى محارب أسطوري، ونشر «الدون» مقطع الفيديو من كواليس الإعلان الجديد عبر حسابه الشخصي بموقع إنستغرام، وكتب «استمتعت بكوني أول محارب كرة قدم في العالم»، و حرص النجم البرتغالي على الاحتفال ببداية العام الجديد 2022 أين نشر صورة رفقة صديقه جورجينا وأطفاله، عبر حسابه على الشخصى على موقع «إنستجرام»، وعلق رونالدو على الصورة في وداع العام الماضي واستقبال آخر، 2021 لم يكن عامًا سهلاً، على الرغم من أهدافي البالغ عددها 47 التي سجلتها في جميع المسابقات.. الحساب الرسمي لرونالدو

روميلو لوكاكو يستفز جماهير تشيلسي من جديد

واصل المهاجم البلجيكي روميلو لوكاكو لاعب نادي تشيلسي إثارة المزيد من الجدل و المشاكل بعدما تسبب في اندلاع موجة من الانتقادات ضده، بسبب التصريحات الصادمة التي أدلى بها خلال الأيام الأخيرة ولم يتوقف لوكاكو عند ذلك الحد، من الحديث حيث تصرف بشكل غريب منذ قليل عبر حسابه الشخصي بموقع «فيس بوك» حيث أضاف اسم نادي إنتر ميلان إلى المعلومات الخاصة به. وفي نفس السياق علق المدرب الألماني توماس توخيل، المدير الفني لنادي تشيلسي، على قرار استبعاد البلجيكي روميلو لوكاكو من مباراة ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز حيث واجه تشيلسي ليفربول على ملعبه ووسط جماهيره على ملعب «ستامفورد بريدج»، بالجولة الواحدة والعشرين من الدوري الإنجليزي الممتاز والتي انتهت بنتيجة التعادل هدفين في كل شبكة ولم يتواجد في تشكيل البلوز. المهاجم البلجيكي روميلو لوكاكو، وذلك بعد تصريحاته الأخيرة، بأنه غير سعيد تحت قيادة توخيل، حيث تم استبعاده تماماً من قائمة الفريق وقال توخيل في تصريحات صحفية: «لقد أصبحت الأمور صاخبة للغاية وقريبة جداً من المباراة، لذلك قررت حماية تحضير اتنا للمباراة وهذا هو سبب استبعاده، تحدثت معه مرتين ومع اللاعبين الرئيسيين في الفريق، وبعد ذلك اتخذنا قراراً. لقد كان قرار صعب، سيكون القرار أسهل لي إذا لم يكن جاهزاً ولكنه كان صعباً واتخذت القرار الصحيح»، كما لم يرغب مدرب فريق توتنهام أنطونيو كوتتي في التعقيب على التصريحات التي أدلى بها روميلو لوكاكو، مهاجم فريق تشيلسي والتي تسببت في إثارة حالة من الجدل لدى البلوز خاصة وأن توماس توخيل مدرب تشيلسي أكد أن هناك إمكانية لفرض إجراءات تأديبية على لوكاكو بعد التصريحات التي أدلى بها مؤخراً وسبق للوكاكو اللعب تحت قيادة أنطونيو كوتتي عندما كان الثاني في صفوف إنتر ميلان، حيث فازا ببطولة الدوري الإيطالي الموسم الماضي وسئل كوتتي عن رأيه في تصريحات لوكاكو، حيث تهرب من التعليق واكتفى بقوله: «ما قاله روميلو أشعر بمودة كبيرة تجاهه، ولكنه لاعب تشيلسي، وكان لوكاكو قد أجرى مقابلة صحفية أمس الأول، أكد من خلالها أنه لم يكن راغباً في مغادرة إنتر ميلان خلال الصيف الماضي، وأنه يتمنى العودة إلى سان سيرو، خاصة أنه ليس سعيداً في تشيلسي حالياً. الحساب الرسمي لروميلو لوكاكو



