

بلماضي
يشعر
فلي
التحضير
للقاء
الكاميرون

النيجيريون
يؤكدون
خطف
الموهبة
أوليزمن
الجزائر



www.dzair-tube.dz
SPORT

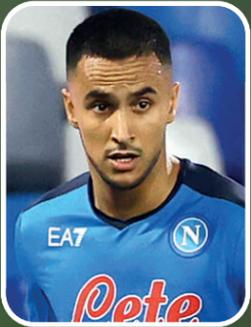
يومية رياضية جزائرية

الخميس 24 فيفري 2022 الموافق لـ 23 رجب 1443 هـ العدد: 409 الثمن: 30 دج

تعيين
غربي راجح
مدربا للمنتخب
الوطني لكرة
اليد

العودة

"غايا" يقدم أوراق
اعتماده مع "الرجاء"
الرياضي
المغربي



"وناس" يصطدم
بـ "برشلونة"
في مباراة مفتوحة
على كل الاحتمالات

"الشرطة"
الفرنسية تبشر
تحقيقاتها لمعاقبة
المتورطين في واقعة
"بلايلي"



"بدران"
ضمن قائمة
الأعبين
المنتبهة عقودهم
في البطولة
التونسية نهاية
الموسم
الجاري



تصفيات كأس أفريقيا- سيدات
الجزائر 1-1 جنوب أفريقيا

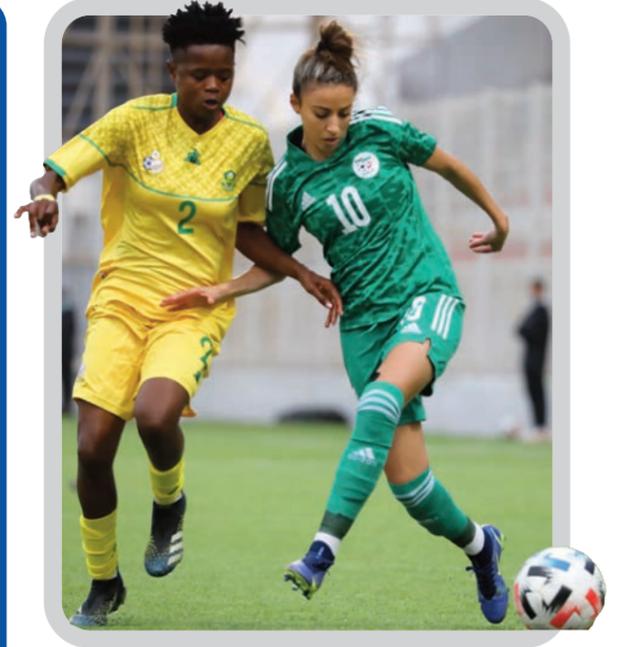
اقصاء
المنتخب الوطني
النسوي

بلماضي يحل بالجزائر استعدادا لإقامة معسكر تحضير معسكر تحضير

وصل، أمس الأربعاء، مدرب "الخضر" جمال بلماضي إلى الجزائر، وهذا في أول قدومه له، منذ الظهور غير المرضي، لرفقاء القائد رياض محرز، في كأس أمم أفريقيا 2021، التي شهدت خروجهم من الدور الأول، رغم أنهم دخلوا المنافسة مرشحين بارزين لكونهم حاملين للقب وفقاً لمصادره الخاصة. أن بلماضي سيقضي نحو أسبوع في الجزائر قبل العودة إلى مقر إقامته في العاصمة القطرية الدوحة، وفي تلك الفترة، سيعقد اجتماعاً مع المدير العام الجديد للمنتخب الجزائري، جهيد زفراف وسيكون هذا الاجتماع، هو الأول للمدرب وجهاً لوجه مع زفراف منذ تعيين الأخير خلفاً لأمين العبدى، بعد الفشل في العرس القاري، حيث سيتمحور هذا اللقاء حول وضع آخر الترتيبات التي تخص المعسكر القصير الذي سيكون للمنتخب الجزائري في غينيا الاستوائية، بداية من 21 مارس، تحضيراً للمباراة الفاصلة أمام المنتخب الكاميروني والمؤهلة إلى مونديال قطر من المنتظر أن يعقد جمال بلماضي مؤتمراً صحافياً خلال فترته في الجزائر، وذلك للحديث عن استعدادات "الخضر" لمباراة الكاميرون، مع العودة كذلك للأسباب التي وقفت وراء المشاركة المخيبة للشكيلة الجزائرية في أمم أفريقيا الماضية وكان بلماضي قد التزم الصمت منذ الخروج المبكر من كأس أمم أفريقيا 2021، حيث عاد مباشرة بعد الإقصاء إلى باريس ثم مقر إقامته في الدوحة، وذلك لأخذ قسط من الراحة، قبل بداية التفكير في الموعد الأهم والمتعلق بالمباراة الفاصلة أمام الكاميرون - حميد

