

سمير بادي مبعوث جريدة "دزاير سبور" إلى الكامبيرون



شيفيلد يونايتد
يعلن رحيل قديورة
عن الفريق

يقدم أفضل مستوياته مع "نيس"
بوداوي مرشح للعودة
لـ "الخضر" والمشاركة
في مباراة الدور
الفاصل



الحكم
سيكازويه؛
"اقتربت من الموت
في مباراة تونس
ومالي"

www.dzair-tube.dz
دزاير
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 2 فيفري 2022 الموافق لـ 30 جمادى الثانية 1443 هـ العدد: 393 الثمن: 30 دج

سليمان يفسخ عقده مع أولمبيك
ليون ويعود إلى لشبونة

مسيرة تاريخية

■ سبورتيغ،
ليستر سيتي،
نيوكاسل،
فتر بختشه،
مونكو
وليون..

● هداف الخضر يواصل
مغامرته الاحترافية
في سن 34 سنة

صفحة نادي بريست تكسب
مليون متابع بسبب بلاي



من أجل استخدامها على ملعب تشاكر شركة برتغالية تتكفل بتوفير تقنية "الفار" في مباراة الإياب أمام الكاميرون

قرر الاتحاد الجزائري لكرة القدم اللجوء إلى خدمات شركة برتغالية من أجل توفير تقنية "الفار" في مباراة الإياب أمام الكاميرون، المقرر إقامتها نهاية شهر مارس المقبل على ملعب مصطفى تشاكر في محافظة البليدة جنوب العاصمة الجزائرية، لحساب الدور الحاسم لنهائيات مونديال قطر ولم يسبق للمنتخب الوطني أن لعب أي مباراة على أرضه باستخدام تقنية حكم الفيديو المساعد، وستكون مواجهة الكاميرون "المونديالية" الأولى التي ستشهد تطبيق هذه التقنية بقرار من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم وقالت عديدة مصادر مطلعة إن مسؤوليه توصلوا إلى اتفاق مع شركة برتغالية للتكفل بمهمة تطبيق تقنية "الفار" خلال مباراة الكاميرون، بعد أن تنقل ممثلوها إلى الجزائر وإلى ملعب مصطفى تشاكر على وجه التحديد لضبط الإجراءات التنظيمية وأكدت ذات المصادر أن تكلفة توفير تقنية "الفار" حددت بمبلغ 5000 دولار من طرف الشركة البرتغالية التي سيقع على عاتقها توفير الكاميرات وكل العتاد الخاص بتطبيق هذه التقنية. وأرجعت المصادر ذاتها قرار الاتحاد الجزائري لكرة القدم باللجوء إلى خدمات هذه الشركة البرتغالية، إلى خبرتها الكبيرة خاصة في القارة الإفريقية؛ نظرا لأنها هي من تتكفل بتفعيل تقنية "الفار" خلال كأس أمم إفريقيا الجارية في الكاميرون وتملك الشركة المذكورة العديد من العقود لتوفير هذه الخدمة في الدوريات الإفريقية، ومنها الدوري المغربي لكرة القدم، كما أن عروضها المالية هي الأقل مقارنة بما تقدمه شركات أخرى.

حميد

ثلاثي تحكيم جزائري لإدارة افتتاح مونديال الأنديية

سيكون للتحكيم الجزائري شرف إدارة المقابلة الافتتاحية لكأس العالم للأنديية التي ستستضيفها دولة الإمارات العربية المتحدة وحسب بيان "الضاف" فإن ثلاثي التحكيم الجزائري بقيادة حكم الساحة مصطفى غريال كلف بإدارة المباراة الافتتاحية للمنافسة هذا الخميس 03 فيفري 2022 بين نادي الجزيرة الإماراتي ونظيره أوكلاند سيتي من نيوزيلندا وتقام البطولة بمشاركة أندية الأهل المصري، الهلال السعودي، الجزيرة الإماراتي، مونتيري المكسيكي، تشيلسي الإنجليزي، أوكلاند سيتي النيوزيلندي وبالميراس البرازيلي.

الكاميرون-مصر: لعلون براهم حكما في غرفة "الفار"

أعلنت الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم الحكم الدولي الجزائري لعلون براهم في غرفة "الفار" للمباراة التي ستجمع يوم الخميس في ياوندي بداية من الساعة الثامنة ليلا بين المنتخب الكاميروني المستضيف ونظيره المصري لحساب الدور نصف النهائي لكأس إفريقيا للأمم 2021 وبالإضافة إلى الحكم الجزائري ستكون غرفة الفار مكونة من الحكم التونسي هيثم قيراط الذي عين لادارتها بمساعدة مواطنه خليل الحساني وعهدت مهمة إدارة المباراة للكاميري باكاري غاساما بمساعدة الأنفولي جيرسون دوس سانتوس والموزمبيقي ارسيتيو شادريك بينما سيكون البوتسواني جوشوا بوندو حكما رابعا يذكر أن الحكم الجزائري لعلون براهم أدار لقاءين خلال نهائيات كأس إفريقيا للأمم الجارية بالكاميرون الأولى بين غانا واليابون (1-1) في الدور الأول ومواجهة السنغال وجزر الرأس الأخضر (0-2) في الدور ثمن النهائي.

حميد



شيفيلد

يوناييتد يعلن رحيل عدلان قديورة عن صفوف الفريق

أعلن أمس الثلاثاء، نادي شيفيلد يونايتد الإنجليزي عن مغادرة الدولي الجزائري عدلان قديورة لصفوف الفريق، دون تقديم تفاصيل أكثر وكشف النادي عبر حسابه الرسمي على تويتر: "يمكن لليوناييتد أنه تم التوصل إلى اتفاق لإنهاء عقد لاعب خط الوسط عدلان قديورة وختم، انضم اللاعب الجزائري إلى النادي في سبتمبر الماضي وشارك في مباراتين للفريق، مغادرته تأكدت في وقت متأخر من مساء الإثنين الماضي".

حميد



أهم انتقالات اللاعبين الجزائريين خلال الميركاتو الشتوي

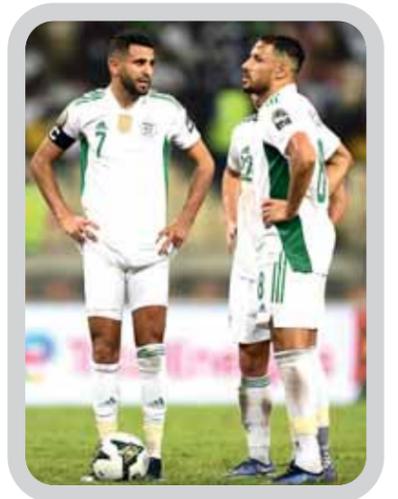
شهد الميركاتو الشتوي إنتقال العديد من اللاعبين الجزائريين من مختلف الدوريات العربية والأوروبية وكان أبرزهم يوسف بلايلي الذي إنتقل إلى صفوف بريست. وإليك أبرز إنتقالات اللاعبين الجزائريين خلال الميركاتو الشتوي:

يوسف بلايلي نحو بريست
إسلام سليمان من ليون نحو سبورتنغ لشبونة
محمد فارس من لانس نحو تورينو على شكل إعاره
طيب مزيا من النجم الساحلي إلى أيها
فريد الماللي من أنجي نحو باو على شكل إعاره
مهدي زفان من كيريليا نحو الانيا سبور
أسامة درفلو من فيتيس نحو زفوله على شكل إعاره
كريم عربي من نيم نحو شباب بلوزداد
نوح سيرفانتس من ريمس نحو باكوش فيريرا
بوعلام مصمودي إلى الوكرة
محمد بن خماسة إلى الإسماعيلي
يوسف بشو من أولمبي المدية نحو تروفينسي البرتغالي
إسلام

درواز : "موعد إستلام منشآت الألعاب المتوسطية سيكون شهر مارس المقبل"

أكد محافظ ألعاب البحر الأبيض المتوسط، محمد عزيز درواز، أن موعد إستلام المنشآت المتعلقة بالحدث المتوسطي الذي ستستضيفه وهران سيكون شهر مارس المقبل وقال درواز للإذاعة الوطنية في هذا الشأن: «منذ تنصيب شهدنا تغييرا ملحوظا في عملية التنظيم، والأكيد هو أن إستلام المنشآت سيكون في حدود شهر مارس القادم واستطرد ذات المتحدث كلامه قائلا: «الركود الذي حدث في الفترة الماضية، اختفى ببروز نظرة مستقبلية لجزائر جديدة» وكشف درواز، عن تلقي الهيئة المنظمة لسبعة عروض لتنظيم عروض الافتتاح والاختتام، والتي سيتم تنصيب لجنتها في الأيام القليلة القادمة.

حميد



الخضر في المستوى الرابع خلال قرعة كأس العالم 2022

أكد موقع "وي غلوبال فوتبول" المتخصص في الإحصائيات والأرقام، أن المنتخب الجزائري قد يكون في المستوى الرابع خلال قرعة كأس العالم 2022، في حال تأهله وتجاوزته مبارتي الدور الفاصل أمام منتخب الكاميرون شهر مارس / آذار المقبل وجاءت ترشيحات الموقع المتخصص في حسابات تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم للمنتخبات، بناء على التراجع الرهيب المتوقع للمنتخب الجزائري في ذات التصنيف، عقب مشاركته المخيبة في كأس أمم إفريقيا بالكاميرون وحسب المعطيات يبدو أن التصنيف المرتقب لشهر يناير، سيشهد تراجع المنتخب الجزائري بأزيد من 10 مراكز في التصنيف الخاص بالقارة الإفريقية، ما يعني تراجعا كبيرا في تصنيف الضيفا ويحتل المنتخب الجزائري المركز الثالث إفريقيا والتاسع والعشرين عالميا، بحسب التصنيف الأخير للفيفا الصادر في ديسمبر 2021 وكان الاتحاد الدولي لكرة القدم قد حدد موعد إجراء قرعة كأس العالم 2022 شهر أبريل المقبل، وسيعتمد فيها على تصنيفه خلال شهر مارس المقبل، والذي لن يشهد تغييرات كبيرة بالنسبة للمنتخب الجزائري حتى لو تأهل على حساب الكاميرون، لأنه خسر نقاطا كثيرة في كأس إفريقيا وفي حال تراجع منتخب الجزائر إلى المستوى الرابع قبل قرعة المونديال (في حال تأهله)، فإنه سيكون في مجموعة مونديالية نارية مع اثنين من أقوى منتخبات أوروبا وأمريكا الجنوبية على الأقل.

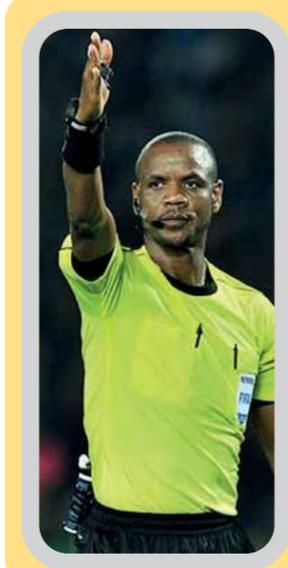
حميد



الحكم سيكازوي : "اقتربت من الموت في مباراة تونس ومالي"

كشف الحكم الزامبي جيان سيكازوي، الذي أدار مباراة منتخب مالي وتونس (0-1) في دور المجموعات بكأس أمم إفريقيا المقامة حاليا في الكاميرون، عن كواليس إنهائه المباراة مبكرا قبل وقتها الأصلي وأكد سيكازوي، في حديث مع موقع أفريقيا نيوز أنه كاد يدخل في غيبوبة خلال مباراة تونس ومالي في البطولة الإفريقية، ما أدى إلى فقدانه التركيز والإعلان عن نهاية اللقاء قبل موعده الأصلي وتابع الحكم الزامبي حديثه قائلا: "الأطباء قالوا لي إن جسدي لم يبرد بشكل طبيعي، كنت على وشك الدخول في غيبوبة وكانت ستصبح نهائيتي، أشكر الله الذي ألهمني إنهاء المباراة قبل وقتها الأصلي وأنقذني واختتم الحكم الزامبي تصريحاته بقوله: "شاهدت كثيرين ذهبوا خارج بلادهم لأداء مهمة وعادوا إليها داخل النعش، كنت قريبا جدا من اللحاق بهم، كنت محظوظا بعدم الدخول في غيبوبة، ربما كانت لتصبح قصة مختلفة تماما وكان زمن المباراة التي أقيمت يوم الأربعاء 12 يناير/ كانون الثاني 2022 يشير إلى الدقيقة 85 عندما أعلن الحكم الزامبي نهائيتها، قبل أن يتدارك الأمر ويأمر باستمرار اللعب، ليعود مجددا ويعلن نهاية المباراة في الدقيقة 89، وسط دھول من لاعبي منتخب "نسور قرطاج" وطاقمه الفني.

حميد



بعدها رسم الأول إنتقاله لبريست والثاني لسبورتينغ لشبونة

"بلايلي" و"سليمانى"

ينهيان الجدل ويسكتان المنتقدين

"غلام" يؤجل رحيله عن "نابولي"

في الدوري الإيطالي "السيرى أ" كان اللاعب الجزائري فوزي غلام مرشحاً بقوة للانتقال إلى لاتسيو ليحلح بمدربه الايطالي ماوريسيو ساري بعدما أبدى نابولي استعداده للتخلي عن لاعبه ولكن الصفقة فشلت، وبالتالي سيواصل غلام اللعب لنابولي إلى نهاية الموسم، على أن يختار وجهته القادمة بما أنه سيكون حراً. وتراجعت إدارة نادي نابولي عن قرار السماح للاعبها غلام بتغيير الأجراء، نحو فريق لاتسيو في سوق الانتقالات الشتوية لشهر جانفي الحالي مشيرة ال اللاعب الجزائري سيتنافس في منصبه مع زميله البرتغالي ماريو روي، وأن البديل الأوروغواياني ماتياس أوليبيرا لن يأتي إلى فريق نابولي حتى الصيف المقبل. وعليه سيستمر فوزي غلام في مواصلة مغامرته مع الباريتونوي حتى انقضاء مدة العقد في الـ 30 من جوان المقبل.

فرحات يشعر بصدمة كبيرة وسيستنظر إلى الصيف المقبل لمغادرة نيم أولمبيك

من جهته، فشل اللاعب الجزائري زين الدين فرحات في الرحيل عن نيم، رغم بعض العروض التي وصلتته خلال الميركاتو المنقضي، لكنها لم تتجسد فعليا. وكان لاعب اتحاد الجزائر السابق يعد أحد أبرز اللاعبين المستهدفين في فرنسا خلال فترة الانتقالات الشتوية، وهو الذي لا يلعب مع نيم أولمبيك الفرنسي منذ نهاية شهر أكتوبر الماضي بسبب خلافاته مع الإدارة والطاقتم الفني. وغير زين الدين فرحات في الفترة الماضية وكيل أعماله، رغبة منه في تسهيل العثور على ناد من مستوى أعلى ينتقل إليه، وربما العودة إلى المنتخب الجزائري، الذي مثله في 12 مباراة دولية، قبل أن يبعد من حسابات المدرب جمال بلماضي بسبب تراجع في مستواه وتذبذب في مشاركاته مع ناديه أولمبيك نيم وسيم.

"بريست" يعلن وصوله لمليون متابع عبر "السوشيال ميديا" بسبب "بلايلي"

أعلن نادي بريست الفرنسي وصوله لمليون متابع في حساباته الرسمية عبر مختلف مواقع التواصل الاجتماعي. وكشف نادي بريست أنه وصل لـ 1 مليون متابع عبر جميع منصات التواصل الاجتماعي في كل من "فايسبوك"، "تويتير"، "انستغرام" و"تيك توك". وكانت صفحة النادي الجزائري يوسف بلايلي سببا رئيسيا في زيادة عدد متابعي النادي الفرنسي، خاصة صفحة النادي عبر الفاييسبوك والتي وصلت لأزيد من نصف مليون متابع في ظرف ساعات قليلة فقط، وهي التي كانت لا تتجاوز 190 ألف متابع منذ تأسيسها سنة 2008.