صعوبة حرق الدهون للرياضيين

بها، فعلى سبيل المثال ينصح بالتركيز على تمارين البطن للتخلص من دهون البطن، ويجب أن تكون الممارسة بانتظام. وهناك بعض الأطعمة التي تعيق عملية حرق الدهون بالجسم، مثل: الخبز الأبيض، والkek، وغيرها من المعجنات، وخاصة بعد إضافة السكريات إليها لتصبح مصدر لزيادة الدهون بالجسم. كما أن اللحوم المصنعة، والدهون غير الصحية تسبب تراكم الدهون في مختلف مناطق الجسم وخاصة البطن، وعلى العكس تساعد الأطعمة الصحية في تعزيز التمثيل الغذائي بالجسم وبالتالي تحسين معدل الحرق، مثل: الخضروات، والفاكهة، والحبوب الكاملة، والدهون الصحية. وعند زيادة الشعور بالتوتر ترتفع مستويات هرمون الكورتيزول بالجسم، والذي يحول دون فقدان الدهون بصورة جيدة، كما أن التوتر يسبب اضطرابات في مختلف الهرمونات التي يحتاجها الجسم في عملية الأيض وحرق الدهون. في حالة عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يقوم الجسم بإنتاج مستويات مرتفعة من هرمون الغريلين، وهو الهرمون الذي يزيد من الشعور بالجوع، مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام وصعوبة فقدان الوزن. كما أن النوم جيدا في فترة الليل يساعد في تعزيز وظائف أجهزة الجسم المختلفة، وبالتالي تحسين عملية الأيض، وتنظيم الهرمونات التي تساعد في فقدان الوزن، وتعد العوامل الوراثية من أسباب عدم حرق دهون البطن، فالأشخاص الذين ينتمون بجسم التفاحة الذي يزداد فيه امتلاء البطن يعانون من صعوبة في فقدان الدهون بهذه المنطقة. وتعد بعض الأمراض من أسباب عدم حرق دهون البطن، وخاصة الأمراض التي تؤثر على صحة القعدة الدرقية وتلك التي تؤدي إلى خلل في الهرمونات. كما أن بعض المشكلات الصحية تعيق ممارسة الرياضة، مثل آلام الظهر والمفاصل وغيرها، مما يجعل المهمة صعبة في حرق دهون البطن، وبعد التعرف على أسباب عدم حرق دهون البطن، يمكن الاستعانة ببعض الطرق لتحسين حرق دهون البطن، وهي اتباع نظام غذائي متوازن، حيث يساعد النظام الغذائي المتوازن في تحسين أداء مختلف أجهزة الجسم، وهو ما ينعكس على الهرمونات وحرق الدهون. ويجب الالتزام بممارسة تمارين البطن يوميا لتساهم في حرق الدهون العنيدة بهذه المنطقة، كما ينصح بتجنب الأمور التي تؤدي للشعور بالتوتر سواء في العمل أو الحياة الشخصية، وذلك لأن التوتر يمكن أن يسبب إعاقة خسارة الوزن وحرق الدهون، زيادة الشهية وتناول مزيد من الطعام. يجب الحصول على قسط كافٍ من النوم يوميا وخاصة في فترة الليل، وذلك لوقاية الهرمونات من الاضطرابات التي تؤثر على الحرق، والعمل على كبح الشهية ليلا. إن التدخين من الأسباب التي تزيد فرص زيادة الوزن وخاصة دهون البطن، ويساعد الإقلاع عن التدخين في تحسين الصحة العامة وتعزيز حرق الدهون. يحتاج الجسم إلى توازن صحي بين ممارسة الرياضة والراحة، ممارسة الرياضة بشكل مبالغ فيه تمنع الجسم من التخلص والدهون الزائدة، وممارسة الرياضة دون الحصول على راحة كافية للجسم تؤثر على مستوى هرمون الكورتيزول في جسمك، مما يتسبب في زيادة الدهون العنيدة التي تختبئ في بطنك.