الصحافة النيجيرية تؤكد اختيار أوليز لمستقبله الدولي مع نيجيريا

كشف موقع "أون غول" النيجيري أن مايكل أوليز لاعب نادي كريستال بالاس الإنجليزي حسم مستقبله الدولي وأكد ذات الموقع أن أوليز اختار اللعب لمنتخب نيجيريا على حساب المنتخب الوطني الجزائري بعد اللقاء الذي جمعه بمدرب نيجيريا أوستين إيفواوين في لندن وأضاف موقع "أون غول" أن أوليز أبدى موافقته بتمثيل نيجيريا لكنه فضل تأجيل اللعب معه إلى ما بعد الدور الفاصل المؤهل لكأس العالم 2022 جدير بالذكر أن أوليز يكنه اللعب لأحد هذه المنتخبات الأربعة، إنجلترا، نيجيريا، الجزائر وفرنسا.



تصفيات كأس أفريقيا سيدات -
إياب الدور الفاصل

الجزائر 1-1 جنوب أفريقيا

المنتخب النسوي يفشل في بلوغ نهائيات كأس أفريقيا

فشل المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم مساء أمس الأربعاء، من بلوغ نهائيات كأس أمم أفريقيا 2022 عقب إقصائه على يد منتخب جنوب أفريقيا عقب نتيجة التعادل المحققة على أرضية ملعب بولوغين وتعادل المنتخب الوطني إناث بنتيجة هدف لثلاثة مع ضيفه الجنوب إفريقي، ضمن إطار إياب الدور الأخير من تصفيات "الكان" النسوي وسجلت هدف المنتخب الوطني النسوي في مباراة العودة، متوسطة الميدان سيليا كوي في الوقت بدل الضائع (2+45). بينما تلقت حارسة المرمى الجزائرية كلوي نغازي بمينة هدف التعادل الجنوب إفريقي، من ركلة جزاء في الدقيقة الـ 62 وكانت لاعبات الناحية الوطنية راضية فرتول قد انهزم بثنائية نظيفة، في لقاء الذهاب بجنوب إفريقيا، وهو ما حرم من المشاركة في البطولة الفائزة وسبق للمنتخب الوطني النسوي المشاركة في 5 نسخ لكأس أمم إفريقيا إناث، آخرها في طبعة 2018 بغانا.

حميد

بلماضي يفكر في استدعاء زفان تحسباً لموقعة الكاميرون

يتابع الطاقم الفني الوطني، في الفترة الأخيرة، مدافعه الأيمن، مهدي زفان، على غرار جميع اللاعبين الموجودين داخل قائمة بلماضي الموسعة، لكن باهتمام زائد، نظراً إلى المشاكل التي يعاني منها من هذه الناحية، إثر إصابة يوسف عطال، لاعب نيس، الذي لم تتضح بعد الرؤية بخصوص جاهزيته لخوض موقعة الأسود غير المروضة. علماً أن زفان انتقل للعب في البطولة التركية الممتازة، خلال فترة التحويلات الشتوية المنصرمة، وانضم إلى نادي يني ملطية سبور، الذي يحتل حالياً المركز الأخير في الدوري ومن المتوقع، أن يكون الظهير الأيمن الجزائري، مهدي زفان، ضمن اللاعبين، الذين سيستدعيهم الناخب الوطني، جمال بلماضي، للمواجهتين الحاسمتين، أمام منتخب الكاميرون، خلال الأسبوع الأخير من شهر مارس القادم، برسم الدور الفاصل المؤهل لبطولة كأس العالم، المقررة بقطر بين شهري نوفمبر وديسمبر من العام الجاري وسجل زفان عودته إلى المنافسة، بعد أن عانى من فترة فراغ كبيرة ابتعد فيها عن المنافسة، قبل أن يلتحق بالدوري التركي، من خلال مشاركته في المباريات الأربع الأخيرة بشكل أساسي، لعب فيها أكثر من 360 دقيقة، ما ساعده على استرجاع لياقته.. ومن المنطقي، أن يكون من أحسن المستويات، إذا واصل في لعب المباريات مع فريقه بانتظام، إلى غاية موعد مباراة الكاميرون ويعتبر مهدي زفان من بين اللاعبين المهمين في المنتخب الوطني، وبرهن عن ذلك في العديد من المناسبات، وهو يتمتع بخبرة دولية معتبرة مع المنتخب الوطني، حيث شارك في 19 مباراة مع الخضر في مختلف المناسبات، وكان ضمن تشكيلة المنتخب الوطني، التي توجت بكأس أمم أفريقيا سنة 2019، ويعود آخر ظهور له مع الخضر إلى شهر سبتمبر الماضي، حين شارك في كل مجريات مباراتي جيوتي وبوركينا فاسو في تصفيات مونديال قطر، وتواصل حضوره في قائمة بلماضي، خلال مواجهتي منتخب النيجر في نفس التصفيات، في شهر أكتوبر، لكنه اكتفى بالجلوس على مقعد الاحتياط. في حين، غاب عن كأس أمم إفريقيا في الكاميرون، بسبب مشكلة البطالة التي كان يعاني منها سابقاً.