وسيم

تصدر الدوليان الجزائريان إسلام سليمانى ويوسف بلايلي عناوين الصحف العالمية وحديث الجماهير الجزائرية والعربية بعدما حسما وجهتهما ساعات قبل غلق سوق الانتقالات الشتوية في وقت خاب فيه أمل بعض اللاعبين في الرحيل عن أنديتهم بحثا عن المشاركة بانتظام وسينتظرون إلى غاية الميركاتو الصيفي المقبل على غرار زين الدين فرحات وفوزي غلام الذي كان مرشحا لمغادرة نابولي لكن سبائتي نيه إدارة النادي بالإبقاء عليه إلى غاية نهاية عقده الذي ينتهي شهر جوان القادم.

"سليمانى" يهرب من جيم "ليون" والقدر يعيده إلى "سبورتينغ لشبونة"

وضع الدولي الجزائري إسلام سليمانى حدا لتجربته مع فريق أولمبيك ليون الفرنسي، حيث، رسم سليمانى عودته إلى فريقه السابق سبورتينغ لشبونة البرتغالي الذي لعب له قبل الانتقال إلى ليستر سيتي الإنجليزي وكان بوابته للنجاح في الملاعب الأوروبية، بعدما عرف تجارب فرنسية وإنجليزية. وأعلن سبورتينغ لشبونة البرتغالي، تعاقد مع المهاجم الجزائري إسلام سليمانى، قادما من ليون الفرنسي، في صفقة انتقال حر. وقال النادي البرتغالي في بيان عبر صفحته الرسمية على الفيسبوك، إنه أكمل إجراءات التعاقد مع سليمانى، والإيرلندي الشمالي ماركوس إدوارد، لاعب فيتوريا غيماريش، دون الكشف عن المزيد من التوضيحات. وبموجب العقد الجديد لسليمانى مع سبورتينغ لشبونة، فإن المهاجم الجزائري سيدافع عن ألوان نادي العاصمة البرتغالية لمدة موسم ونصف، قابلة للتديد لموسم إضافي. وعانى سليمانى من قوة المنافسة في فريق ليون، كما أنه سيكون حراً بنهاية الموسم الحالي، ولم يقترح عليه ليون عرضا لتعديل العقد، فيما اقترح عليه سبورتينغ عقدا لمدة موسم ونصف الموسم. ويملك سليمانى سمعة طيبة داخل أسوار النادي البرتغالي، حيث لعب له 3 مواسم، خلال الفترة بين 2013 و2016، خاض فيها 109 مباريات وسجل 54 هدفا.

"بلايلي" يبذل كل المخاوف ويطمح للعودة بقوة من بوابة "بريست"

أنهى يوسف بلايلي حالة الترقب التي تخص مستقبله الاحترافي وحسم وجهته، بعد أن انتقل بشكل رسمي إلى نادي بريست الفرنسي خلال آخر يوم من سوق الانتقالات الشتوية في صفقة انتقال حر بعد فسخ عقده مع نادي قطر في نهاية العام. مع موقع بلايلي، عقدا يمتد حتى نهاية الموسم الكروي الحالي، مع إمكانية تمديده 3 سنوات مع النادي الفرنسي، الذي يحتل المركز الـ 13 في ترتيب "الليغا"، لينضم بذلك إلى مواطنه لاعب الوسط هاريس بلقبلة. وتعد هذه المرة الثانية التي يخوض فيها نجم الترجي التونسي الأسبق، تجربة في الدوري الفرنسي، بعد تلك التي قادته إلى نادي أنجيه خلال الموسم 2017/2018، ولم تكن موفقة على الإطلاق، إذ لم يظهر اللاعب سوى في مباراة واحدة، قبل أن يفسخ عقده ويتعاقد مع الترجي التونسي في جانفي 2018. ويطمح بلايلي، لبعث مشواره من جديد، واستعادة إيقاع المنافسة لضمان مكانة ضمن تشكيلة المنتخب الجزائري، المقبل على خوض مباراتي الدور الفاصل، المؤهل لنهائيات كأس العالم، ضد الكاميرون.

اللاعب يقدم أفضل العطاءات الفنية مع ناديه "نيس"

"بوداوي"

مرشح للعودة لـ "الخضر" بداية من لقاء الدور الفاصل أمام "الكاميرون"

بات هشام بوداوي متوسط ميدان نيس الفرنسي قريبا من العودة للمنتخب الجزائري بداية من المباراة المزدوجة والفاصلة أمام المنتخب الكاميروني شهر مارس المقبل، والتي ستكون مؤهلة لمونديال قطر 2022. ونال مردود بوداوي حاليا، إعجاب المتابعين لشؤون الكرة سواء في فرنسا أو حتى في الجزائر التي سارعت للأشادة بمردوده عبر مواقع التواصل الاجتماعي في العديد من المرات، كما أن الكثير من المحللين صنفوه من بين أحسن اللاعبين المتأقنين في الدوري الفرنسي هذا الموسم. ففي مباراة حديقة الأمراء في باريس، رافق هشام بوداوي النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي في كل مكان، وهندس هجمات رفاقه وحاول أيضا من خلال بعض الضربات، وكانت تمريراته في منتهى الدقة ولم يشعر أبدا بالانقص أمام نجوم البياسجي. وشارك حريص مدرسة بارادو أساسيا في صفوف فريق نيس، قبل أن يستبدل في الدقيقة الـ 75، كما ساهم بوداوي في تمكن فريقه نيس من إقصاء المنافس نادي باريس سان جيرمان من سباق كأس فرنسا ليلاقي في الدور المقبل أولمبيك مارسيليا في مباراة من العيار الثقيل. ويسعى الناخب الوطني بلماضي إلى الاستعداد بقوة لموعد الدور الفاصل من التصفيات الأفريقية المؤهلة إلى مونديال قطر 2022، عندما يقابل منتخب الكاميرون نهاية شهر مارس المقبل في الموقعة التي تستدعي تواجد العناصر الأكثر جاهزية ويعد بوداوي من بين اللاعبين الذين يتواجدون في أفضل حالاتهم الفنية والبدنية. وشكلت نكسة الخروج المبكر للخضر في كأس أمم أفريقيا للكاميرون من الدور الأول، فرصة لبلماضي من أجل مراجعة حساباته ومعالجة الأخطاء، في ظل العمق الهجومي الكبير الذي بدا عليه مباربو الصحراء، واكتفائهم بتسجيل هدف وحيد عن طريق سفيان بن دبكة في مباراة كوت ديفوار. يشار أن بوداوي خاض حتى الآن 17 مباراة وأحرز هدفين وبعث التمريرات الحاسم، ولم يحرز بوداوي سوى 6 أهداف على مدار الموسم الثلاثة التي دافع فيها عن ألوان نيس.

وسيم

يعاني من الإحباط بعدما فشل في وضع حد لصيامه التهديفي "بونجاح" يدخل مرحلة الشك والقلق

دخل الدولي الجزائري بغداد بونجاح مرحلة الشك والقلق بعد أن فشل مرة أخرى من وضع حد لصيامه التهديفي بمناسبة المباراة التي فاز فيها فريقه السد بسداسية كاملة على الكرة التي لعبت أول أمس الاثنين من دوري نجوم قطر وهي المقابلة التي فشل فيها بونجاح من الوصول إلى شباك المنافس. ولم يتمكن بونجاح من التسجيل منذ المباراة الافتتاحية للمنتخب الجزائري في بطولة كأس العرب أمام منتخب السودان، والتي سجل فيها مهاجم السد هدفين من رباعية نظيفة للخضر. وأدى تكرار إهدار الأهداف بالنسبة لابن مدينة وهران، إلى جعله غير قادر على التركيز، خصوصا بعد عودته من كأس أمم أفريقيا كما لم يتقبل اللاعب قرار استبداله من قبل المدرب الإسباني خافي غارسيا في الدقيقة 66 من مباراة فريقه السد أمام نادي الوكرة (0-6)؛ إذ غادر الملعب منزعا نحو غرف تبديل الملابس مباشرة. غياب اللمسة الأخيرة أمام المرمى جعل مهاجم الساحلي السابق غير قادر على التحكم في أعصابه وتصرفاته، وهو ما أظهرته عدسات الكاميرا التي نقلت المواجهة التي جمعت السد بالوكرة عندما رفض مضافة المدرب بعد استبداله، وغادر أرضية الملعب غاضبا نحو غرفة تبديل الملابس، رغم أن فريقه كان يتقدم، وقتها، برعاية نظيفة على الوكرة.

وسيم

قائد "الخضر" يعد أحد الأوراق المهمة لـ "بيب غوارديولا" إدارة "مانشستر سيتي" تتويج تجديد عقد "محرز"

تعتزم إدارة مانشستر سيتي قريبا الشروع في مفاوضات تجديد عقد اللاعب الدولي الجزائري رياض محرز حسبما كشفت عنه صحيفة "مانشستر إينديبنغ نيوز" البريطانية. علما أن قائد "الخضر" لا يزال مرتبطا بعقد يربطه بالنادي السماوي لمدة 18 شهرا لكن مسؤولو السيتي يتسرون الإبقاء على اللاعب لأطول فترة ممكنة نظرا لما يقدمه من مستويات جدية ومساهمته بشكل كبير في النتائج الإيجابية لمان سيتي. وقال ذات المصدر، "لعب رياض محرز دورا حاسما في وصول السيتي إلى نهائي دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، ويعد في هذا الموسم أحد أكثر المساهمين بالأهداف في الفريق". وأضاف المصدر ذاته: "اللاعب الجزائري سيلعب 31 سنة الشهر المقبل، ومن المنطقي الاحتفاظ به نظرا لمدى سرعته ومهاراته الكبيرة"، وتابع: "يمنح توقيع جوليان ألفاريز السيتي خيارا جديدا وشابا في الهجوم، كما أن ستيرلينغ منافس لمحرز، لكن مشاهدة رياض رائعة بكل بساطة ولا تزال تقدم الكثير". ويقدم محرز مستويات كبيرة جدا خلال الموسم الجاري، ما جعله يتصدر قائمة هدافي النادي بـ 13 هدفا إلى جانب تقديمه 6 تمريرات حاسمة، رغم أنه لم يشارك بانتظام في بداية الموسم بسبب خيارات المدرب الإسباني بيب غوارديولا، قبل أن يعود للاعتماد عليه بمرور المباريات.



وسيم

نصر حسين داي

شريف عبد السلام يستقيل ويضع "النصرية" في ورطة

يعيش نادي نصر حسين داي وضعية صعبة جدا في الفترة الأخيرة من الموسم الكروي الحالي، فبعد أزمة النتائج التي يتخبط فيها النادي العاصمي، وتسببت في تراجعها إلى المركز الـ 14 برصيد 14 نقطة، غادر المدرب شريف عبد السلام منصبه ليضع إدارة النصرية في ورطة حقيقية قبل جولة وحيدة على نهاية مرحلة الذهاب. وعادت تشكيلة نصر حسين داي مساء أول أمس، إلى أجواء التدريبات بعدما استفاد اللاعبون من يوم راحة عقب مباراة شبيبة الساورة التي خسرها الفريق بثنائية مقابل هدف وحيد، وجرت الحصة التدريبية بغاية بوشاوي من دون حضور المدرب الرئيسي، وذلك بعد ترسيم استقالة المدرب شريف عبد السلام، وذلك بسبب المشكل التي يعيشها الفريق والتي أثرت بشكل كبير على نتائجه في الجولات الأخيرة، فيما أشرف على الحصة التدريبية، كل كريم مسعودي، النوقي وفتح طوال، تحضيراً للمواجهة المقبلة أمام اتحاد بسكرة هذا السبت في آخر مواجهات مرحلة الذهاب من البطولة المحترفة الأولى.



"الفلاف" تحرم الأندية المدانة من الإستقدمات في الميركاتو

سريع غليزان يتصدّر فرق المحترف الأول

الممنوعة من التعاقدات في صورة اتحاد عنابة بـ 15 مليار سنتيم، مولودية قسنطينة 4.5 مليار سنتيم، مولودية سعيدة 5.4 مليار سنتيم، مولودية العلمة 7.5 مليار سنتيم، شبيبة بجاية 6.1 مليار اتحاد الحراش 5.7 مليار شباب باتنة 3.6 مليار، جمعية وهران 3.4 مليار، راند القبة 1.1 مليار، اتحاد جحوط 300 مليون سنتيم، صفاء الخميس 175 مليون سنتيم. **سفيان ع**

مليار سنتيم، ويأتي متبوعا بعدة فرق نزلت في السنوات الأخيرة إلى القسم الثاني على غرار أهلي برج بوعرييج التي يتواجد بدوره أمام أزمة ديون خانقة عقدت من وضعيته أين وصلت حاجر 24 مليار سنتيم، وبدرجة أقل بلغت ديون نادي جمعية عين مليلة 18 مليار سنتيم، شبيبة سكيكدة بـ 15 مليار سنتيم، مولودية بجاية 10 مليار سنتيم، حيث عانت هذه الأندية من صرف مبالغ خيالية خلال تواجدها في القسم الأول وياتي تدفع سوء التسيير بعد سقوطها للقسم الثاني. هذا وتبقى أندية أخرى من القسم الثاني هواة في قائمة الأندية

رسم المكتب الفيدرالي للاتحادية الجزائرية لكرة القدم (الضاف) خلال اجتماعه أول أمس قرار منع الأندية المدانة من انتداب لاعبين جدد في سوق الانتقالات الشتوية الحالية بسبب الديون المتركمة لدى لجنة المنازعات. وتم خلال هذا الاجتماع الدوري الذي أشرف عليه رئيس الضاف شرف الدين عماره بمقر الهيئة الكروية بدالي براهيم بالعاصمة، الكشف عن القيمة الحقيقية للديون بالنسبة لمختلف الأندية الناشطة في البطولات الوطنية بداية من قسم الرابطة المحترفة الأولى، مروراً بالقسم الثاني هواة وصولاً إلى قسم ما بين الرابطة والأقسام الجهوية، وذلك وسط حضور عبد الكريم مدور رئيس رابطة كرة القدم المحترفة، بالإضافة إلى رئيس عن الرابطة الوطنية للهواة علي مالك، ونور الدين بولنعات (الرئيس الجديد لرابطة ما بين الجهات). وبلغت ديون أندية الرابطة المحترفة الأولى أرقاما قياسية سجلتها لجنة المنازعات، حيث تصدر القائمة فريق سريع غليزان بقيمة ضخمة وصلت إلى 23 مليار سنتيم، متبوعا بفريق مولودية وهران الذي لم تكن قيمة ديونه تقل عن السريع وبلغت 21 مليار سنتيم، أما اتحاد بسكرة فيملك في على عاتقه 13 مليار لتسديدها، أما أولمبي المدينة 10 ملايين سنتيم. وجاءت ديون فريق وفاق سطيف وشبيبة القبائل 6 ملايين سنتيم، أمل الأربعاء 5.4 مليار، وداد تلمسان 5 ملايين، نجم مقرة وأولمبي الشلف 3 ملايين، مولودية الجزائر 1.6 مليار، نصر حسين داي 980 مليون، وشباب قسنطينة 640 مليون.