مع تقدم العمر يتغير معدل حرق الدهون في الجسم ليصبح أكثر بطئا، وهو ما يصعب مهمة فقدان الوزن والدهون الزائدة وخاصة بمنطقة البطن، ويرجع ذلك لانخفاض مستويات هرمونات الجسم سواء هرمونات الإستروجين والبروجسترون لدى المرأة، أو هرمون التستوستيرون لدى الرجل. ليست جميع السرعات الحرارية متساوية في تأثيرها على وظائف جسمك. فلا يتساوى تناول 100 سعر حراري من الأيس كريم، ولن يكون لها نفس ردة الفعل من الجسم. فيما يتعلق بفقدان الوزن، من الضروري النظر في كمية الأنسولين التي يفرزها الجسم بناء على نوع السرعات الحرارية التي نتناولها، ويعد البطن من أكثر المناطق التي تتكدس فيها الدهون، مما يسبب إزعاج لدى العديد من الأشخاص سواء رجال أو نساء، وذلك لصعوبة فقدان دهون البطن على عكس المناطق الأخرى بالجسم، ويسعى عدد كبير من الأشخاص لتحقيق حلم الحصول على الجسم المثالي والقوام المشوق ولكن تراكم الدهون في أجزاء الجسم وضعف معدل حرقها يشوه هذا الحلم. يقول اختصاصي التغذية العلاجية رامي مورييس إن هناك أسبابا متنوعة تبطن من عملية الحرق، كما أن اتباع حيث تصاب القعدة بالخمول مما يصعب عملية الحرق، كما أن اتباع البعض لنظام غذائي غير متوازن السعرات يعمل على تعقيد عملية الحرق لأن عدم تكامل العناصر الغذائية يعمل على تثبيط الدهون. ويضيف مورييس أن السهر لساعات طويلة يحفز إفراز هرمون الكورتيزول، المسؤول عن زيادة معدل هدم العضلات في الجسم وتخزين الدهون لهذا لا بد من الحرص على النوم في وقت مبكر، ونصح بضرورة التنوع في الطعام والتنوع في ممارسة التمارين الرياضية وذلك لأن الثبات على تمرين وطعام محدد يصعب من عملية الحرق. عندما يخرج الجسم الكثير من الأنسولين طوال اليوم، فهو لا يمنع فقدان الدهون فقط، بل يشجع الجسم أيضا على تخزين الطاقة على شكل دهون إضافية في الجسم. وأكثر أنواع السرعات الحرارية التي تزيد من إفراز الأنسولين هي الكربوهيدرات الموجودة على شكل سكر بسيط. لذا إن كنت ترغب في تناول الكربوهيدرات، التزم بالكربوهيدرات الصحية من الأطعمة التي تهضم ببطء. إلى جانب الكربوهيدرات، يمكن للبروتينات أيضا أن تزيد من مستويات الأنسولين لديك، خاصة تلك البروتينات الموجودة في منتجات الألبان مثل الحليب الخالي من الدسم والزبادي. إن وجدت نفسك تقلل من السرعات الحرارية التي تتناولها وتمارس تمارين الكارديو، إلا أن الدهون الزائدة لا تزال ملتصقة بك، فقد يكون من الجيد التركيز على كتلة الجسم الخالية من الدهون. تتسبب زيادة كتلة الجسم الخالية من الدهون في تحفيز عملية الحرق حتى أثناء الراحة. كما أنها تؤثر على العديد من الهرمونات المختلفة في الجسم مثل الأنسولين واللبتين والغريلين. تتواصل هذه الهرمونات مع خلاياك وتخبرها ما إذا كان الوقت قد حان لتخزين الدهون أو حرقها. نظرا لأن ممارسة تمارين الكارديو ليست متشعبة مثل التمارين الأخرى، يعتقد الناس أنها الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن. ولكن لأن تلك النوعية من التمارين يمكن أن تصبح مملة، يتوقف الناس عن بذل الجهد فيها لفقدان الوزن. الخبر السار هو أن هناك طرقا أخرى لحرق الدهون دون الحاجة إلى قضاء ساعات طويلة على جهاز المشي. أفضل طريقة لجني فوائد تمارين الكارديو هو دمجها مع تدريبات الأثقال. لكل منطقة في الجسم تمارين تناسبها وتساعد في فقدان الدهون بها، ولذلك يجب تحديد مناطق تكدس الدهون بالجسم والبدء في ممارسة التمارين الرياضية الخاصة