حميد

تعيين غربي رابع مدرباً للمنتخب الوطني لكرة اليد

عين غربي رابع مدرباً للمنتخب الوطني الأول لكرة اليد "أكابر رجال"، حسبما أعلنت عنه الهيئة الفدرالية، أمس الأربعاء، على صفحاتها الرسمية على الفيسبوك وجاء في بيان الهيئة الفدرالية، "تعليمك الاتحادية الجزائرية لكرة اليد أنه بعد دراسة ومعالجة الملفات المتعلقة بالفنيين لتدريب المنتخب الوطني الأول لكرة اليد وبعد الاستشارات المختلفة التي أجريت في هذا السياق، فقد تم إقرار تعيين السيد غربي رابع على رأس المنتخب الوطني وحسب نفس المصدر، فقد تم تعيين أيضاً عبد السلام بن مفسولة مناجير عام مسؤولاً عن المنتخب الوطني الأول "رجال و سيدات ومعلوم أن غربي - الدولي السابق - قد تولى سابقاً منصب مدرب مساعد للخضر موسم 2012، قبل أن يتم تعيينه على رأس المنتخب الوطني للأول والذي شارك في مونديال الفئدة بالجزائر العاصمة 2017 كما تولى مؤخراً وإلى غاية جانفي 2022، منصب مدرب مساعد للمنتخب السعودي لكرة اليد وسياشر غربي مهامه بتحضيرات "الخضر" تحسباً للألعاب البحر الأبيض 2022 المقرر إجراؤها بوهان من 25 جوان إلى 5 جويلية، وكذلك البطولة الإفريقية للأمام المؤجلة إلى تاريخ لاحق من قبل الكونفدرالية الإفريقية للعبة.

حميد



"الشرطة الفرنسية" تباشر تحقيقاتها لمعاقبة المتورطين في واقعة "بلايلي"

ذكرت تقارير إعلامية فرنسية أن الشرطة الفرنسية باشرت تحقيقاتها إثر مزاعم بتعرض الدولي الجزائري يوسف بلايلي لهتافات عنصرية خلال لقاء فريقه بريست مع ستاد ريمس في الجولة الخامسة والعشرين من الدوري الفرنسي. وكان موقع "ميديا بارت" الفرنسي أفاد أن بلايلي تعرض لهتافات عنصرية وصافرات استهجان وشتائم من مشجعي نادي ستاد ريمس. وذكرت صحيفة "لو تيليغرام" الفرنسية، أن الشرطة الفرنسية باشرت تحقيقاتها لمعاقبة المتورطين في واقعة العنصرية ضد يوسف بلايلي. وأوضحت الصحيفة أن الشرطة الفرنسية أوقفت شابا لا يتجاوز عمره الـ16 عاما، بعد اتهامه بالتورط في الهتافات العنصرية ضد بلايلي. وأشارت الصحيفة إلى أن القبض على الشاب لم يتجاوز بض ساعات، قبل أن يتم إطلاق سراحه، وفرض غرامة مالية بسيطة عليه، بعدما نفي نيته توجيه أي إساءة عنصرية ضد اللاعب. وأكدت "لو تيليغرام" إلى ظهور فيديو يظهر تلفظ أحد الجماهير بعبارات عنصرية ضد بلايلي، ولكن الصورة غير واضحة، ويتم التحقيق في الأمر للقيام بالإجراءات القانونية اللازمة. وقالت صحف فرنسية أن نادي بريست وريمس بصدد التعاون حاليا من أجل إيجاد أدلة وإشادات للتعرف إلى هوية الأشخاص الذين أطلقوا عبارات عنصرية ضد بلايلي، والذين برز أحدهم في مقطع فيديو وهو يتفوه بعبارات عنصرية ضد اللاعب السابق لنادي قطر القطري، وجاء في بيان النادي الفرنسي أن "بريست وريمس على علم بالمناصر الذي كتب تعليقات عنصرية على منصات التواصل الاجتماعي، ضد اللاعب يوسف بلايلي، وبريست يضم صوته لنادي رامس منددا بشدة بهذه الهتافات التي تم التلفظ بها من بعد. كما عبر الاتحاد الجزائري لكرة القدم، عن تضامنه مع المنتخب الوطني يوسف بلايلي، عقب تعرضه لعبارات عنصرية بمناسبة مباراة بريست مع ريمس الذي لعب يوم السبت الماضي. من جانبه، شرع جناح "الخضر" في التحضير رفقة زملائه لموقعة لوريان في لقاء ديربي المقاطعة المقررة يوم الأحد لحساب الجولة 26 من البطولة الفرنسية "الليغ 1"، حيث، ستكون المقابلة فرصة مواتية لابن الباهية وهران لرد بقوة على وسائل الإعلام الفرنسية التي تترصد أي هفوة من اللاعب منذ وصوله وتنتقد أداءه مع بريست بعد كل مباراة.