إتعاد بلعباس وأهلي البرج أكثر فرق المدانة في الرابطة الثانية

يبدو أن فريق اتحاد بلعباس أكثر الفرق الجزائرية التي تعاني من كثرة الديون على مستوى لجنة المنازعات ووضعيته تبقى جد معقدة حيث قاربت ديونه 31



ناجي يغادر الفريق نحو الدوري السعودي

وعلى صعيد آخر، أوضحت "النصرية" مهددة بهجرة جماعية خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية، بسبب الأوضاع السائدة داخل بيت الفريق حيث قرر المهاجم رشيد ناجي الالتحاق بفريق النهضة السعودي، عقب الحصول على أوراق تسريجه من قبل لجنة المنازعات، إلا أن إدارة كمال سعودي ترفض منح أوراق خروجه من الفريق، وهو ما جعل اللاعب يلجأ إلى "الفلاف" لترسيم انتقاله للدوري السعودي، خلال الأيام القليلة المقبلة، في انتظار بقية اللاعبين الذين قدموا شكواهم على أمل الحصول على أوراق تسريجه رسمياً بسبب عدم تلقيهم مستحقاتهم المالية. **سفيان ع**

وفاق سطيف

الإدارة تؤهل 7 لاعبين جدد في رابطة أبطال إفريقيا

أعلنت إدارة نادي وفاق سطيف، عن إرسال قائمة إضافية بخصوص اللاعبين المعنيين بالمشاركة في منافسة رابطة أبطال إفريقيا بداية من دور المجموعات المزمع انطلاقه شهر فيفري الجاري. وكشفت إدارة "النسر الأسود" عن تدعيم صفوفها في المنافسة الإفريقية بـ 7 لاعبين جدد ويتعلق الأمر بكل من بوحلفاية، براهيم، بلقروي، بوطيش، فرحي، مطراني وبودبوس، مضيضة في بيان لها قامت إدارة النادي أمس باليوم، بإرسال القائمة الإضافية الخاصة باللاعبين المعنيين، بالمشاركة في رابطة الأبطال الإفريقية بداية من دور المجموعات بتوصية من المدرب نبيل الكوكي، "وتابعت" والتي ضمت سبعة لاعبين ويتعلق الأمر بكل من زكرياء بوحلفاية، بلقاسم براهيم، هشام بلقروي، بوطيش عبد القادر، فرحي براهيم، زوبير مطراني والخطوة أن تريح الطاقم الفني بقيادة التونسي نبيل الكوكي، الذي يراهن على الذهاب بعيداً في منافسة دوري أبطال إفريقيا خلال الموسم الحالي، وذلك لتعويض خيبة الأمل في الموسم الماضي بعد خروج الفريق من دور المجموعات. إلى ذلك، أيدت إدارة الرئيس عبد الحكيم سراج استيائها من نظيرتها في حافيا كونانكري الفيني، منافستها في الجولة الأولى من دور المجموعات من "الشامبينز ليغ"، وذلك بسبب تأخرها في إعلامها بمكان إجراء المواجهة خاصة وأنها حافيا كونانكري لن يستطيع استقبال الوفاق ببغينا، ما يعني نقل المواجهة إلى بلد آخر، وقد يكون المغرب بنسبة كبيرة. **سفيان ع**

شبيبة القبائل

المهاجم البوركينابي و"اتارا" جديد "الكناري" في الميركاتو

أبرمت إدارة نادي شبيبة القبائل، أولى تعاقدتها الصيفية بضم المهاجم البوركينابي محمد تميم و"اتارا"، خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وكشفت تقارير صحفية بوركينابية أمس، أن شبيبة القبائل قد توصلت إلى اتفاق نهائي مع نادي سونابل البوركينابي من أجل ضم لاعبه و"اتارا"، في الميركاتو الشتوي الجاري، مضيضة بأن نجم منتخب "الخيل" قد وقع رسمياً على عقد لمدة موسمين ونصف مع "الكناري"، حيث من المرتقب أن يحل و"اتارا" في غضون الأيام القليلة المقبلة بالجزائر من أجل ترسيم الصفقة وتقديمه لوسائل الإعلام، وذلك بعد نهاية التزاماته مع منتخب بلاده بوركينافاسو الذي سيخوض الدور نصف النهائي اليوم الأربعاء بلعبس أحمدو أهدجو بالكاميرون. وترأهت إدارة باريسان كثيراً على خدمات الهدف السابق لبطولة بوركينافاسو من أجل إنعاش الخط الأمامي لـ "الكناري" والذي كان النقطة السلبية للفريق خلال مرحلة الذهاب من البطولة المحترفة، حسب تصريحات المدرب التونسي عمار السويح الذي شدد على ضرورة تدعيم الهجوم في الميركاتو الشتوي، من أجل المنافسة على الأهداف المسطرة من قبل الإدارة سواء في البطولة والكأس أو كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. **سفيان ع**

سريع غليزان اللاعبون يقاطعون التدريبات بسبب المستحقات

قاطع، مساء أول أمس، لاعبو سريع غليزان الحصة التدريبية بمركز زوقاري الطاهر ما فاقم الأزمة الخائفة التي أدخلت أسود مينا وهوت بهم إلى المرتبة ما قبل الأخيرة في جدول ترتيب البطولة المحترفة الأولى. وقال مصادر مقربة من محيط سريع غليزان، بأن اللاعبين قاطعوا حصة الاستئناف تحضيراً للمباراة القادمة التي ستجري بعقر الدار أمام الضيف نجم مقرة. وقد أوعز الأسباب إلى مطالبة الإدارة بتسديد مرتباتهم الشهرية أو جزء منها. وتأتي المقاطعة بعد أن استنفذ اللاعبون كل محاولات دفع الإدارة الوفاء بوعودها في حل المشكل المطروح منذ بداية الموسم الكروي الحالي، حيث تلقى اللاعبون أجرة شهر واحد فقط. وقد قرر اللاعبون مواصلة مقاطعة التدريبات إلى غاية الاستجابة لمطلبهم. ويعيش فريق سريع غليزان أسوأ موسم له والذي عرف استقالة رئيسين للإدارة حيث أوعزوا الأسباب إلى المشاكل المالية الخائفة حيث لم تبرم الإدارة أي عقد إشاري مع أي مؤسسة رغم تواجد شركات بالمنطقة الصناعية سيدي خطاب. الوضع الراهن، كان له التأثير السلبي على نتائج الفريق حيث يحتل المرتبة ما قبل الأخيرة في الجدول العام للبطولة المحترفة الأولى وقد سجل النهرانين متتالين خارج الديار أمام كل من شباب بلوزداد بهدفين دون رد في الدقائق من اللقاء وفي خروجه إلى الأربعاء في إطار الجولة 16 بدأت النتيجة. **رياض ح**

شباب قسنطينة

"كورونا" تبعد حجار وقمرود عن مواجهة "الباك"



سيغيب مدرب شباب قسنطينة، شريف حجار واللاعب قمرود عن المواجهة المقبلة للفريق يوم غد، أمام أتلتيك بارادو بسبب إصابتها بفيروس كورونا. وبلغت "السياسي" ظهر غد بفنادي أتلتيك بارادو، في لقاء متأخر عن الجولة الـ 07 من الرابطة المحترفة الأولى، حيث يسعى لاعبو "السياسي" لتأكيد انتفاضتهم الأخيرة بعد الفوز على شبيبة القبائل، وتشديد الخناق أكثر على صدارة الترتيب. وأجرت تشكيلة "السياسي" أمس، فحوصات الكشف عن فيروس كورونا، تحسباً للتنقل اليوم الأربعاء نحو العاصمة، وتم تسجيل حالتين مؤكدتين في الفريق ويتعلق الأمر بكل من المدرب شريف حجار واللاعب قمرود، وهو الأمر الذي سيؤدي من متاعب الطاقم الفني، باعتبار أن تشكيلة "الخضورة" ستشهد إلى جانب غياب قمرود، غيابات مؤثرة في صورة ثنائي الهجوم حمزوي والقائد ذيب، بداعي العقوبة، ويقدم قمرود، ومستويات كبيرة هذا الموسم وساهم بشكل كبير في النتائج القوية المسجلة، وهو ما يؤكد بأن حجار، الذي سيغيب بدوره عن لقاء "الباك" سيجد صعوبات كبيرة في تعويض غياب قمرود، وفي سياق متصل، شهدت تدريبات أمس، اندماج اللاعب زكرياء مصيبح، رفقة المجموعة، ما يؤكد تعافيه نهائياً من فيروس كورونا، وبالتالي سيكون تحت تصرف الطاقم الفني في مواجهة "الباك". **رياض ح**

إتعاد بلعباس

دعوة إلى عقد اجتماع طارئ لإنقاذ "المكرة"

دعت إدارة اتحاد بلعباس أعضاء الجمعية العامة للمساهمين في الشركة الرياضية التابعة للنادي إلى اجتماع طارئ اليوم الأربعاء، من أجل النظر في الوضعية المزرية التي يمر بها الفريق المهتد بالهسارة على البساط في أولى جولات مرحلة الإياب للرابطة الثانية لكرة القدم، وفق ما أكدته وكالة الأنباء الجزائرية. وأوضح نفس المصدر، بأن الأمر يتعلق بالفرصة الأخيرة لإنقاذ الفريق من المستقبل المجهول الذي ينتظره بعد أن تازمت وضعيته بشكل غير مسبوq في ظل غياب اللاعبين عن التدريبات منذ أسبوع كامل واستقالة رئيس النادي عبد القني الهناني. وتستقبل تشكيلة "العقارب" وداد بوفاريك في إطار الجولة الأولى من مرحلة العودة وهي المباراة التي قد يخسرها المحليون على البساط في حال عدم عودة اللاعبين الذين غادروا إلى منازلهم منذ نهاية الشطر الأول من البطولة، ويشترطون تلقي مستحقاتهم المالية قبل استئناف التدريبات مرحلة العودة. **رياض ح**



رسمياً.. انتهاء مشوار حجازي في الكان

أعلن الاتحاد المصري لكرة القدم، تقاضيل إصابة أحمد حجازي، مدافع الضراعة، قبل مواجهة الكاميرون، على ملعب أولمبي، في نصف نهائي كأس أمم إفريقيا. وتعرض حجازي للإصابة في الشوط الأول من مواجهة المغرب، الأحد الماضي في ربع النهائي، وغادر الملعب بين الشوطين. وحاز منتخب مصر على أسود الأطلس (1-2)، حيث تقدم المغرب عن طريق سفيان بوفال من ركلة جزاء (6)، ثم أحرز محمد صلاح (53) ومحمود تريزيفيه (100) هدف في الضراعة، في المباراة التي امتدت إلى شوطين إضافيين. وأوضح اتحاد الكرة أن إصابته بتمزق في أوتار العضلة الصامية، يستوجب العلاج في أحد المراكز المتخصصة، وهو ما يعني عدم تمكنه من استكمال البطولة. ويصطدم الفائز من مواجهة مصر والكاميرون، ببطل مقبلة السنغال وبوركينا فاسو، في المباراة النهائية، يوم الأحد المقبل.

صراع برتغالي خارج الخطوط يشعل موقعة مصر والكاميرون



يدور صراع تكتيكي بينهما برتغالي في مواجهة منتخب مصر والكاميرون ضمن منافسات دور الأربعة ببطولة كأس الأمم الإفريقية المقامة حالياً على الأراضي الكاميرونية. ويقود منتخب مصر المدرب البرتغالي الأخضر كارلوس كيروش، بينما يقود موطنه توني كونسيساو منتخب الكاميرون في مواجهة نصف النهائي غدا الخميس. توني كونسيساو صاحب الـ60 عاماً كان لاعباً في مركز الظهير الأيمن ودافع عن ألوان عدة أندية برتغالية على رأسها بورتو وسبورتنغ براغا وفيزيلا قبل اعتزاله عام 1991 واتجاهه للتدريب. وتولى كونسيساو قيادة فريق الرديف لنادي سبورتنغ براغا البرتغالي في بداية مشواره كمدير فني عام 1999 ثم تولى قيادة الفريق الأول مؤقتاً عام 2003 ثم قاد ناهال واستريلا وفيتوريا سيتوبال وتروفيستي في البرتغال ورحل إلى

كلوج الروماني عام 2009. وقاد كونسيساو فريق أسترا الجورجي بجانب العودة للبرتغال بقيادة موريرينسي ثم أويهانينسي وتولى تدريب الضيفلي السعودي عام 2015 وعمل في ولايتين بعد ذلك مع كلوج الروماني كما قاد نيا سالاميس القبرصي. ويتولى كونسيساو قيادة منتخب الكاميرون منذ سبتمبر 2019، وكانت أكبر إنجازاته التدريبية تحقيق لقب الدوري الروماني مرتين بجانب كأس رومانيا 3 مرات والسوبر الروماني مرة مع فريق كلوج. على الجانب الآخر يملك كارلوس كيروش، 68 عاماً، مسيرة ذاتية قوية في المجال التدريبي بعد مسيرة قصيرة كحارس مرمى مغمور، إذ قاد منتخب الشباب البرتغالي ثم تولى تدريب منتخب البرتغال في بداية التسعينيات من القرن الماضي. ودرّب كيروش فريق سبورتنغ لشبونة البرتغالي ثم رحل إلى أمريكا

شوقي غريب؛ صلاح يقوم بدوره على أكمل وجه

أشاد شوقي غريب المدير الفني لمنتخب مصر الأولمبي، بأداء المنتخب الأول خلال كأس الأمم الإفريقية المقامة حالياً في الكاميرون. وقال غريب في تصريحات لبرنامج رقم 10 الذي يذاع على القناة الأولى المصرية: «منتخب مصر استعاد شخصيته التي كثيراً ما ساهمت في الفوز بالبطولات، كما أن مستوى المنتخب يرتفع من مباراة لأخرى، ويقدم مباريات جيدة رغم قوة المنافسين».

وأضاف: «جميع البطولات التي فاز بها الضراعة، كانت البداية بمستوى متذبذب، ثم يتحسن الأداء من مباراة لأخرى حتى الوصول إلى المباراة النهائية». وتابع غريب: «البرتغالي كارلوس كيروش المدير الفني لمنتخب مصر في تجديد صفوف المنتخب والدفع بدماء جديدة ستكون العمود الفقري للمنتخب في المستقبل، وعندما يقتنع اللاعب بالمدرّب، يقوم بتنفيذ فكره بشكل رائع، وهو ما وضح على أداء المنتخب».

وأشاد بنجم ليضرب محمد صلاح قائد المنتخب الوطني قائلاً: «صلاح يقوم بدوره على أكمل وجه كقائد للضراعة، لاسيما أنها البطولة التي يحمل خلالها شارة القيادة».

وأشار إلى صعوبة مواجهة منتخب الكاميرون يوم الخميس المقبل بنصف النهائي، كونه أحد المنتخبات الكبرى في البطولة ولعب في مجموعة قوية، بدليل وصوله مع بوركينا فاسو للمربع الذهبي. وعن احتمالية مشاركة محمد صبحي كحارس لمنتخب مصر أمام الكاميرون قال غريب: «صبحي من الحراس المميزين ويمتلك الكثير من القدرات التي تمكنه من أن يكون حارساً دولياً، بالإضافة إلى الخبرات التي اكتسبها من التواجد مع حراس مميزين مثل محمد الشناوي، ومحمد أبو جبل، علاوة على الدور الكبير الذي يقوم به عصام الحضري مدرب حراس المنتخب».

وختم: «مصطفى محمد مهاجم المنتخب يؤدي دوره التكتيكي، والأزمة أن التقسيم في مصر للعداوين يعتمد على عمدا الأهداف التي يسجلها».

كيروش؛ الآخرون يتحدثون ونحن نواصل السير نحو الهدف

حرص البرتغالي كارلوس كيروش، المدير الفني لمنتخب مصر، على توجيه رسالة للاعب الضراعة، قبل مواجهة الكاميرون، مساء غد الخميس، في نصف نهائي كأس الأمم الإفريقية. وقال كيروش، عبر حسابه على «تويتر»: «يا شباب، لقد وصلنا إلى نصف النهائي بسبب التزامكم وتضحياتكم، من أجل قميص الفريق المصري». وأضاف: «أشك أنكم فزتكم بمزيد من الاحترام من جمهوركم الحقيقي، من خلال أسلوبنا المتواضع والطموح». وأتم: «بينما يستمر الآخرون في الحديث، نواصل السير نحو أهدافنا وأحلامنا». ويقود كيروش منتخب مصر بنجاح في كأس الأمم، حيث خسر مباراة الافتتاح ضد نيجيريا، ثم فاز على غينيا بيساو والسودان بمرحلة المجموعات، قبل أن يجتاز كوت ديفوار بكرات الترجيح في دور الـ16، والمغرب (1/2) في ربع النهائي.

جدو؛ أفضل مرموش رأس حربة أمام الكاميرون

أكد محمد ناجي جدو، مهاجم منتخب مصر السابق، أنه يتمنى مشاركة عمر مرموش، كحارس صريح في مباراة الكاميرون، من أجل الاعتماد على سرعته، في إرباك حسابات مدافعي الخصم. وقال جدو، في تصريح لقناة أون تايم سبورت: «أتمنى مشاركة مرموش كحارس، خاصة أنه يملك السرعة والمهارة».