الوقت الكافي لممارسة التمارين الرياضية

عندما يباشر الشخص في ممارسة الرياضة فإنه يكون في أقصى درجات الحماس، وفي كثير من الأحيان يدفع مثل ذلك الحماس المتدرب لزيادة وقت ممارسة التمارين الرياضية وزيادة الوقت الذي يقضيه في الصالة الرياضية، والجدير بالذكر أن زيادة المدة التي يتم قضاؤها في ممارسة التمارين الرياضية لا ينتج عنه دائما تحسين في النتائج المرجوة من التمرين، وإنما زيادة فعالية النتائج تتأتى من الموازنة بين مدة التدريب ودرجة قوته والوقت الذي يسمح فيه للجسم بالراحة، واتباع المزيج السليم من تلك العناصر هو ما يجنب تعرض اللاعب لأثار سلبية ناجمة عن التمرين، ويجيب المقال عن السؤال كم يجب أن تقضي من الوقت في ممارسة الرياضة. إن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق كل يوم يعد مدة من عدم الممارسة، قد تكون أكثر أهمية للصحة من الانتقال من تمارين مدتها 60 دقيقة إلى تمارين مدتها 70 دقيقة، وهي نقطة هامة للغاية، حيث أن ممارسة رياضة الجري بأي مقدار ترتبط بخفض إمكانية التعرض للموت المبكر نتيجة أي أسباب، خصوصا أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. إن أقل حد ليضمن الفرد حفاظه على صحته العامة هو ممارسة التمارين الهوائية، على سبيل المثال ممارسة المشي السريع لما لا يقل عن ساعة ونصف يوميا، بالإضافة لأنشطة تقوية الجسم بالكامل لمدة يومين على الأقل في الأسبوع، وفي حال كانت التمارين الرياضية أكثر شدة على سبيل المثال الجري على القدمين أو الجري على دراجة ثابتة بما يصل إلى 75 دقيقة في الأسبوع فقد يكون كافيا. إن التمارين المحددة التي لا بد على كل فرد أن يمارسها تعتمد بصورة كبيرة على أكثر من عامل؛ فعلى سبيل المثال تعتمد على السن، الجنس، العرق، والجانب الوراثي، كما أن مستويات العضلات تختلف على نطاق واسع اعتمادا على العرق والجنس. من المهم على كل فرد يرغب في تنزيل وزنه بدون ممارسة الرياضة أن يقوم باتباع نظام غذائي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بشكل يحد من خلاله مقدار السرعات الحرارية، ولا بد من التنويه على أنه من المهم على من يبحث عن بناء العضلات أن يخصص لنفسه ما بين يومين إلى ثلاثة أيام من ممارسة التمارين الرياضية التي تتراوح مدتها من ثلث ساعة إلى نصف ساعة، وأنه يتعين على من يود الحفاظ على صحة قلبه أن يمارس أنشطة تعزز العضلة والأوعية الدموية تتراوح شدتها من متوسطة لقوية لمدة 40 دقيقة من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا. ينصح بممارسة التمارين الهوائية متوسطة القوة مدة 150 دقيقة أسبوعيا، أو ممارسة التمارين الهوائية العنيفة مدة 75 دقيقة أسبوعيا، ويقترح توزيع هذه الفترات بحيث يتم تأديتها على مدار الأسبوع، هذا ومن الممكن المزج بين ممارسة التمارين الهوائية بدرجة متوسطة وممارستها بصورة عنيفة مع مراعاة حساب وقت الممارسة لكل منهما، والجدير بالذكر أن ممارسة الرياضة ولو لفترات بسيطة له دور في تحسين الصحة. ينصح بممارسة تمارين القوة بشكل يشمل جميع العضلات في الجسم وذلك مرتين أسبوعيا على الأقل وينصح باختيار مجموعة واحدة من كل نوع من تمارين القوة وممارستها باستخدام أثقال مناسبة وذلك بتكرار يتراوح بين 12-15 مرة، وبشكل عام ينصح بممارسة النشاط البدني المتوسط مدة تقارب 30 دقيقة يوميا، وفي الحالات التي يرغب فيها المتدرب بتخفيف الوزن أو المحافظة على درجة لياقة بدنية معينة ينبغي زيادة هذه المدة بحيث من الممكن الوصول بها إلى 300 دقيقة أسبوعيا.



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





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