وسيم

على ملعب "دييغو مارادونا" بنابولي "وناس" يصطدم بـ"برشلونة" في مباراة مفتوحة على كل الاحتمالات

تتجه الأنظار سهرة اليوم الخميس إلى ملعب "دييغو مارادونا" حيث القمة الحامية المفتوحة على كافة الاحتمالات بين نابولي الإيطالي وبرشلونة الإسباني في إياب الملحق المؤهل إلى ثمن نهائي مسابقة الدوري الأوروبي "يوروبا ليغ". برشلونة سيدخل المباراة بمعنويات مرتفعة خاصة بعد الفوز على فالنسيا في المباراة الأخيرة بالدوري الفرنسي برعاية، وستطمح كتيبة تشافي هيرنانديز إلى مصالحة الجماهير هذا الموسم والذهاب بعيدا في تلك البطولة والحصول عليها، والبداية ستكون أمام فريق الجنوب الإيطالي. على الجانب الآخر نابولي سيتسلح بسلاح الأرض والجهمور في المباراة، وسيعمل لاعبو الفريق بكل جهد على مصالحة الجماهير، بعد التعثر في آخر مباراتين بالدوري بالتعادل أمام إنتر ثم كالياري، لخطف بطاقة التأهل على حساب البلوغرانا. وكانت المواجهة الأخيرة بين الفريقين في دوري أبطال أوروبا عام 2020، حيث انتهت مواجهات الذهاب والإياب بنتيجة أربعة مقابل اثنين لصالح البلوغرانا. هذا وستكون المقابلة فرصة لصاحب القدم اليسارية الساحرة من أجل استعادة بريقه، حيث، يتوقع أن يمنحه مديريه المزيد من الدقائق الخاصة وأنه أظهر جاهزيته من الناحية البدنية، وجاءت الدقائق التي لعبها مهاجم "الخضر" أمام كل من الإنتر وبرشلونة وكالياري مؤخرا، لتؤكد تعافيه تماما، وتواجده في أحسن أحواله، وهو الأمر الذي دون شك يريح الناخب الوطني جمال بلماضي، قبل المباراة الفاصلة المرتقبة أمام الكامبيون شهر مارس المقبل.

وسيم

نادي الترجي يكثف مفاوضاته للإبقاء على اللاعب لمواسم إضافية

"بدران" ضمن قائمة اللاعبين المنتية عقودهم في البطولة التونسية نهاية الموسم الجاري

يتواجد الدولي الجزائري عبد القادر بدران مدافع الترجي الرياضي ضمن قائمة اللاعبين التي تنتهي عقودهم مع أنديةهم في الدوري التونسي في أعقاب الموسم الحالي، مما يجعلهم متاحين بالمجان في الميركاتو الصيفي المقبل. وما زال مدافع وفاق سطيف السابق مترددا بخصوص إمكانية تمديد عقده مع نادي العاصمة التونسية، خاصة أنه يتواجد على رادار عدة أندية تنشط في الدوريات الخليجية. من جهته، تستعد إدارة نادي الترجي التونسي للدخول في مفاوضات مع المدافع المحوري للمنتخب الوطني، عبد القادر بدران لتجديد عقده وإبقائه مع الفريق لمواسم أخرى، خاصة وأنه يعد من أهم اللاعبين في خط دفاع الفريق الذي ينافس على الجبهتين المحلية والقارية. وينتهي عقد عبد القادر بدران مع عميد الأندية التونسية في جوان المقبل، ما يفسح له المجال ويمنحه الحق للتفاوض مع أي فريق بداية من شهر جانفي المنصرم. مع العلم أنه في حال لم يجدد العقد، سيرحل عن الفريق بصفة مجانية عقب نهاية الموسم الحالي. وتبلغ القيمة السوقية للمدافع الجزائري نحو 900 ألف يورو في بورصة موقع "ترانسفير ماركيت" العالمي المختص بتقييم أسعار اللاعبين.