وأضاف: «غياب أحمد حجازي دفاع المنتخب يملك أكثر من بديل، على رأسهم محمود حمدي الوثن الذي سيكُون قادراً على التعويض». و زاد: «مباراة كوت ديفوار كانت موفقة وأزالت الضغوط عن اللاعبين». وختم: «المنتخب يقدم مستويات مميزة، بقيادة صلاح، بعد التفاف الجمهور حوله لتحقيق اللقب الثامن». ويصطدم منتخب مصر بالكاميرون، يوم غد الخميس، على ملعب أولمبي، في نصف النهائي.

كورونا يؤجل صرف مكافآت منتخب مصر

تعرض محمد أبو الوفا، عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري لكرة القدم، للإصابة بفيروس كورونا، حيث جاءت مسحة إيجابية وخضع للعزل المنزلي. وقال مصدر بإتحاد الكرة، في تصريح لكوورة: «أبو الوفا أنهى إجراءات سفره إلى الكاميرون، ومعه مكافآت منتخب مصر، بعد الوصول إلى نصف نهائي كأس الأمم، غير أن إصابته بكورونا منعت من السفر». ويلتقي منتخب مصر مع الكاميرون، مساء غد، في ملعب أولمبي، ضمن نصف نهائي البطولة القارية. وتفوق منتخب مصر على المغرب، في ربع النهائي، بهدفين لهدف، سجلهما محمد صلاح ومحمود تريزيفيه.

محمد صلاح مفتاح كيروش لهدم عرين أسود الكاميرون

نجح منتخب مصر في التأهل إلى نصف نهائي بطولة كأس الأمم الإفريقية، المقامة في الكاميرون، ليواجه صاحب الأرض غدا الخميس، على ملعب أولمبي. وتعد هذه هي المواجهة الرسمية الأولى بين مصر والكاميرون، منذ نهائي أمم أفريقيا 2017، حيث فاز الأسود وقتها على الضراعة بهدفين لهدف. ويبحث البرتغالي كارلوس كيروش المدير الفني لمنتخب مصر، عن أفضل الطرق الفنية التي تمكنه من الوصول للنهائي، لمواجهة الفائز من السنغال وبوركينا فاسو. ويعد محمد صلاح نجم منتخب مصر وقائد الفريق، هو مفتاح كيروش لهدم عرين الأسود، في مواجهة الغد. ويمثل صلاح قوة ضاربة لمنتخب مصر على صعيد خط الهجوم، نظراً لفعاليتها الكبيرة وتأثيره الفني مع الضراعة على مدار الفترات الماضية، أو حتى في النسخة الحالية من بطولة أمم أفريقيا.

ولعب محمد صلاح الأبرز في استمرار المنتخب مصر بالمنافسة على الثامن. وكان ربع النهائي، المغرب بهدفين لوجه فنية في صناعة الهدف الثاني لمحمود حسن تريزيفيه. صلاح أيضاً لعب دوراً بارزاً في تأهل منتخب مصر لربع النهائي، خاصة وأنه سدد ركلة الجزاء الأخيرة أمام كوت ديفوار في دور الـ16، حاملاً على عاتقه الضغوط الكبيرة، كما سجل هدف اللقاء الوحيد أمام غينيا بيساو مانحا بلاده 3 نقاط مهمة بدور المجموعات، خاصة بعد الخسارة في اللقاء الأول أمام نيجيريا. على الصعيد التكتيكي أيضاً في لقاء كوت ديفوار، كان محمد صلاح هو الإحطة التي يبني عليها المنتخب هجومه المرتد، بفضل قدرته على الاحتفاظ بالكرة خاصة في الشوط الأول، ما أزهق دفاع الأفيال، كما ساهم في صنع عدة فرص خطيرة لمنتخب المصري في المباراة. ودائماً ما يخطف محمد صلاح أنظار المدربين ومدافعي المنتخبات المنافسة، نظراً لقدراته واسمه الكبير، ما يجعله أبرز وأهم الأوراق في خطة كيروش لتحقيق الفوز على الكاميرون.

فرديات بوركينا فاسو تتحدى خبرة السنغال من أجل حلم النهائي

بدأ العد التنازلي، لمباراة نصف نهائي كأس أمم أفريقيا الأولى، اليوم الأربعاء، التي ستجمع بين منتخب السنغال وبوركينا فاسو، الباحثين عن تجاوز هذا المنعرج، وبلوغ النهائي، ومواجهة المتأهل من المباراة الأخرى بين مصر والكاميرون. ويدخل المنتخب السنغالي، المباراة وهو مرشح على الورق لبلوغ النهائي، خاصة في ظل المستوى الذي قدمه زملاء ساديو ماني، في مباراتهم الأخيرة بالدور ربع النهائي، ضد غينيا الاستوائية. ويحمل المنتخب السنغالي، بلوغ النهائي لثاني مرة على التوالي، بعد نجاحه في خوض نهائي المسابقة سنة 2019، ضد المنتخب الجزائري لكنه خسر اللقاء وقتها. وتضم كتيبة أسود التيرانغا مجموعة مميزة من اللاعبين، يتقدمهم نجم غاي باريس سان جيرمان، كما يمتلك مرمي تشيلسي، المدرب أليو سيسيه يمتلك خبرة كبيرة في المسابقة القارية، ويجيد اللعب على إمكانيات لاعبيه واستغلال قدراتهم. على الجانب الآخر يطمح المنتخب البوركينابي لانتهاز الفرصة، واستغلال الضورمة العالية للاعبين، خاصة بعد المستوى الراقى الذي قدمه أمام تونس في ربع النهائي. ورغم أن الترشحات تصب في صالح السنغال، إلا أن فرديات لاعبي بوركينا فاسو، قد تصنع المفاجأة وكتابة التاريخ بالوصول إلى المباراة النهائية.



بيكيه

يحرص هالاند على رفض ريال مدريد

وجه جيرارد بيكيه، نجم برشلونة، رسالة مبطنة للنرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، بشأن وجهته المقبلة. ويات هالاند على أعتاب الرحيل عن أسود الفيسيفال الصيف المقبل، وسط صراع شرس بين ريال مدريد وبرشلونة للحصول على خدماته. ويعد هالاند، أولوية بالنسبة لبرشلونة، عكس ريال مدريد الذي يصب كامل تركيزه على حسم صفقة كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان. وقال بيكيه، خلال تصريح مقتضب نقلته صحيفة آس، «لو كنت مكان هالاند، وأردت الفوز بالكرة الذهبية، فلن أذهب إلى نفس الفريق الذي سينضم له مبابي». وفسرت الصحيفة، أنها نصيحة مبطنة من نجم البارسا، للمهاجم الشاب، أنه سيكون من الأفضل قدومه إلى برشلونة، بدلاً من مزاملة مبابي في ريال مدريد. ويرتبط هالاند بعقد مع دورتموند حتى صيف 2024، لكن إدارة النادي ترغب في معرفة مصير اللاعب قبل التخطيط للموسم القادم، نظراً لارتباطه مؤخراً بعدة أندية أوروبية كبرى. ويمنح العقد المبرم بين الطرفين، الفرصة للمهاجم الشاب، للرحيل مقابل دفع 75 مليون يورو هذا العام.

إعلان من رابطة الليغا بشأن أداما تراوري

أعلنت رابطة الليغا رسمياً، بتسجيل الإسباني أداما تراوري، الوافد الجديد إلى برشلونة، في قائمة الفريق الكتالوني. وأكد برشلونة تعاقد مع تراوري في جانفي الجاري، قادماً من وولفرهامبتون، على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، مع خيار الشراء. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو»، الإسبانية، فإن تراوري سيخوض مرانه الأول مع برشلونة، تحت قيادة تشافي هيرنانديز، استعداداً لاستئناف الموسم، عقب انتهاء فترة التوقف الدولي. وسيقدم برشلونة لآعبه الجديد أمام وسائل الإعلام، الأربعاء، على أن يلتقط الصور التذكارية في ملعب كامب نو، خلف الأبواب المغلقة. وكان تراوري قريباً من الانتقال لصفوف توتنهام، قبل تدخل برشلونة لضمه خلال الساعات الماضية، علماً بأنه أحد خريجي أكاديمية «لاماسيا». وسبق وأن تعاقد برشلونة مع الثنائي داني ألفيس وفيران توريس، في الميركاتو الشتوي الجاري.

مفاجأة محرجة.. أنشيلوتي

مدرب ريال مدريد لا يملك رخصة تدريب!

كشفت صحيفة كوريري ديلا سبورت مفاجأة محرجة للمدرب الإيطالي القدير كارلو أنشيلوتي، والذي يشرف على تدريب ريال مدريد في الموسم الحالي. ويقدم ريال مدريد أداء جيد تحت قيادة أنشيلوتي هذا الموسم، فهو يتربع على صدارة الدوري الإسباني بفارق مريح، كما حقق لقب كأس السوبر الإسباني، عدا عن وصوله إلى ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا وربع نهائي كأس الملك. ورغم الإنجازات الكبيرة التي حققتها أنشيلوتي على مدار مسيرته الطويلة، إلا أنه لا يملك رخصة تدريب في الوقت الراهن، وقام الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (اليويفا) بتحذيره من ذلك في وقت سابق. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن اليويفا بات يشترط على المدربين تجديد رخصة التدريب كل 3 سنوات، وانتهت رخصة أنشيلوتي التدريبية في 31 من شهر ديسمبر الماضي، ورغم أن اليويفا قام بإرسال إشعار له بذلك، لكن المدرب الإيطالي تجاهل الأمر. وأضاف التقرير أن أنشيلوتي لن يكون قادراً على الاستمرار بتدريب ريال مدريد إذا لم يجدد رخصته التدريبية، وهذا يتطلب الحصول على دورات مدتها 15 ساعة، ثم الخضوع لاختبار وتحقيق علامة النجاح.

شكوك حول لحاق نجم الريال بموقعة سان جيرمان

كشف تقرير صحفي إسباني، عن غياب نجم بارز من ريال مدريد، عن مباراة أتلتيك بيلباو المقبلة للميرنغي. ويحل ريال مدريد ضيفاً على بيلباو، يوم الخميس المقبل، في ملعب سان ماميس، ضمن مباريات ربع نهائي كأس ملك إسبانيا. وبحسب صحيفة «موندو ديبورتيفو»، الإسبانية، فإن يتمكن الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، من الاعتماد على ظهيره الأيسر الفرنسي فير لاند ميندي في لقاء بيلباو. وأوضحت الصحيفة، أن ميندي يعاني من إصابة عضلية في الخاطف الأيسر، تعرض لها خلال مباراة إلتشي الأخيرة في الليغا، وربما تبعده أيضاً عن لقاء ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا أمام باريس سان جيرمان. وأشارت الصحيفة، إلى أن أنشيلوتي سيربح ميندي خلال مواجهة غرناطة وفيراريال في الليغا عقب مباراة بيلباو، على أمل اللحاق بموقعة سان جيرمان. وختمت الصحيفة، أنه في ضوء إيقاف مارسيلو لتراكم البطاقات، سيعتمد أنشيلوتي على واحد من ميغيل جوتيريز وناتشو في الجهة اليسرى أمام بيلباو.

فايان رويز يعود على رادار ريال مدريد في الصيف

اللاعبين في وسط ملعب نابولي ومنتخب إسبانيا، بعدما سجل 5 أهداف في 18 مباراة هذا الموسم في الدوري الإيطالي. اللاعب الإسباني انضم من بيتيس في 2018، وخلال تلك الفترة تألق مع البارتيثوبي وارتبط اسمه بالانضمام إلى ليفربول وريال مدريد وبرشلونة، قبل أن تهدأ الأمور بعد رفض دي لورينتييس رئيس نابولي بيع رويز بأي ثمن. أداء اللاعب المميز في الفترة الماضية، واقتراب نهاية عقده بنهاية الموسم المقبل، مع حاجة ريال مدريد لضم لاعب وسط من أجل إعادة هيكلة ذلك المركز في ظل تقدم مودريتش وكروس وكاسيميرو في العمر، جعله يعود من جديد على رادار النادي الملكي.

كشفت تقارير صحفية إسبانية، أن فايان رويز عاد على رادار ريال مدريد لضمه خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، من نابولي الإيطالي مع اقتراب نهاية عقده. وينتهي عقد اللاعب الإسباني المنضم إلى نابولي قادماً من ريال بيتيس، في صيف 2023، وهو ما يجعله من المرشحين المفضلين للرئيس فلورنتينو بيريز في ريال مدريد. صحيفة «سوبرديبورتو»، الإسبانية، أكدت بأن فايان رويز عاد مرة أخرى كترخيص محتمل لوسط ملعب ريال مدريد، رغم أنه أحد أهم اللاعبين للمدرب لوتشيانو سباليتي. في عمر 25 عاماً، يعد الدولي الإسباني أحد أهم

لاعب توتنهام ينضم إلى فياريال معاراً

انضم جيوفاني لوسيلسو لاعب وسط توتنهام إلى فياريال على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، بعد أن فشل في ترك بصمته على فريق شمال لندن. وانضم الدولي الأرجنتيني إلى توتنهام مقابل 27.2 مليون جنيه إسترليني في عام 2020 وأحرز له ثمانية أهداف في 84 مباراة خاضها. اللاعب البالغ من العمر 25 عاماً، هو ثالث لاعب يغادر توتنهام حتى الآن في اليوم النهائي لناهذة الانتقالات الشتوية، وسيضم إلى فريق المدرب أوتاي إيمري، الذي يحتل المركز السابع في الليغا. وكافح لوسيلسو لأحداث تأثير مستمر منذ وصوله إلى توتنهام، وخاض تسع مباريات فقط في الموسم الحالي. ولم يتم إشراك لوسيلسو بانتظام من قبل المدرب أنطونيو كوتشي، الذي عزز خط وسطه بالتعاقد مع رودريغو بينتانكور من ناديه الأسبق يوفنتوس، كما حصل أيضاً على السويدي ديان كولوسيفسكي على سبيل الإعارة. وانتقل الفرنسي تانجوي ندومبيلي أيضاً من توتنهام إلى ليون على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، بينما انضم بريان خيل إلى فالنسيا معاراً أيضاً. ويقرب توتنهام أيضاً، من التخلص من لاعب وسطه ديي لي، المقرر أن يرحل في الساعات القليلة المقبلة إلى إيبرتون.

ريال مدريد يراقب موقف سترلينغ

يراقب ريال مدريد، موقف رحيم سترلينغ نجم مانشستر سيتي، في محاولة لضمه، حال عدم تجديد عقده مع فريقه الإنجليزي. وينتهي عقد رحيم سترلينغ مع مانشستر سيتي في صيف 2023، وحتى الآن لم يتخذ قراره النهائي سواء بالتجديد أو الرحيل عن صفوف السماوي. وبحسب شبكة «ESPN»، فإن ريال مدريد وباريس سان جيرمان مهتمان بموقف سترلينغ الحالي، وكل ما يحدث معه داخل ملعب الاتحاد. وفي نفس السياق، ترى وسائل الإعلام البريطانية، أنه من الصعب للغاية رحيل رحيم سترلينغ عن مانشستر سيتي. وأفادت التقارير الصحفية مؤخراً، أن رحيم سترلينغ مستعد للتجديد مع مانشستر سيتي، على الرغم من توقف المفاوضات بين الطرفين.



فولفسبورغ يضم الدنماركي وايند

أعلن نادي فولفسبورغ الألماني لكرة القدم، أنه تعاقد مع المهاجم الدنماركي جوناس وايند قادما من كوبنهاغن. وانضم وايند (22 عاما) إلى فولفسبورغ بعقد يستمر حتى عام 2026. وذلك بعد يوم واحد من إعلان فولفسبورغ عودة اللاعب المخضرم ماكس كروس إلى الفريق قادما من يونيون برلين. وشارك وايند في 12 مباراة مع المنتخب الدنماركي، ولعب في كأس الأمم الأوروبية التي أقيمت العام الماضي، وقد ساعد المنتخب في الوصول للدور قبل النهائي عبر تسجيل 4 أهداف في البطولة. وقال وايند في بيان نشره النادي: «أنا سعيد بالتواجد هنا. قررت الانضمام إلى فولفسبورغ لأن النادي كان يرغب في ضمي حقا. فولفسبورغ ناد كبير حقا وأنا سعيد وفخور بأنني سأصبح جزءا منه». وأشاد مارسيل شايفر مدير الكرة بنادي فولفسبورغ بمهارات وايند، وصرح قائلا: «نحن واقفون من أنه لا يزال أمامه مجال للتطور وأنه سيتقدم الخطوة المقبلة معنا». من ناحية أخرى، رحل المهاجم الهولندي فوتر فيجورست عن فولفسبورغ لينضم إلى بيرنلي، حسب ما أعلنه بيرنلي صاحب المركز العشرين الأخير في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتتردد أن فيجورست، الذي سجل 59 هدفا خلال 118 مباراة في الدوري الألماني (يوندسليجا) منذ أن انضم إليه في عام 2018 قادما من الكمار الهولندي، انتقل إلى بيرنلي مقابل 12 مليون جنيه إسترليني (16.1 مليون دولار). وأعلن فولفسبورغ أيضا بيع أدمير محمدي ودانييل جينتشيك خلال سوق الانتقالات الحالية.

فشل انتقال حارس دورتموند للدوري الفرنسي

فشل نادي لوريان الفرنسي في التعاقد مع السويسري رومان بوركي، حارس مرمى بوروسيا دورتموند، في آخر ساعات فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وكانت تقارير صحفية قد أفادت بتوصل لوريان لاتفاق مع النادي الألماني بشأن ضم صاحب الـ 31 عاما، ليتبقى الاتفاق مع الحارس نفسه على بنود التعاقد. رغم ذلك، أكدت شبكة «سكاى سبورت ألمانيا» انهيار المفاوضات تماما بعدما رفض بوركي الانتقال إلى لوريان. ولم يستطع النادي الفرنسي التوصل لاتفاق مع حارس أسود الفيسستيفال، الذي رفض التوقيع على عقد قصير الأجل. كما أشارت التقارير إلى أن الراتب الذي عرضه لوريان على بوركي، أقل مما يحصل عليه في دورتموند، إذ يتقاضى 5 ملايين يورو سنويا. وبذلك، فإنه من المحتمل استمرار بوركي ضمن صفوف دورتموند حتى نهاية الموسم على الأقل، رغم تهميشه وخروجه من حسابات مدربه ماركو روزه، حيث أصبح الخيار الثالث في حراسة المرمى.

رومينيغ هانتز رومينغ ينتقد نجم بايرن ميونخ

انتقد كارل هاينز رومينغ، الرئيس التنفيذي السابق لبايرن ميونخ، قرار المدافع نيكلاس سولي بعدم تجديد عقده، ينتهي في جوان المقبل. وأبلغ صاحب الـ 26 عاما، بايرن ميونخ، برغبته في الرحيل مجانا فور انتهاء نهاية الموسم الحالي. وقال رومينغ لشبكة «سكاى سولي» كان دائما لاهيا مفيدا، لكن المشكلة تكمن في عدم قدرته على إثبات أفضليته بمكان في التشكيلة الأساسية. وأشار إلى تأثير الدوري الألماني بالإصابة التي تعرض لها في الرباط الصليبي في أكتوبر 2019، مما أثر على مستواه. ويسأله عما إذا افترق سولي للتقدير في بايرن، فأجاب «التقدير عبارة عن وحدة تدعى اليورو.. لا شيء آخر». وانضم سولي إلى بايرن في صيف 2017، قادما من هوفنهايم مقابل 20 مليون يورو. ليتوج مع الفريق بمجموعة من الألقاب، أبرزها السداسية التاريخية في 2020.

بايرن ميونخ يكافئ أصغر لاعب في تاريخه

نجح بايرن ميونخ، في تحصيل أحد مواهبه، خشية خسارته مجانا بنهاية الموسم. وأعلن النادي البافاري، في بيان رسمي، توصله لاتفاق مع الشاب بول وانر، البالغ من العمر 16 عاما، لمنحه أول عقد احترافي في مسيرته. وأصبح وانر، أصغر لاعب في تاريخ بايرن ميونخ بالبوندسليجا، وذلك بمشاركته أمام بوروسيا مونشنغلاذباخ لأول مرة بقميص البافاري. وقال حسن صالح حميديتش، المدير الرياضي للنادي، «سعداء للغاية باستمرار وانر في التطور بشكل مبهر في بايرن ميونخ». من جانبه، علق اللاعب الألماني «أشعر بالفخر الشديد للتوقيع على أول عقد مع بايرن ميونخ، حيث أصبح حلم الطفولة، حقيقة ملموسة». وأضاف «العب في بايرن ميونخ منذ كنت بعمر 12 عاما، دائما ما أردت بدء مسيرتي الاحترافية هنا، ولهذا أشكر الجميع وعلى رأسهم حميديتش والمدرّب جوليان ناغلسمان».

مهاجم بادربورن ينتقل إلى يونيون برلين

مع سفين ميشيل قادما من بادربورن. وقال أوليفير روث، المدير الإداري بالنادي: «سفين يعد بمثابة تعزيز حقيقي بقوته التهديدية وإبداعه، لذلك كنا قد وضعناه نصب أعيننا لبعض الوقت». وسجل ميشيل، 31 عاما، 14 هدفا وقدم 7 تمريرات حاسمة في الموسم الحالي بالدرجة الثانية مع بادربورن، ووصل إلى يونيون برلين الاثنين، بعد وقت قصير من تأكيد النادي على رحيل ماكس كروس إلى فولفسبورغ. وأوضح ميشيل، «الانتقال إلى يونيون برلين فرصة رائعة بالنسبة لي، الحادثات مع أوليفير روث والمدرّب أورس فيشر أقنعتمني بأنهم يعملون وفق خطة مدروسة هنا». وأضاف: «هذا مهم بالنسبة لي وأنا مقتنع بقدرتي على مساعدة الفريق». ويحتل هيرتا برلين المركز الرابع بترتيب الدوري الألماني برصيد 34 نقطة بعد مرور 20 مرحلة.

دورتموند وكولن يتقدمان بشكوى ضد قرار تقييد الحضور الجماهيري

اشدّت المقاومة ضد لوائح تقييد الحضور الجماهيري في الدوري الألماني لكرة القدم، لمنع تفاقم أزمة جائحة كورونا، حيث سار بوروسيا دورتموند وكولن على نهج لايزيغ في التقدم بدعوى قضائية بهدف زيادة عدد المشجعين في الملاعب. وقال هانز يواخيم فاتسكه الرئيس التنفيذي لبوروسيا دورتموند، إن هذا القرار «مؤسف»، لكن «أخيرا مهمتنا هي حماية مصالح بوروسيا دورتموند». ويتواجد المقر الرسمي لدورتموند وكولن في إقليم شمال الراين وفيسستاليا، وستستمع المحكمة في مونستر إلى الدعوى العاجلة التي تقدم بها دورتموند في محاولة لإلغاء قرار التقييد الحالي للحضور الجماهيري. وذلك بعد يوم واحد من تقدم كولن بدعوى مماثلة. ويمتلك كل إقليم على حدة الحق في تحديد عدد الحضور الجماهيري خلال المباريات، الأمر الذي تسبب في فجوة بين أندية البوندسليجا والدوريات الدنيا. وأوضح ألكسندر فيرلي الرئيس التنفيذي لكولن، أنه يعتقد أن قرار السماح لـ 7500 مشجعا فقط بحضور المباريات الكبرى، سيغير قريبا. وأضاف: «نحن على دراية بمسؤوليتنا اتجاه المجتمع ولكن هذا يعني في هذه الحالة أن التدابير لم تعد مفهومة وغير مؤثرة. وفي نفس الوقت تتسبب في مخاطر لقدرة العديد من المنظمين في مجال الثقافة والرياضة». وأعلن لايزيغ في وقت سابق أنه سيبدا بإجراءات قضائية ضد قرار تقييد الحضور الجماهيري، وأكدت ولاية ساكسونيا أنه سيتم مراجعة اللوائح، لكن لا توجد صلة قوية بين الدعوتين القضائيتين.

كولن

يستعير

موهبة من بايرن ميونخ

تعاقد كولن الألماني مع قلب الدفاع أكور أري-مبي على سبيل الإعارة من بايرن ميونخ، طبقا لما أعلنه الناديان قبل ساعات من غلق سوق الانتقالات الشتوية الإثنين. وكان لاعب المنتخب الألماني للشباب أري-مبي، 18 عاما، قد مدد تعاقد مع بايرن ميونخ حتى عام 2025، لكنه انتقل إلى كولن بعقد إعارة حتى عام 2023. وقال أري-مبي: «أنتقل إلى التحدي الجديد بالنسبة لي في كولن، النادي قدم لي مسارا أثق به وأشعر بأنه يناسبني، وبالتالي أردت استغلال هذه الفرصة». وسبق لأري-مبي، المولود في الكاميرون، اللعب لثورويتش سيتي وتشيلسي ضمن عدة أندية في إنجلترا قبل أن ينتقل إلى بايرن ميونخ عام 2019. ولعب أري-مبي مع فريق الصف الثاني بنادي بايرن ثم شارك أساسيا في مباراة بدور المجموعات من دوري أبطال أوروبا أمام أتلتيكو مدريد الإسباني في ديسمبر 2020 ليصبح حينها أصغر لاعب يشارك مع النادي في دوري الأبطال.

ساني: الصافرات حافز إضافي لي

أكد الألماني ليروي ساني، جناح بايرن ميونخ، عدم تأثره سلبيًا بالانتقادات والصفارات التي أطلقتها الجماهير ضده في وقت سابق، مشيرًا إلى استعادته منها بأفضل صورة ممكنة. وخلال تصريحات مجلة «كيك»، قال ساني: «أحاول فقط ألا ادع هذه الأمور تؤثر في بالسلب؛ لأنني أعرف ما يمكنني فعله». وأضاف «أنا لائق من الناحية البدنية وأشعر بأنني بحالة جيدة. لذا لم يساورني الشك، فأنا أثق بتعديتي ولست خائفا، والصفارات بمثابة دفعة إضافية لي». ورغم ذلك، أبدى الدولي الألماني تهمته لفضب الجماهير منه، بقوله «عندما يتوقع منك المشجعون أداء بمستوى معين، يشعرون بالغضب إن لم تصل إليه». وتزوج ساني هذا الموسم في استعادة مستواه المهود تحت قيادة المدرب الألماني جوليان ناغلسمان، الذي استطاع إخراج أفضل ما لدى لاعب مانشستر سيتي السابق.

ناغلسمان:

أهتف بأسماء

اللاعبين أثناء النوم!

كشفت جوليان ناغلسمان المدير الفني لفريق بايرن ميونخ الألماني عن سلوك غريب يصدر منه خلال النوم، بسبب لاعبي الفريق البافاري. وصرح ناغلسمان في مقابلة أجرتها معه مجلة أعضاء النادي «51»، ومع المدير الفني لفريق بايرن ميونخ لكرة السلة أندريا ترينتشيري، أنه حتى أثناء نومه لا يستطيع أن ينفصل عن عالم كرة القدم ومبارياتها. وقال ناغلسمان في المقابلة المزدوجة إنه يظل مستيقظا لفترة طويلة بعد المباريات «وفي بعض الأحيان عندما أنام بعد مباراة ما، أهتف بأسماء اللاعبين، هذا هو ما روتته لي زوجتي، وأحيانا تستيقظ في الليل بسبب هذا». من جانبه، قال المدرب الإيطالي ترينتشيري «لدي دفتر ملاحظات إلى جوار سريري، وأحيانا أجد بعد المباراة ملاحظات لا أعرف متى قمت بتدوينها في الليل». وتولى جوليان ناغلسمان مهمة المدير الفني لبايرن ميونخ صيف العام الماضي خلفا لهانز فليك.



أظهر يونيون برلين، رد فعل

سريعا على رحيل مهاجمه ماكس كروس، بتعاقد

مع سفين ميشيل قادما من بادربورن. وقال أوليفير روث، المدير الإداري بالنادي: «سفين يعد بمثابة تعزيز حقيقي بقوته التهديدية وإبداعه، لذلك كنا قد وضعناه نصب أعيننا لبعض الوقت». وسجل ميشيل، 31 عاما، 14 هدفا وقدم 7 تمريرات حاسمة في الموسم الحالي بالدرجة الثانية مع بادربورن، ووصل إلى يونيون برلين الاثنين، بعد وقت قصير من تأكيد النادي على رحيل ماكس كروس إلى فولفسبورغ. وأوضح ميشيل، «الانتقال إلى يونيون برلين فرصة رائعة بالنسبة لي، الحادثات مع أوليفير روث والمدرّب أورس فيشر أقنعتمني بأنهم يعملون وفق خطة مدروسة هنا». وأضاف: «هذا مهم بالنسبة لي وأنا مقتنع بقدرتي على مساعدة الفريق». ويحتل هيرتا برلين المركز الرابع بترتيب الدوري الألماني برصيد 34 نقطة بعد مرور 20 مرحلة.

تشيلسي يمنح بالميراس الأمل بتعويذة تاريخية

ينظر فريق بالميراس البرازيلي، بعين الأمل نحو بطولة كأس العالم للأندية التي تستضيفها الإمارات هذا العام، حيث يتطلع لكسر احتكار الأوروبيين للقب. وتأهل بالميراس إلى البطولة العالمية، بعدما خسر لقب كأس ليبرتادوريس لأندية أمريكا الجنوبية، إثر فوزه في المباراة النهائية على مواطنه فلامغو 2-1 في المباراة النهائية على استاد سينتيناريو في العاصمة الأوروغويانية مونتيفيديو. وهذه هي المشاركة الثانية على التوالي لبالميراس في كأس العالم للأندية، بعدما خاض منافسات النسخة الماضية، كونه بطل قارة أمريكا الجنوبية، فقدم أداءً مخيباً للأمل، بخسارته في نصف النهائي أمام أونال تيجريس المكسيكي 1-0، قبل أن يسقط أمام الأهلي المصري بركلات الترجيح 3-2، إثر انتهاء زمن اللقاء بالتعادل 0-0. ويتسلح بالميراس بمعنويات عالية في النسخة الحالية، أملاً في تعويض إخفاق العام الماضي، فبالإضافة إلى امتلاكه لاعبين قادرين على إحداث الفارق، يحدوه الأمل بأن يقف التاريخ إلى جانبه كتعويذة جالبة للحظ. هذه التعويذة، متمثلة في مشاركة تشيلسي بالمسابقة، باعتباره بطل دوري أبطال أوروبا، بعد تخليه مانشستر سيتي في المباراة النهائية. وسبق لتشيلسي أن شارك في كأس العالم للأندية مرة واحدة عام 2012، وحينها فاز على مونتيري المكسيكي في نصف النهائي بنتيجة 3-1، قبل أن يسقط في الحاحز الأخير أمام كورينثيانز البرازيلي بهدف نظيف أحرزه النجم البيروفي باولو جيريرو. وشهدت تلك البطولة التي أقيمت في اليابان، تتويج آخر بطل من أمريكا الجنوبية، وبالتحديد من البرازيل، ومنذ ذلك الحين، سيطرت الفرق الأوروبية على ألقاب 8 نسخ، كان نصيب ريال مدريد منها 4 ألقاب، مقابل لقبين لباييرن ميونخ، مع لقب واحد لكل من برشلونة وليفربول. كما أن الفرق البرازيلية، لم تتأهل إلى نهائي كأس العالم للأندية، منذ إنجاز كورينثيانز العام 2012، سوى مرتين، حيث خسر جريميو أمام ريال مدريد (0-1) في نهائي العام 2017 بالإمارات، قبل أن يسقط فلامغو أمام ليفربول بالنتيجة نفسها في نهائي 2019 بالعاصمة القطرية الدوحة. لكن الاعتماد على الحظ وحده، لن يجدي نفعاً بالنسبة للفريق البرازيلي، الذي يسعى مديره إيبيل فيريرا، لاستغلال حالة التجانس بين لاعبيه، علماً بأن صفوف الفريق تحتوي على 4 لاعبين أجانب، هم المدافع التشيلي بنجامين كوسيفيتش، وقائد الفريق، الباراجوياني جوستافو جوميز، ولاعب الوسط الكولومبي إدوارد أتويستا، والمدافع الأوروغوياني خواكين بيكيرييز. يذكر أن بالميراس سيستج مشواره بالبطولة المقبلة، عندما يلاقي في الدور نصف النهائي يوم الثامن من الشهر المقبل، الفائز من موقعة مونتيري والأهلي.