وسيم

عاد إلى دكة البدلاء مجددا خلال لقاء "جوفنتوس"

"ماندي" يعاني في "فياريال" بسبب مشاركاته المتذبذبة

بات اللاعب الدولي الجزائري، عيسى ماندي في وضع لا يحسد عليها بسبب مشاركته المتذبذبة مع فريق فياريال الإسباني، إذ عاد مجددا إلى دكة البدلاء في ناديه فياريال الإسباني، بمناسبة المواجهة التي خاضها فريقه أول أمس الثلاثاء، أمام نظيره جوفنتوس الإيطالي، الدور ثمن النهائي ذهاب من عمر منافسة رابطة أبطال أوروبا. فبعد أن شارك ماندي في البطولة "الخضر" ضمن التشكيلة الأساسية في المباراة الأخيرة لفياريال في البطولة الإسبانية أمام نادي غرناطة يوم السبت الماضي سرعان ما عاد إلى دكة البدلاء، في اللقاء الذي جمع فريقه بـ"السيدة العجوز" وانتهى بالتعادل الإيجابي بهدف لثلاثة، برسم ذهاب الدور الـ16 من "الشامبينز ليغ" في خطوة ليست في صالح الدولي الجزائري الذي يأمل في المشاركة في أكبر قدر ممكن من المباريات، استعدادا للمواجهتين المقبلتين أمام الكامبيون شهر مارس المقبل، برسم التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم بقطر 2022. واكتفى عيسى ماندي بالمشاركة في مقابلتين فقط في رابطة أبطال أوروبا للموسم الحالي وفي كلتا العائتين دخل إلى أرضية الميدان بديلا، من أصل 7 مواجهات خاضها فريقه فياريال الإسباني، ويعاني ماندي من قلة المنافسة منذ التحاقه بهذا الأخير قادما من ريال بيتيس الأمر الذي بدأ واضحا بشكل جلي خلال مشاركته مع المنتخب الوطني في كأس أمم إفريقيا الأخيرة بالكامبيون، حيث تراجع مستوى اللاعب كثيرا مقارنة بما كان عليه في وقت سابق، ويعول الناخب الوطني جمال بلماضي كثيرا على خدمات عيسى ماندي في الاستحقاقات المقبلة بداية من المزدوجة ضد الكامبيون في الدور الفاصل يومي 23 و29 مارس القادم، وهو ما يضعه تحت الضغط خاصة في حال ما إذا أكمل مبارياته المتبقية على دكة البدلاء.

وسيم

تصدى لضربة جزاء وساهم في فوز "النسور الخضراء" بعد أربع تعادلات متتالية

"غايا" يقدم أوراق اعتماداه مع "الرجاء الرياضي" المغربي

قدم الحارس الجزائري مرياح غايا أوراق اعتماداه مع الرجاء الرياضي بعدما تألق في المواجهة المواجهة التي جمعت فريقه الجديد بنادي الشباب السالمي ضمن البطولة المغربية. وسجل غايا، أول أمس الثلاثاء، أول مشاركة رسمية له رفقة الرجاء، وتألق صاحب الـ27 سنة في حماية عرين النسور الخضراء، حيث تصدى لضربة جزاء أتتحت في الشوط الثاني للفريق السالمي، كما برع في التعامل مع عدة كرات وهجمات شنها "أصحاب الأرض"، محافظا بذلك على نظافة شبابه لغاية إطلاق الحكم لصافرة النهاية، ومدشنا مشواره رفقة الفريق المغربي بشكل إيجابي، ليتأكد مسؤولو الفريق حسن اختيارهم للحارس لحماية عرين النادي الذي كان قد تعاد في الميركاتو الشتوي مع 9 لاعبين دفعة واحدة. وأمام هذا التألق، أشادت جماهير الرجاء العالمي بالمرود الذي قدمه غايا مرياح في أول مقابلة له مع الفريق، والذي انضم إليه، في الميركاتو الشتوي الماضي، بعد إصابة الحارس الأساسي، أنس الزينتي، من جهته، يطمح حارس شباب بلوزداد السابق إلى البروز أكثر وتضجير كامل إمكاناته في حراسة المرمى لكسب ثقة الطاقم الفني للرجاء مستغلا بذلك غياب الحارس الأول أنيس الزينتي عن المنافسة الرسمية بداية الإصابة والتي ستعده لمدة طويلة وهو المعطى الذي سيمنح الحارس الجزائري فرصة المشاركة أكثر في المباريات وما على غايا إلا استغلاله لتثبيت نفسه في تشكيلة نادي الشعب.

وسيم

عزيز درواز،

"الرهان على دورة وهران لإبراز الصورة الحقيقية للجزائر"

الجديدة أو تلك التي خضعت لإعادة التهيئة، مؤكدا بأنها ستكون عاملا مهما من عوامل عودة الرياضة الوهرانية إلى الواجهة، تماما مثلما كان الأمر عليه في الجزائر العاصمة بعد احتضانها للألعاب المتوسطية سنة 1975 وركز نفس المسؤول أيضا على شمولية البرنامج الذي تعدده مختلف اللجان المتخصصة التابعة للجنة في إطار التحضير للألعاب المتوسطية "الذي سيرفع بعدا ثقافيا بارزا"، على حد تعبيره ولضمان نجاح دورة وهران أيضا يراهن المنظمون على الجانب الترويجي، حيث يدخل في هذا الإطار تسطير برنامج خاص لهذه العملية التي "سجلت تأخرا واضحا"، مثلما اعترف به السيد درواز، الذي أخبر بالتعاقد مع وكالات مختصة لتدارك التأخر المسجل، مع فتح المجال أمام فعاليات المجتمع المدني للمساهمة في هذه العملية، فضلا عن سفراء وسفيرات الألعاب الذين سيختارون لاحقا من طرف اللجنة الأولمبية الجزائرية من بين أبطال وبطلات الجزائر في مختلف الرياضات للقيام بمهام محددة داخل وخارج البلاد.

واج

الدولية للألعاب المتوسطية الذي عوض بالجزائري عمار عداوي على رأس هذه اللجنة في أكتوبر المنصرم، سقف طموحاته حيث أضحي يركز على أن تكون محطة وهران انطلاقة جديدة للألعاب التي فقدت كثيرا من بريقها في السنوات الأخيرة"، يضيف ضيف جريدة الجمهورية ويدخل ضمن هذا التوجه قرار اللجنة الدولية تغيير تاريخ إجراء التظاهرة الرياضية، حيث ستبرمج من الآن فصاعدا سنتين قبل الألعاب الأولمبية حتى تكون أفضل فرصة للرياضيين لتحضير المنافسة العالمية، وبالتالي ضمان حضور أكبر عدد ممكن من الأبطال إلى الموعد المتوسطي، مثلما أشار إليه المدرب الوطني الأسبق لكرة اليد وثمان السيد درواز أيضا "الارت الرياضي" الذي ستستفيد منه ولاية وهران بعد نهاية الألعاب ممثلا في المنتشات الرياضية

فادحا في التحضير للألعاب قبل حوالي أربعة أشهر من الآن إلى درجة أن اللجنة الدولية نشرت تقريرا سلبيا عن سير الاستعدادات للموعد المتوسطي كما أن هذا التقرير هو الذي كان وراء رفض الرئيس الجديد للجنة الدولية و أمينه العام حضور الملتقى الدولي الذي نظمناه بوهرا في ديسمبر المنصرم في إطار التحضير للطبعة الـ 19. لكن الأمور عادت إلى نصابها و استدركنا كل ما فاتنا خلال الأشهر الأربعة الأخيرة، ما سمح بمنح صورة جديدة عن التحضيرات و هو ما أراح كثيرا المسؤولين الأولين للجنة الدولية، وفي ظل التقدم المحسوس الذي سجلته الجزائر في مسار الإعداد للعرس المتوسطي، سيما من جانب المنتشات الرياضة، رفع رئيس اللجنة

أسابيع باستقبال من طرف رئيس الدولة، بأن السيد تبون "قدم تعليمات و توصيات لتسهيل مهمة اللجنة المنظمة وهو الأمر الذي يساعدنا لتجاوز كل الصعوبات وبدأت ثمار النفس الجديد الذي منحه السلطات العمومية إلى لجنة تنظيم الألعاب تظهر على الميدان من خلال "الانطباع الإيجابي جدا" الذي خرج به رئيس اللجنة الدولية للألعاب البحر الأبيض المتوسط دافيد تيزانو و الأمين العام لذات اللجنة لوكوفوس فيليبوسيس في نهاية زيارة العمل التي قادتتهما إلى وهران نهاية الأسبوع المنصرم"، على حد تعبير الوزير الأسبق للشباب و الرياضة. وتابع السيد درواز بالقول في هذا الصدد: "الجميع يعلم بأننا سجلنا تأخرا

أكد محافظ الطبعة الـ 19 للألعاب البحر الأبيض المتوسط محمد عزيز درواز أمس الأربعاء بوهرا على حرص السلطات العمومية على أن تبرز هذه الدورة المقررة الصيف القادم بعاصمة الغرب الجزائري الصورة الحقيقية للجزائر إلى العالم الخارجي في جميع المجالات وقال السيد درواز في منتدى اليومية المحلية "الجمهورية" الناطقة باللغة العربية، بأن رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون "يحرص شخصيا على نجاح الألعاب المتوسطية لأنه يعتبر بأن ذلك يعكس الصورة الحقيقية للجزائر لدى العالم الخارجي وفي جميع المجالات وأضاف محافظ الألعاب المتوسطية، الذي حظي منذ بضعة



سباق التوجيه (الكأس الوطنية العسكرية)

تتويج فريق الناحية العسكرية الثانية بالسباق

توج فريق الناحية العسكرية الثانية (ذكور وإناث) بلقب كأس الوطنية العسكرية لسباق التوجيه التي اختتمت منافساتها أمس الأربعاء بوهرا، وذلك على حساب فريقا الفرق الثامنة المدرعة والمدرسة العليا للمشاة اللذين حلا في المرتبتين الثانية والثالثة على التوالي ضمن هذه المنافسات التي عرفت مشاركة 80 رياضيا ورياضية. وعرفت هذه التظاهرة الرياضية التي تندرج في إطار الموسم الرياضي العسكري 2021-2022، أجواء من التنافس بين المشاركين تكلفت بسيطرة عدائي الناحية العسكرية الثانية على المنافسات التي جرت على مدار يومين بغاية "مولاي إسماعيل" بولاية معسكر. و عادت المرتبة الأولى في الفردي ذكور في الاختصاصين (المسافة المتوسطة والمسافة الطويلة) إلى موساوي عمر من الناحية العسكرية الثانية بمجموع 66 دقيقة و 22 ثانية، متبوعا بزيميليه من نفس الناحية العسكرية، حمادي جلال ب 67 دقيقة و 12 ثانية وسليمان عبد السلام بمجموع 67 دقيقة و 46 ثانية.