مانشستر سيتي يعلن رسمياً التعاقد مع ألفاريز

أعلن مانشستر سيتي، إتمام التعاقد مع المهاجم جوليان ألفاريز، من صفوف ريفرليت الأرجنتيني ووافق المهاجم، البالغ من العمر 22 عاماً، والذي يملك في رصيده 5 مباريات دولية، على الانتقال لمانشستر سيتي لمدة 5 أعوام ونصف العام. وقال تيكسيكي بيجيرستين، مدير الكرة في مانشستر سيتي عن تلك الصفقة بحسب ما نقل الموقع الرسمي للسيتي: «جوليان من اللاعبين الذين نتابعهم منذ فترة، هو قادر على اللعب في أكثر من دور هجومي، ونرى بأنه من أفضل المواهب الهجومية في أمريكا الجنوبية». وأضاف: «أنا سعيد للغاية بضمه لمانشستر سيتي، ونحن على يقين بقدرتنا على توفير الظروف المناسبة له كي يواصل تطوره ويصبح من أفضل اللاعبين». وسيبقى ألفاريز في صفوف ريفرليت على سبيل الإعارة، حتى جوبلية المقبل على أقل تقدير. يذكر أن مانشستر سيتي رحل عنه مهاجمه سيرجيو أجويرو الصيف الماضي قبل أن يعلن عن اعتزاله بعدها، كما رحل عن صفوفه فيران توريس مؤخراً والذي انتقل لصفوف برشلونة الإسباني.



توتنهام يتعاقد مع نجم جوفنتوس

أعلن جوفنتوس رسمياً، مساء الإثنين، رحيل لاعبه السويدي ديان كولوسيفسكي إلى صفوف توتنهام. وأصدر جوفنتوس بياناً عبر موقعه الرسمي، أوضح من خلاله أن كولوسيفسكي سينضم للسبيرز على سبيل الإعارة لمدة موسم ونصف، مع أحقية الشراء. وأشار جوفنتوس في بيانه، إلى أنه سيحصل على 7 ملايين يورو خلال الستة أشهر الأولى، وسيحصل على 10 ملايين في الموسم المقبل، بينما تبلغ قيمة الشراء 35 مليون يورو. وبلغت قيمة إعارة كولوسيفسكي لتوتنهام عشرة ملايين يورو، بينما سيكون بند خيار الشراء 35 مليون يورو. وقال جوفنتوس في بيانه، «بعد موسم ونصف، انفصل ديان كولوسيفسكي عن جوفنتوس بعد الفوز بلقبين (كأس السوبر الإيطالي وكأس إيطاليا) وهما أول لقبين للاعب في مسيرته». وأضاف البيان: «ابتداءً من الجزء الثاني من الموسم، سيرتدي ديان قميص توتنهام».

مدافع ليفربول يرحل إلى التشامبيونشيب

اتخذ مدافع ليفربول ناثنيل فيليبس، خطوة الرحيل عن الفريق، من أجل البحث عن المشاركة بشكل منتظم. وتلقى فيليبس عروضاً من أتفورد ونيوكاسل في فترة الانتقالات الشتوية الحالية، لكنه قرر عدم الانتقال إلى أي من الفريقين المتعثرين في الدوري الإنجليزي الممتاز. وذكرت صحيفة «ديلي ميل»، أن فيليبس الذي برز بشكل لافت مع ليفربول في الموسم الماضي، انتقل على سبيل الإعارة حتى نهاية الموسم، إلى فريق بورنموث في دوري التشامبيونشيب. ويحتل بورنموث حالياً المركز الثالث في دوري التشامبيونشيب، بفارق نقطة واحدة عن المركز الثاني المؤهل إلى البريمير ليغ، وله مباراة مؤجلة أيضاً. وسيحصل ليفربول على رسوم إعارة مقابل التخلي عن فيليبس، لكنه فشل في محاولته للتخلي عن المدافع البالغ من العمر 24 عاماً بشكل دائم، بعدما طلب مبلغ 15 مليون جنيه إسترليني. ولعب دوري التشامبيونشيب 3 مرات فقط مع فريق «الريدز»، هذا الموسم، ولم يشارك لدقيقة واحدة في الدوري الإنجليزي الممتاز. وبالإضافة إلى فيليبس، ذكرت «ديلي ميل»، أن بورنموث حريص على التعاقد مع ظهير ليفربول نيكو ويليامز على سبيل الإعارة لبقية الموسم أيضاً.

غرينوود يقضي ليلته خلف القضبان

رفضت شرطة مدينة مانشستر، الإفراج عن الإنجليزي ماسون غرينوود، نجم مانشستر يونايتد. وتم إلقاء القبض على غرينوود، الأحد، بداعي تورطه في حادث اعتداء وعنف، بعد الاتهامات المنتشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ووفقاً لصحيفة «ذا صن»، البريطانية، فإن شرطة مانشستر رفضت الإفراج عن غرينوود بالأمس عقب التحقيق معه، واللاعب أمضى الليلة الماضية في زنزانه للشرطة. كانت هاربيت روبسون، صديقة غرينوود، قد نشرت صوراً وفيديو وتسجيلات صوتية عبر «إنستغرام»، تظهر فيها مصابة بجروح بالغة، واتهمت لاعب يونايتد بالاعتداء عليها، قبل أن تقوم بحذف هذه المنشورات. وأعلن مانشستر يونايتد، إيقاف غرينوود، في بيان رسمي، قائلًا: «اللاعب لن يعود للتدريبات أو خوض المباريات، حتى إشعار آخر».

إيفرتون يتعاقد مع لامبارد

أعلن نادي إيفرتون، التعاقد مع الإنجليزي فرانك لامبارد لقيادة التوفيز هتيا، خلفاً للاسباني رافاييل بينيتيز. وقال إيفرتون في بيان رسمي: «يؤكد النادي تعيين فرانك لامبارد مدرباً جديداً للفريق، بعدما وقع عقداً لمدة عامين ونصف حتى جوان 2024». وأضاف: «سيتولى لامبارد مسؤولية الفريق الأول بدءاً من مباراة برينتفورد في الدور الرابع من كأس الاتحاد الإنجليزي على ملعب جوديسون بارك يوم السبت 5 فيفري». وقال لامبارد: «إنه لشرف كبير لي أن أمثل وأقود فريقاً بحجم وتاريخ إيفرتون. أنا متشوق جداً لبدء المهمة، وشعرت بشغف وطموح النادي بعد التحدث إلى المالك ورئيس مجلس الإدارة والمدربين، وأمل أن يكونوا قد شعروا بطموحي». وأضاف: «يمكنك أن تشعر بشغف جماهير إيفرتون تجاه ناديتهم، وسيكون هذا الأمر في غاية الأهمية، أعتقد أن إيفرتون ناد استثنائي، حيث يمكنك فهم ما يرغب المشجعون في رؤيته. إنهم يريدون القتال والحماس ويجب أن يكون هذا أمراً أساسياً لدينا». واختتم: «رسالتني الأولى للاعبين أنه يتعين علينا القيام بذلك معاً، وستحاول القيام بعملنا وأعلم أن الجماهير ستدعمنا».

نيوكاسل يتعاقد مع ظهير أستون فيلا

واصل نادي نيوكاسل يونايتد نشاطه المثير في موسم الانتقالات الشتوي الحالي حيث أعلن منذ قليل عن صفقة جديدة. وستنتهي نافذة الانتقالات الشتوية لعام 2022 مساء الإثنين، في الدوريات الخمس الكبرى في أوروبا. وفي بيان رسمي، أعلن نيوكاسل يونايتد حصوله على خدمات اللاعب مات تارجيت من صفوف فريق أستون فيلا. وتمكن نيوكاسل يونايتد من الظفر بخدمات الظهير الإنجليزي على سبيل الإعارة وذلك حتى نهاية الموسم الحالي. وتعد تلك الصفقة هي الرابعة لنيوكاسل في الميركاتو الشتوي الحالي، بعد كسل من كيران تريبير، كريس وود، وبرونو غيماريش.

مانشستر

يونايتد يرفض رحيل لينغارد إلى وست هام

رفض نادي مانشستر يونايتد رحيل لاعب الفريق جيسي لينغارد إلى صفوف وست هام، في اليوم الأخير من موسم الانتقالات الشتوي الحالي. وارتبط لينغارد طوال الميركاتو الشتوي بخطوة الرحيل عن الشياطين الأحمر، بحثاً عن فرص لعب منتظم مع فريق آخر. وسبق أن قضى اللاعب الإنجليزي النصف الثاني من الموسم الماضي على سبيل الإعارة في صفوف وست هام، حيث تألق تحت قيادة المدرب ديفيد مويس. وأبدى وست هام رغبة جديدة في الظفر بخدمات لينغارد في منتصف الموسم الجاري. وحسب صحيفة «ديلي ميل»، الإنجليزية، فإن مانشستر يونايتد تلقى عرضاً بالفعل من وست هام من أجل لينغارد في فترة الانتقالات الشتوية هذا الشهر. وأوضحت أن مانشستر يونايتد رفض ذلك العرض، حيث لا يريد انتقال لينغارد إلى وست هام، باعتباره منافسين لهم على المركز الرابع في جدول الدوري الإنجليزي الممتاز. وأشارت إلى أن ذلك الرفض يفتح الباب أمام نيوكاسل يونايتد لإتمام صفقة لينغارد، حال موافقة مانشستر يونايتد. وتقدم نيوكاسل بعرض لمانشستر يونايتد لحسم صفقة لينغارد على سبيل الإعارة مقابل 3 ملايين يورو، إلى جانب 4 ملايين يورو مكافآت حال البقاء في الدوري الإنجليزي الموسم المقبل.

رسمياً..

إعارة فان دي بيك إلى إيفرتون

أعلن نادي إيفرتون، الحصول على خدمات الهولندي دوتي فان دي بيك، من مانشستر يونايتد حتى نهاية الموسم على سبيل الإعارة. وقال فان دي بيك، لموقع إيفرتون الرسمي: «الآن يمكنني القول أنني لاعب في النادي. أنا سعيد حقاً ولا يمكنني الانتظار لمساعدة الفريق». وأضاف: «أعتقد أنه ناد رائع، ويضم لاعبين جيدين، وقد جئت لمساعدتهم في تحسين ترتيب الفريق في جدول البريمير ليغ». وتابع: «أمل أن أقدم قدراتي وقهريراتي، وبالطبع تسجيل الأهداف لمساعدة الفريق. إن التسجيل وتقديم التمريرات الحاسمة جزء كبير من أسلوب لعبي، وسأحاول القيام بذلك مرة أخرى». واختتم: «إن قدراتي ليست هجومية فقط، لكن عليك أن تدافع أيضاً بصفتي لاعباً في خط الوسط، ويمكنني فعل ذلك أيضاً».

جوفنتوس يعلن ضم دينيس زكريا حتى 2026

أعلن نادي جوفنتوس الإيطالي ضم اللاعب السويسري دينيس زكريا رسمياً في صفقة انتقال قادماً من صفوف بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. ويأتي التعاقد مع لاعب خط الوسط السويسري البالغ من العمر 25 عاماً، لتعزيز في ظل الاحتياج الشديد له في تسكيل المدرب ماسيميليانو أليغري، الذي يكافح من أجل العودة إلى المركز الأربعة الأولى مع البياكونيري هذا الموسم في الدوري الإيطالي بعد بداية صعبة. وأعلن جوفنتوس، انضم زكريا إلى البياكونيري في انتقال دائم من بوروسيا مونشنغلاذباخ، حيث تبلغ قيمة الصفقة 7 ملايين يورو إجمالاً، 3.5 مليون يورو ثابتة و3.5 مليون يورو إضافات، فيما يحصل لاعب خط الوسط السويسري على مبلغ 3 ملايين يورو صافٍ في الموسم، حيث يستمر عقده حتى عام 2026 وسيرتدي القميص رقم 28. كان من المقرر أن ينتهي عقد زكريا البالغ من العمر 25 عاماً مع فريق البوندسليجا في نهاية هذا الموسم، لكن البياكونيري كان حريصاً على التغلب على المنافسة من أجل اللاعب ولذا انتقل إليه الآن. خاض لاعب خط الوسط السويسري 18 مباراة في جميع المسابقات حتى الآن هذا الموسم، بإجمالي 1528 دقيقة، وفي ذلك الوقت سجل هدفاً واحداً وقدم تمريرة حاسمة وأعجب بالدفاع. وكان جوفنتوس قد أعلن التعاقد مع المهاجم الصربي دوشان فلاهوفيتش قادماً من فيورنتينا الإيطالية خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وقال جوفنتوس في بيانه: «نجح دوشان فلاهوفيتش في تسجيل 20 هدفاً في 24 مباراة خاضها بين الدوري الإيطالي وكأس إيطاليا حتى الآن في موسم 2021/2022، هذا الرقم يرتفع إلى 41 في 64 مباراة إذا تمت إضافتها إلى موسم 2020/2021، أي لاعب لديه هذه الصفات يمكن أن نلخصه في كلمتين «القاتل الحاسم» أو إذا كنت تفضل دوشان فلاهوفيتش، الآن رسمياً في جوفنتوس... لا توجد طريقة أفضل للاحتفال بعيد ميلادك الثاني والعشرين».

موقف إبراهيموفيتش من تجديد عقده

كشفت صحيفة «لاغازيتا ديلو سبورت» الإيطالية، عن موقف النجم السويدي ولاعب ميلان زلاتان إبراهيموفيتش من تجديد عقده مع فريقه. وحسب ما ورد في الصحيفة فإن النجم الدولي السويدي يرغب بتمديد عقده مع أي سي ميلان موسم إضافي، حتى نهاية موسم 2023. وأوضحت الصحيفة أن عقد زلاتان إبراهيموفيتش مع الروسونيري ينتهي مع نهاية الموسم الحالي، ويعتبر اللاعب قائداً للفريق على أرضية الملعب، وبقاءه مع الفريق يرفع من معنويات اللاعبين. ومن الجدير بالذكر أن إبراهيموفيتش صاحب الـ 40 عاماً، انتقل إلى ميلان عام 2020 قادماً من لوس أنجلوس غالاكسي، وخاض مع الروسونيري 38 مباراة سجل خلالها 26 هدفاً.

سالي ريتانا ينجز صفقة برازيلية

أعلن نادي سالي ريتانا الإيطالي، ضم المهاجم البرازيلي ميكائيل فيليبسي فيانا دي سوزا، قادماً من سبورت ريسيفي. وتأتي هذه الصفقة عقب ساعات من إعلان سالي ريتانا، انتقال لاعبه النيجيري نوانكو سيمي إلى بارما. وسجل ميكائيل البالغ من العمر 23 عاماً 16 هدفاً في 59 مباراة لعبها في سبورت ريسيفي بالدوري البرازيلي. ويعد نادي جنوب إيطاليا أحد أكثر الأندية نشاطاً في هذه الأيام الأخيرة من سوق الانتقالات الشتوية وأعلن السبت الماضي عن ضم الأرجنتيني فيديريكو فازيو.

سيموني إنزاغي يتعافى من كورونا

تعافى الإيطالي سيموني إنزاغي، المدير الفني لانتير ميلان، من الإصابة بفيروس كورونا المستجد. ووفقاً لصحيفة «كورييري ديلو سبورت» الإيطالية، فإن إنزاغي خضع لاختبارات كورونا جديدة، وجاءت النتيجة سلبية. وأشارت الصحيفة الإيطالية إلى أن إنزاغي سيعود إلى قيادة تدريبات إنتر، غداً الاثنين، وسيتواجد مع الفريق خلال تدريباته في الأسبوع المقبل. ويتصدر إنتر ميلان جدول ترتيب الدوري، برصيد 53 نقطة من 22 مباراة، بينما يحتل ميلان المركز الثالث، برصيد 49 نقطة من 23 مباراة. وكان إنتر ميلان تعاقد مؤخراً مع المهاجم الكوادوري فيليبسي كايبيدو من جنوى، والظهير الألماني روبن جوسينس من صفوف أتالانتا، لدعم حضور النيرانزوري في المنافسة على لقب الدوري الإيطالي خلال الموسم الحالي.

ميلان يشن غارة على صفقة برتغالية

حاول نادي ميلان، التعاقد مع أحد اللاعبين البرتغاليين، خلال الميركاتو الشتوي الجاري، لدعم خط وسط الفريق الإيطالي. وحسب شبكة «سكاي سبورت إيطاليا»، فإن ميلان قدم عرضاً، للأحد، للتعاقد مع البرتغالي ريناتو سانتشيز، لاعب وسط ليل، مقابل 25 مليون يورو بالإضافة إلى المتغيرات. وأشارت الشبكة الإيطالية إلى أن المفاوضات لم تنجح، بسبب طلب سانتشيز الحصول على راتب كبير مع الروسونيري. وأوضحت «سكاي سبورت إيطاليا» أن ميلان قد يحاول مرة أخرى، التعاقد مع ريناتو سانتشيز في الصيف المقبل. وينتهي عقد لاعب الوسط الأيضوري فرانك كيسي مع ميلان في الصيف المقبل، ويرفض حتى الآن، كل عروض التجديد، لذا يسمى الروسونيري لتعويضه بالتعاقد مع ريناتو سانتشيز.

جوفنتوس

يعلن رحيل لاعبه إلى توتنهام

أعلن جوفنتوس الإيطالي، رحيل أحد لاعبيه ليتضم لصفوف توتنهام هوتسبير الإنجليزي، خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية. وقال جوفنتوس في بيان عبر موقعه الرسمي: «ستستمر مسيرة رودريجو بنتانكور لاعب خط وسط الفريق، بعيداً عن مدينة تورينو، اللاعب الذي انضم لليوفيا منذ عام 2017 سيرحل لمواصلة مغامرته في صفوف توتنهام». ويحسب فابريزيو رومانو، الصحفي الشهير، فإن جوفنتوس سيحصل على 19 مليون يورو بالإضافة إلى 6 ملايين إضافية من وراء انتقال بنتانكور إلى السبيرز، فيما سيحصل نادي بوكا جونيورز الأرجنتيني الذي نشأ فيه اللاعب الأوروبياني على 30% من قيمة الصفقة. جدير بالذكر أن بنتانكور خلال أربعة مواسم ونصف، شارك بقميص جوفنتوس في 181 مباراة بجميع المسابقات سجل فيها 3 أهداف (هدفين بالدوري، هدف بكأس إيطاليا) فيما قدم 17 تمريرة حاسمة.

جوفنتوس يتعاقد مع فيديريكو غاتي

أعلن نادي جوفنتوس الإيطالي، التعاقد مع فيديريكو غاتي من نادي فروزينوني خلال فترة الانتقالات الشتوية الجارية لمدة 3 مواسم ونصف الموسم مقابل 10 ملايين يورو. وأكد الحساب الرسمي لليوفيا على موقع «تويتر»: «جوفنتوس قام بشراء غاتي من فروزينوني، وعلى الرغم من توقيع فيديريكو على عقد يربطه بجوفنتوس حتى 30 يونيو 2026، إلا أنه سيبقى لنهاية الموسم على سبيل الإعارة في فريق الدرجة الثانية.. جدير بالذكر أن فريق السيدة العجوز نجح خلال فترة الانتقالات الشتوية في التعاقد مع الصربي دوشان فلاهوفيتش مهاجم فيورنتينا، والسويسري دينيس زكريا نجم وسط بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني. وأعلن نادي جوفنتوس الإيطالي انتقال الثاني ديان كولوسيفسكي ورودرغو بيتانكور إلى صفوف توتنهام الإنجليزي خلال فترة الانتقالات الشتوية الحالية. وسيدفع توتنهام 2.5 مليون جنيه إسترليني قيمة إعارة كولوسيفسكي لنصف موسم، ثم سيدفعون 5.8 مليون جنيه إسترليني قيمة إعارته للموسم القادم، مع خيار شراء الزامي في صيف 2023 مقابل 29.2 مليون جنيه إسترليني، إذا تم استيفاء معايير معينة. فيما رحل بيتانكور إلى توتنهام مقابل 15 مليون يورو سيذهب 5 ملايين منها إلى نادي بوكا جونيورز الذي يملك 30% من بيع إضافي للنادي، وهناك 5 ملايين أخرى متخيرات قد تضاف للصفقة في حال استوفت الصفقة بعض الشروط.

بانديف ينتقل إلى صفوف بارما

أعلن نادي بارما المتواجد في دوري الدرجة الثانية الإيطالي، التعاقد مع النجم المقدوني غوران بانديف. بانديف البالغ من العمر 38 عاماً، انضم إلى بارما، في صفقة انتقال دائم، قادماً من نادي جنوى. بانديف صاحب اسم كبير في الكالتشيو، بعد تجارب مع إنتر ميلانو، ونابولي، ولاتسيو، وغيرها، ولعب لغلطة سراي التركي.

أدريانو: إنتر قادر على الاحتفاظ باللقب..

وإنزاغي رائع

شدد النجم البرازيلي أدريانو، نجم إنتر ميلان السابق، على أن نيرانزوري بإمكانه التتويج بلقب الدوري الإيطالي في الموسم الجاري في ظل الصحو التي يعيشها الفريق أخيراً. ويستعد إنتر للقاء التدريبي ضد غريمه ميلان، يوم السبت المقبل، على ملعب سان سيرو، في قمة مباريات الجولة 24 من الكالتشيو. وقال أدريانو في تصريحاته لصحيفة توتوسبورت: «أعتقد أن إنتر بإمكانه الفوز بلقب سكوديتو. أتمنى أن يفوز نيرانزوري بدوري ميلانو، لكن عليهم الحذر لأن كل الأمور واردة في مثل هذه المباراة». وأضاف «من سيكون حاسماً؟ أنا أؤمن إيماناً راسخاً بسانشيز ولاوتارو، وسيتكون بصمتهم». وتابع «إنتر يمتلك فرصاً كبيرة للفوز بلقب سكوديتو، أما في التدريبي فلا داعي لأقول من سأشجع». واحتتم «لدي ذكريات رائعة في إنتر، الذي يمتلك الآن فريقاً ممتازاً، إضافة إلى إنزاغي المدرب الرابع مثل كونتي (المدرّب السابق)، لكن النتائج في الوقت الحالي في جانب إنزاغي».

موراتا

يحسم مصيره مع جوفنتوس

كشف الإيطالي فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، عن آخر التطورات بشأن مستقبل الإسباني الظارو موراتا، مهاجم جوفنتوس، خلال الفترة المقبلة. وارتبط اسم موراتا بمغادرة جوفنتوس، في الميركاتو، وتجهيزاً إلى برشلونة، قبل أن يحول البارسا بوصلته إلى الغابوني بيير إيمريك أوباميانغ، مهاجم أرسنال. كما ترددت أنباء قوية خلال الساعات الماضية، تفيد بمحاولة أرسنال التعاقد مع موراتا، لتعويض رحيل أوباميانغ الوشيك إلى برشلونة. مع ذلك، أكد رومانو عبر حسابه على «فيسبوك»، أن موراتا قرر البقاء في جوفنتوس حتى نهاية فترة إعارته من أتلتيكو مدريد، بنهاية الموسم الجاري.

وأضاف: «لن ينتقل إلى أرسنال أو برشلونة أو توتنهام.. سيبقى تورينو». وختم رومانو: «يريد أليغري الإبقاء عليه، لمعاونة فلاهوفيتش في هجوم البياكونيري». جدير بالذكر أن جوفنتوس لديه خيار شراء موراتا نهائياً من أتلتيكو مدريد، مقابل 45 مليون يورو.



نجوم كرة القدم يعانون من تأثيرات كورونا بعد شفائهم منه

أكدت عديد التقارير الطبية، أن مجموعة من لاعبي كرة القدم مازالوا يعانون من تداعيات فيروس كورونا بالرغم من شفائهم منه. وأكدت نفس التقارير أن هناك معالم لتأثيرات طويلة الأمد للجائحة بدأت تظهر بشكل واضح في عالم الكرة المستديرة، حيث أشارت إحدى الدراسات إلى تأثير لاعبين من الصف الأول على المدى الطويل بالفيروس. وبرزت عدة حالات للأثار الجانبية لـ «كوفيد-19»، منعت في البعض منها اللاعب المصاب من العودة للمستطيل الأخضر فور صدور نتيجة سلبية، حيث غاب الألماني جوشوا كيميش لاعب وسط بايرن ميونيخ، الرفض بداية تلقي اللقاح المضاد لكورونا، عن الملاعب لمدة شهرين بسبب تلف في الرئة، بينما قال صانع ألعاب جوفنتوس الإيطالي، الأرجنتيني باولو ديبالا إنه عانى من «ضيق في التنفس» عندما عاد في عام 2020 عقب ثبوت إصابته بالفيروس. وكانت حالة الأرجنتيني ليونيل ميسي نجم باريس سان جيرمان الفرنسي والمتوج مؤخراً بالكرة الذهبية للمرة السابعة في مسيرته، مثل أقرانه من اللاعبين الذين أصيبوا بالفيروس، مقرأ أنه احتاج إلى «وقت أطول من المتوقع للتعافي» بعد إصابته بكورونا خلال عطلة الأعياد التي قضها في مسقطه في روزاريو.

ولكن، بخلاف هذه الأثار الجانبية لكورونا شهد عالم كرة القدم الاحترافي حالات أكثر خطورة، فقد أمضى كارل دارلو حارس نيوكاسل الإنكليزي ثلاثة أيام في المستشفى، فيما تم نقل جناح موندلييه سالومون «جونيو»، سامبيا إلى غرفة العناية المركزة، ولم يبدأ جان-كيفن أوغوستان لاعب نانت مباراة مع الفريق الأول منذ عام 2019 بسبب عدم تماثله للشفاء من «كوفيد-19» لفترة طويلة.

وضمن السياق ذاته، أعرب العديد من المدربين عن مخاوفهم في الأسابيع الأخيرة، بشأن آثار قصيرة ومتوسطة المدى لكورونا. وأشار عدة أطباء إلى تداعيات الإصابة بالفيروس حتى على اللاعبين الذين تعافوا منه، حيث قال أحد الأطباء المختصين: «لا تعرف الضرر الدائم الذي قد تسببه العدوى، لكنني أتذكر إعلان طبيب فحص ستة رياضيين بعد إصابتهم بالفيروس والمرور بدورة مرض معتدلة، وفي وقت لاحق لم يكن أي منهم قادراً على ممارسة النشاط الرياضي، برأيي بعد انتهاء الإصابة، يجب تقليل التدريب للاعبين بشكل كبير لمدة أربعة أسابيع أو إيقافه تماماً».

فيدرر يبعث رسالة تهنئة لنادال بعد إنجازه التاريخي

بعث أسطورة رياضة كرة المضرب التنس السويسري روجر فيدرر، يوم الأحد الماضي، رسالة تهنئة مازح فيها الأسطورة الإسباني رافائيل نادال نجم اللعبة، إثر فوزه «الملحمي» على الروسي دانييل ميديفيديف في نهائي بطولة أستراليا المفتوحة للتنس 2021 في المجموعات، وإضافة اللقب الـ 21 له في بطولات الفراند سلام الكبرى محطماً الرقم القياسي العالمي.

وكتب روجر فيدرر عبر حساباته على وسائل التواصل الاجتماعي: «يا لها من مباراة! إلى صديقي ومنافس الكبير رافا نادال، أهنئك من قلبي كونك أول لاعب تتوج بـ 21 لقباً في الفراند سلام».

وأضاف فيدرر مازحاً مع الماتادور الإسباني: «كنا نمزح منذ أشهر حول أننا سنستدير بـ 21 لقباً في الفراند سلام».

تقلل أبداً من بطل كبير.

عملك الدؤوب وتفانيك، وروحك القتالية مصدر إلهام لي، وللكثيرين حول العالم».

وأتم فيدرر رسالته «أنا فخور للغاية لوجودي في هذه الحقبة معك، وأتشفرف بأني لعبت دوراً في دفعك لتحقيق المزيد، كما فعلت أنت من أجلي على مدار الـ 18 سنة الأخيرة».

متأكد من أنك ستحقق المزيد من النجاحات، ولكن استمتع بالحظة الحالية».

جدير بالذكر أن روجر فيدرر يعد أسطورة التنس في العالم، ويصنّفه البعض على أنه الأفضل على مر العصور.

رونالدو يحظر موقع ترانسفير ماركت لسبب غريب

أعلن الحساب الرسمي لموقع ترانسفير ماركت الخاص بالقيمة المالية للاعبين عبر العالم عن السبب وراء حظر كريستيانو رونالدو لهم على وسائل التواصل الاجتماعي في شهر مارس من عام 2020 حيث اعتقد رونالدو صاحب الـ 36 عاماً أن تقييم الموقع له في السوق بعيد المنال، حيث وصل إلى 67.5 مليون جنيه إسترليني وهذا ما جعله يحتل المرتبة الرابعة في الدوري الإيطالي خلف كريستيان أريكسن، ولواتارو مارتينيز، ثم زميله في يوفنتوس باولو ديبالا ورغم احتلال رونالدو المرتبة الأولى في فئته العمرية، إلا أن البرتغالي كان لا يزال منزوعاً للغاية وقال دانييل بوش، مدير الموقع في المملكة المتحدة: «وضعنا قائمة على إنستغرام تضم 10 لاعبين، بعمر 33 عاماً أو أكبر، وكان رونالدو لا يزال في المركز الأول من حيث القيمة، لكنه قال إنه يستحق أكثر من ذلك بكثير بعدها أرسل رسالة أولاً إلى رجال وسائل التواصل الاجتماعي لدينا، أجابوه وشرحوا له السبب، وقالوا له أنت رقم واحد في الأشخاص في فئتك العمرية كان القارق 30-50 مليون جنيه إسترليني وبين رونالدو واللاعب التالي في القائمة تم إرسال بعض الابتسامات، وبعدها قام بحظرنا». حيث أنه من المثير للاهتمام أن رونالدو بعد 17 شهراً من تلك الواقعة، انتقل إلى مانشستر يونايتد بتكلفة 20 مليون جنيه إسترليني فقط لكن رونالدو تم تقييمه أيضاً مثل روميلو لوكاكو في ذلك الوقت، والبلجيكي انتقل مقابل 97.5 مليون جنيه إسترليني إلى تشيلسي في نفس فترة الانتقالات الصيف الماضي.



تعرف على أسطول سيارات كيفين دي بروين

يعتبر نجم نادي مانشستر سيتي، البلجيكي كيفين دي بروين أحد أرقى اللاعبين في العالم، ويحتفظ النجم البلجيكي بنفس الطاقة عندما يتعلق الأمر باختياره للسيارات التي يقودها، غير أنه لا يشتري الكثير من السيارات باهظة الثمن. ومتوسط المبدان المئات دي بروين كغيره من نجوم اللعبة من محبي السيارات، وتبرز اختياراته لها أناقة طريقه لعبة على أرض الميدان. وأكدت وسائل الإعلام البريطانية أن دي بروين يرفض تبذير الأموال عندما يتعلق الأمر بشراء السيارات، وهو ما يظهر جلياً في مجموعة مركباته الخاصة. ويبقى نجم مانشستر سيتي مجموعة سياراته أنيقة ويفضل بوضوح سيارات الدفع الرباعي. ويقال إنه لا يوجد مرآب مكتمل لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الإنكليزي الممتاز. من دون سيارة «رينج روفر» ودي بروين لا يعد استثناء في هذا الجانب. لكن أبرز سيارات دي بروين وأكثرها أناقة، هي سيارة مرسيدس AMG 63G الشهيرة، حيث اختار لاعب تشيلسي السابق، سيارة G-Wagon باللون الأحمر الكرز. كما يملك اللاعب العديد من السيارات الأخرى، غير أنه لا يمتلك نماذج خاصة أو أسعارها خيالية مثل ما يملك عديد نجوم كرة القدم في الدوري الإنكليزي الممتاز البريمير ليغ على غرار رونالدو وأوباماينغ.