واج



المتوسطية 2022

"وهـران في الطريق الصحيح لتقديم أفضل نسخة في تاريخ الألعاب"

أكد رئيس اللجنة الدولية للألعاب البحر الأبيض المتوسط، الإيطالي، دافيد تيزانو بأن وهران في الطريق الصحيح لتقديم أفضل نسخة في تاريخ هذه التظاهرة الرياضية التي تجمع دول البحر المتوسط وقال السيد تيزانو في تصريح للصفحة الرسمية للجنة الوطنية لتنظيم الألعاب بأنه أعجب كثيرا بالإنجازات التي حققتها المدينة من حيث المنتشات الرياضية التي عاينها خلال زيارته إلى وهران في نهاية الأسبوع و تابع بالتأكيد على أن المركب الأولمبي الجديد بمختلف وحداته والذي تشرف أشغال إنجازه على الانتهاء وكذا القرية المتوسطية يمنحان من الآن صورة جيدة عن الألعاب التي ستحتضنها وهران كما نوه تيزانو، الذي خلف الجزائري، عمار عداوي على رئاسة اللجنة الدولية للألعاب البحر الأبيض المتوسط في أكتوبر المنصرم بالأهمية القصوى التي تمنحها السلطات العمومية وعلى رأسها رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون للدورة المقبلة للألعاب المتوسطية.

واج

الألعاب

احتمال إلغاء دورة كرة اليد من نسخة وهران

ذكر محافظ الألعاب المتوسطية محمد عزيز درواز أمس الأربعاء بوهرا بأنه من المحتمل إلغاء دورة كرة اليد خلال الطبعة الـ 19 للألعاب المقررة بعاصمة الغرب الجزائري من 25 جوان إلى 6 جويلية المقبلين وقال نفس المسؤول، خلال منتدى يومية "الجمهورية" بأنه "في حال الإبقاء على نفس تاريخ البطولة الإفريقية لكرة اليد الذي يتزامن مع تاريخ الألعاب المتوسطية فإن اللجنة الوطنية بالتنسيق مع اللجنة الدولية للألعاب ستدرسان فرضية إلغاء دورة الكرة الصغيرة من العرس المتوسطي وجدد السيد درواز امتعاضه الشديد لتماطل الكنفدرالية الإفريقية لكرة اليد في الرد على مساعي اللجنة الدولية للألعاب والسلطات الجزائرية بخصوص ضرورة تغيير تاريخ البطولة القارية حتى يتسنى للمنتخبات الإفريقية المعنية بالحدث المتوسطي التنقل إلى وهران بأفضل لاعبيها واعتبر محافظ الألعاب بأن مثل هذه الأمور "تدل على أن الكرة الصغيرة الجزائرية مستهدفة"، مضيفا بأن تأجيل البطولة العربية للأندية التي كانت مقررة الشهر المقبل بأرزو وهران بسبب العدد المحدود للأندية التي سجلت مشاركتها "دليل يدخل ضمن هذا المسعى أيضا واغتنم محمد عزيز درواز، الذي قاد المنتخب الجزائري ومولودية الجزائر لكرة اليد إلى عدة تتويجات دولية في سنوات الثمانينات، الفرصة كي ينتقد الوضعية التي وصلت إليها كرة اليد الجزائرية، مستدلا بحالة "السيات" التي يشهدها المنتخب الوطني للأكابر منذ سنتين، على حد تعبيره.

واج

ماركا: 5 مفاتيح لحسم صفقة انتقال مبابي إلى ريال مدريد

كشفت تقارير صحفية إسبانية، عن جميع المفاتيح التي تشد الخيوط في صفقة كيليان مبابي لاعب فريق باريس سان جيرمان إلى ريال مدريد الإسباني. كيليان مبابي ينتهي عقده مع باريس سان جيرمان الفرنسي في الصيف المقبل، مما يجعله أقرب من أي وقت مضى من ريال مدريد في صفقة انتقال حر. العملية لن تكون سهلة، وحسب ما كشفت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن هناك العديد من الأشخاص وراء تلك الصفقة، تمر من خلالها المستندات، ودورهم هام للغاية.