الشرطة البريطانية تواصل التحقيق في قضية ماسون غرينوود

كشفت صحيفة ذا صن أن الشرطة البريطانية قامت بمنح مزيد من الوقت للمحققين المكلفين بالحصول على أقوال ماسون غرينوود، لاعب مانشستر يونايتد الإنكليزي، في الاتهامات التي وجهت إليه بالاعتداء والضرب ضد صديقه هاربيت روبسون، بعدما نشرت العديد من الصور عبر حسابها على «إنستغرام»، تدعى أنها تظهر آثار الإساءة الجسدية التي تعرضت لها، من بينها زيف حاد في شفيتها وعدة كدمات في وجهها وجسدها التي تعرضت لها على يد نجم الشياطين الأحمر وحصل المحققين على وقت إضافي من الشرطة البريطانية للتحقيق مع لاعب مانشستر يونايتد الذي تم القبض عليه ويأتي ذلك في الوقت الذي علقت فيه شركة الملابس الأمريكية الرابعة للاعب أية تعاقدات، مؤكدة في بيان لها أنها تتابع القضية عن كثب خاصة فيما يتعلق بالاعتداء على صديقه وفي بيان لها أكدت شرطة مانشستر أنها ألقت القبض على شاب عشريني يخضع للتحقيقات حالياً في الاتهامات الموجهة له من صديقه البريطاني ونشرت صديقة غرينوود فيديو، عبر موقع التواصل الاجتماعي «إنستغرام»، تدين فيه اللاعب بتعرضها للاغتصاب والعنف، قائلة: «لكل من يريد أن يعرف ما فعله ميسون غرينوود، يأتي ذلك في الوقت الذي قرر فيه نادي مانشستر يونايتد

استبعاد اللاعب من التدريبات الجماعية للفريق قبل ساعات قليلة من اعتقاله روضاً للاتهامات التي يوجهها يونايتيد بشأن الادعاءات المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي لكون لنا تعليق إضافي على الموضوع حتى تثبت مانشستر يونايتد يتجاوز ويصفح عن أيًا كان شكله».

الاجتماعات، ولكن استمتع بالحظة الحالية».

جدير بالذكر أن روجر فيدرر يعد أسطورة التنس في العالم، ويصنّفه البعض على أنه الأفضل على مر العصور.



الاجتماعات، ولكن استمتع بالحظة الحالية».

جدير بالذكر أن روجر فيدرر يعد أسطورة التنس في العالم، ويصنّفه البعض على أنه الأفضل على مر العصور.

تصرفات رياضية خاطئة تمنع حرق الدهون

هنالك بعض القوانين أو العادات الرياضية التي تُعد بمثابة القوانين التي يمارس بها الأفراد التمارين على أساسها؛ حيث من الممكن أن لا يتأكد البعض من تلامع القوانين الرياضية مع طبيعة أجسادهم وعضلاتهم أم لا. وفي هذا المقال سنتحدث عن أهم القواعد الرياضية التي من الممكن أن يظنّها العديد من الأفراد صحيحة، لكنها ليست كذلك على الإطلاق؛ حيث أنها من الممكن أن تمنع النمو العضلي، كما تمنع حرق الدهون المتركمة بداخل جسم الفرد. كيفية ممارسة تمارين الإحماء قبل الجزء الرئيسي من التمارين الرياضية؛ حيث أن قيام الفرد بممارسة تمارين الإحماء أمر يجب أن يقوم به الجميع؛ وذلك من أجل تهيئة العضلات وتسخينها قبل ممارستها للتمارين الرياضية الرئيسية، لكن ما يجب أن يحرص عليه الفرد الفترة الزمنية لهذه التمارين الرياضية. وعلى سبيل المثال بالنسبة للاعبين رفع الأثقال، أو كمال الأجسام من أصحاب الخبرة لا يجب أن تقل فترة تمارين الإحماء لديهم عن ثلاثة دقائق، ومن المهم أن لا تزيد عن خمسة دقائق؛ وذلك لأن المدة الزمنية غير الكافية بالتاكيد من الممكن أن تعرض عضلات الفرد للأضرار، أما المدة الزمنية التي يبذلها الفرد عند ممارسة تمارين التسخين، فمن الممكن أن تستنزف مستويات الطاقة التي يجب أن يبدورها الفرد لممارسة التمارين الرياضية الأساسية. قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية باستخدام الأجهزة الرياضية فقط؛ حيث أن قيام الفرد باستخدام الأجهزة الرياضية أمر مهم وليس مضر؛ لأنه يساهم في التركيز على العضلة بصورة ملحوظة التي لا يقدر الفرد أن يقوم باستهدافها بصورة جيدة أو صحيحة، عن طريق التمرين التقليدي الذي يتطلب حمل أثقال حديدية، لكن لا بد من التنويه على أن اعتماد الفرد بصورة كلية على ممارسة التمارين الرياضية باستخدام الأجهزة الرياضية قد لا يكفي؛ وذلك لأن جودتها مهما كانت كفاءة الأجهزة لا تقارن بقيام الفرد بممارسة الرياضة عن طريق حمل الأوزان بالطريقة الحرة. والطريقة التقليدية تتيج للفرد في حالة قيام الفرد بممارستها بالصورة الصحيحة، تركيز أكبر على العضلة الرئيسية، والتأثير أيضاً بصورة ثانوية على العضلات التي تحيط بالعضلة الرئيسية، وهذا يؤدي إلى النمو العضلي والتحسين من حجم الكتلة العضلية. قيام الفرد بممارسة تمارين الكارديو بصورة مبالغ بها؛ حيث لا يجب أن يمتنع الفرد عن ممارسة تمارين الجري، أو استعمال العجلة الثابتة داخل النادي الرياضي أو غير ذلك من تمارين اللياقة البدنية والكروس فيت الأخرى، لكن لا بد من الإشارة على أن قيام الفرد بمراجعة الفترة الزمنية لممارسة تلك التمارين تعتبر من أهم الأمور في التحسين من حجم العضلات، وقوة وصحة مفاصل الجسم؛ وذلك من أجل ممارسة تمارين حمل الأوزان بصورة صحيحة وسليمة. وبالنسبة للأفراد داخل النادي الرياضي الذي يقومون باستهداف زيادة حجم العضلات، تُعد ممارسة التمارين الهوائية المرتفعة الشدة لأكثر من 5 دقائق بصورة متواصلة من الأمور غير الجيدة لهم؛ حيث أنها ستحول بينهم وبين تحقيق هدفهم في التحسين من حجم الكتلة العضلية. السرعة المطلوبة عند ممارسة التمارين الرياضية؛ حيث لا بد من التنويه على أن هنالك اعتقاد منتشر بين الأفراد داخل النادي الرياضي أن رفع الأثقال الحديدية بصورة بطيئة يعتبر من الأمور الجيدة لزيادة الضغط على العضلة؛ مما يزيد من فوائد التمرين، لكن بالطبع بطء الفرد في حمل الأثقال من الممكن أن يؤدي إلى التسبب بأذى للمفاصل، وتعرض العضلة للإصابات؛ مما أنه يجعل الفرد يمارس التمارين الرياضية بصورة غير صحيحة، وبالتالي قد يؤثر الأمر بصورة مؤكدة على تضخيم العضلة بصورة ملحوظة. عدم المحافظة على الانحناء؛ حيث أن الحركة الكاملة عند قيام الفرد بممارسة التمرين الرياضي المحتوي على الأحمال يُعد من الأمور التي يُعتقد بأنها مهمة للعضلات، لكنها من الأمور التي قد تضر بالمفاصل، ومن الممكن أن تعرض الفرد لإصابات خطيرة، كما أنها لا تقدم للعضلات منافع كما يعتقد العديد منهم؛ لذلك عند قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية من المهم أن يتجنب الفرد أن يقوم بفرده، أو جعل يديه أو قدميه باستقامة وأنبساط بنسبة 100 ألف، بل من المهم المحافظة على وجود انحناء بسيط جداً؛ لكي يحافظ الفرد على صحة مفاصله المختلفة مثل الكاحل والمرفق والركبتين.



أطعمة غير مستحبة بعد التدريبات

لا بد أن يقوم جميع الأفراد بتناول الأطعمة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية؛ حيث أن الجسم يحتاج إلى الطعام بعد ممارسة الرياضة للعديد من الأسباب استعادة الطاقة، بناء العضلات، وتعزيز الأيض الغذائي؛ لكن لا بد من التنويه على أن الأطعمة الخاطئة قد تؤدي إلى إبطال الجهود التي قام الفرد ببذلها، ومن الممكن أن تلحق هذه الأطعمة أضراراً كبيرة بجسم الإنسان، ومن أهم الأطعمة والمشروبات التي لا بد أن يقوم الأفراد بتجنبها بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. بعد تعب التمارين الرياضية، قد يكون من الإهمال أن تضع هذا المجهود سدى، من خلال تناولك أطعمة غير مناسبة قد تضر أكثر من أن تنفع، فمن المهم قبل ممارسة التمارين الرياضية الحصول على وجبة خفيفة تساعد على النشاط، وعدم الشعور بدوار، وشرب الماء حتى لا يشعر بالعطش، وحتى نسعد بأداء التمارين. عند شعورك بالحاجة لأي طعام ملح لكي تتناولته بعد التمرين، لأن الجسم قد فقد الماء عن طريق العرق الغزير أثناء التمارين الرياضية، وكذلك الأملاح المعدنية ومنها البوتاسيوم. تلجأ إلى الأطعمة والوجبات السريعة المملحة كحل سريع، وهي أيضاً مليئة بالدهون والنشويات، إنك بذلك لن تحقق الهدف من الرياضة، لذا عليك بتناول أطعمة صحية غنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والفاكهة المحفوظة بدلاً من الأغذية السريعة التي تزيد الوزن. ومن المشروبات التي لا بد أن يقوم الأفراد بتجنبها بعد ممارسة الأنشطة الرياضية هو مشروبات السموي الجاهزة؛ حيث أن مشروب السموي يحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة، وتؤدي هذه السكريات إلى إعاقة عملية حرق الدهون. لا بد أن يتجنب الأفراد تناول الأطعمة السريعة بعد ممارسة الرياضة؛ حيث أن الأطعمة السريعة سوف تؤدي إلى استهلاك الدهون المتحولة، وإبطال أثر الجهود التي بذلها الفرد عند ممارسة الأنشطة الرياضية. الأطعمة الحارة؛ حيث أن الجسم يحتاج إلى أطعمة سهلة الهضم، والأطعمة الحارة ليست سهلة الهضم. البروتينات الثقيلة على سبيل المثال مثل اللحم الستيك؛ حيث أن البروتينات الثقيلة يصعب هضمها. المشروبات الغازية؛ حيث تحتوي المشروبات الغازية على سعرات حرارية عالية، وتؤدي هذه المشروبات إلى إصابة الأفراد بالانتفاخ. الخضروات النيئة؛ حيث أن الخضروات النيئة تأخذ حيز كبير في المعدة، وهذا يشعر الأفراد بالشبع بسرعة كبيرة، وعند الشبع لن يحصل الفرد على السعرات الحرارية التي يحتاجها بعد ممارسة الأنشطة الرياضية. ومعظم ألواح الطاقة الموجودة في الأسواق تحتوي على السكر، وليست مغذية أكثر من ألواح الحلوى، لا بد من التنويه على أهمية الحصول على البروتين من مصادر الأطعمة الكاملة مثل البيض، وتجنب ألواح الطاقة المصنعة والمعلبة. وتناول الخضروات النيئة أو مطهورة بالبخار يُنصح به كغذاء مفيد للصحة، لكنها لا تستطيع تعويض جسمك عن الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها جسمك بعد التمارين، لذا لا تتناولها وحدها في وجبتك بعد التمرين، ولكن اجعلها جزءاً من وجبتك. ممنوع منعا باتاً تناول الأطعمة الدسمة مهما كانت الأسباب، مثل الوجبات السريعة، الأطعمة المقلية والفنية بالزيوت أو الزبدة. حيث إن معظم الناس يعتقدون أن بإمكانهم حرق هذه الأطعمة بسهولة، لكن هذا الأمر صعب جداً وتناول هذه الأطعمة يضع الجهد المبدول في التمارين. لأن هذه الأطعمة ببساطة تزيد نسبة الكوليسترول في الدم، وتقلل من إنتاج الجليكوجين الذي تحتاجه العضلات والكبد، وبالتالي يهددك ذلك بالتعرض للإصابة بأمراض القلب، إمتنع تماماً عن تناول أطعمة دسمة بعد التمارين، الكربوهيدرات البسيطة، حيث يؤدي تناول الكربوهيدرات البسيطة إلى إبطاء عملية الهضم، منع خسارة الوزن، وإبطاء عمليات التمثيل الغذائي. الحلوى والشوكولاتة من الأطعمة السريعة التي تمدنا بالطاقة والسكريات اللازمة لحالة الجوع، التي تكون عليها بعد التمارين. لكن هذه الأطعمة يُنصح بها قبل التمارين لإمدادنا بالطاقة، وليس بعد التمارين. لكن لو قمت بتناولها بعد التمرين بما تحويه من كميات كبيرة من السكريات، فسيزيد كل المجهود الذي قمت به بلا فائدة. أما السكريات والشوكولاتة التي تتناولتها، فستعمل كمنبه للعقل، وتتسبب في حالة من الأرق وصعوبة في النوم، والشعور بالإجهاد والتعب الشديد، وتظن أن التمرين هو السبب. من الأخطاء الشائعة تناول المياه الغازية أو الحلوى بعد التمارين الرياضية لإحساسنا بالعطش والإجهاد، هذه الأطعمة غنية بالسكريات والسعرات الحرارية العالية، وهي لذلك تقلل من التمثيل الغذائي الجيد للجسم وتعيق عملية الهضم، وبالتالي عدم إنقاص الوزن، لأنك ببساطة تحاول حرق الدهون والحصول على جسم رشيق وممشوق خلال التمارين، ثم تقوم بتدمير ذلك بتناول هذه الأطعمة والمشروبات. أما المعجنات والمخبوزات، فهذه الأطعمة تتناولها بسرعة لتعطي الإحساس بالشبع والامتلاء لفترات طويلة بعد التمارين، وبالتالي من الممكن ألا تتناول طعام الغداء بشهية وبالكمية المناسبة، أيضاً تناول المعجنات لا يعوض الجسم عن الجليكوجين اللازم للعضلات، والأملاح المعدنية التي فقدتها خلال التمرين، لذلك لا يجب تناولها بعد التمرين مثل البيّنزا مثلاً، ويفضل تناول بعض حبات من الفاكهة المحفوظة مع الخبز الأسمر والزبادي. يُعد حليب الشوكولاتة من المشروبات التي تحتوي على كميات هائلة من السعرات الحرارية، والحليب مفيد جداً للجسم إلى جانب الشوكولاتة، حيث يساهم هذا المشروب في تحسين الذاكرة، وتخليص الجسم من السموم وكذلك الإحساس بالسعادة، إلا أن هذا المشروب يضر بالأسنان، وكذلك لا يسمح للجسم بالاستفادة مما تم حرقه من سعرات حرارية أثناء التمرين، لذلك يُنصح بتناول هذا المشروب قبل التمرين، لتستفيد مما به من مغذيات، ولتضمن حرق السعرات التي سنكتسبها خلال التمارين. كما يُنصحك خبراء التغذية قبل تناول أي طعام بقراءة البيانات المرفقة في الخلفية، لتتعرف على كمية السكريات الموجودة به، ونسبة الدهون والسعرات الحرارية، مع عدم تناول المشروبات الغازية الغنية بالسكر والتي تسبب الانتفاخ. يمكنك استبدالها بعصير طازج خالي من السكر أو الاكتفاء بشرب الماء.



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION

ملاحظة: كل الوثائق والصور التي تصل الجريدة لا ترد إلى أصحابها سواء نشرت أو لم تنشر

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

مستشفى القبة - زاهون - قاردي عمارة ب رقم 05- الجزائر-

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com



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