ديلفين فيرهادين، محامية مبابي

ديلفين محامية بارعة، تتولى العديد من الأمور القانونية لعدد من الرياضيين في فرنسا، مثل تيدي ريتير لاعب الجودو، وريوند لافييتي لاعب القفز بالزانة، وتحول مبابي إليها عندما كان في مونكو، هو وعائلته. كانت دائما هي التي تفكر في العروض التي تقدر بالملايين التي قدمها باريس سان جيرمان إلى مبابي، لكنها أوصت كيليان بأنه إذا أراد أن يصنع تاريخ في ريال مدريد، عليه أن يفعل ذلك. وتري ديلفين أن علامة كيليان مبابي التجارية يمكن أن تنمو بشكل كبير جدا، إذا ارتدى قميص ريال مدريد.

فايزة العماري، والدة مبابي

فايزة تتولى الإدارة اليومية لتجارتها، حازمه جدا في المفاوضات وتبحث عن الأفضل للاعب الشاب. وتستمر فايزة في المفاوضات حتى اليوم الأخير مع باريس سان جيرمان وريال مدريد، بالنسبة لها الأهم هي مصلحة نجلها بالتأكد، رغم تصريحاتها الأخيرة بأن كيليان قد يستمر في باريس.

لويس كامبوس، مكتشف مبابي

كامبوس كان هو الشخص الذي اكتشف كيليان مع مونكو، وعلى اتصال دائم مع عائلته واللاعب نفسه. قد ينضم كامبوس إلى ريال مدريد، لأن النادي الملكي يريد بناء نظام بيئي مثالي لكيليان، وكذلك الاستفادة من خبرات كامبوس وعلاقاته القوية.

كريستوف هنروتي، وكيل مقرب من العائلة وريال مدريد

كريستوف ممثل تيبو كورتوا لاعب ريال مدريد، ويتواجد في مونكو منذ 5 سنوات، مما ساعده على كسب ثقة عائلة كيليان مبابي. إنه جزء أساسي في المحادثات بين ريال مدريد ولاعب باريس سان جيرمان ووكلاء كيليان، بالنظر إلى العلاقة الجيدة التي تربطه بالطرفين.

الوكيل الإيراني، كيا جورابشيان

يعتبر الوكيل الإيراني من أهم الوكلاء اليوم ويهيمن مع الممثل جوليانو بيرتولوتشي على كرة القدم البرازيلية وغالبية اللاعبين في أمريكا الجنوبية. دخل كيا في قضية مبابي الصيف الماضي ليعمل كوسيط في المحادثات المعقدة بين ريال مدريد وباريس سان جيرمان، بعلاقة جيدة مع النادي الفرنسي وفي انسجام جيد مع ريال مدريد. يتابع كيا عن كثب التطورات في القضية ومحاولات الخليفي لتمديد عقد اللاعب الفرنسي. مع عدم وجود علاقات وثيقة مع عائلته، لكنه على اتصال دائم بالنادي الملكي.

ريال مدريد يستقر على أول العائدين في الموسم الجديد

كشفت تقرير صحفي، اسم أول اللاعبين المعارين العائدين لسفوف ريال مدريد، لتدعيم قائمة الفريق الموسم المقبل. وبحسب صحيفة "أس" الإسبانية، فإن ريال مدريد قرر استعادة لاعبه ألفارو أوردوبوزولا لسفوف فيورنتينا الإيطالي، بعد الأداء الرائع الذي ظهر به هذا الموسم. وأضافت الصحيفة، "ريال مدريد يريد أن يكون أوردوبوزولا منافسا لداني كارفاخال على التواجد في التشكيلة الأساسية في الموسم الجديد، نظرا لأن كارفاخال يعاني من مشاكل مع الإصابة غالبا". ويرتبط أوردوبوزولا بعقد مع ريال مدريد حتى صيف 2024، ولا يملك النادي الإيطالي أي خيار للشراء بشكل نهائي بعد الإعارة. وكان ريال مدريد قد تعاقد مع أوردوبوزولا من سفوف ريال سوسيداد عام 2018، مقابل 30 مليون يورو، وتمت إعارته مرتين لبايرن ميونخ وفيورنتينا.

بخلاف مبابي.. ريال مدريد يستهدف صفقة باريسية أخرى

يستهدف نادي ريال مدريد الإسباني إبرام أكثر من صفقة من سفوف باريس سان جيرمان. ففي الوقت الذي يرتبط فيه كيليان مبابي، مهاجم بي إس جي، بالانتقال إلى سفوف الملكي بانتهاء تعاقدته بنهاية الموسم الجاري، تلوح في الأفق بوادر صفقة أخرى. وكشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن إدارة النادي المديرية تفكر بجديدة في التعاقد مع ماوريسيو بوكيتينو المدير الفني لباريس سان جيرمان. وأضافت أن الريال يستعد للتفاوض مع مانشستر يونايتد على التعاقد مع بوكيتينو، في ظل أنباء عديدة تشير أيضا إلى أن المدرب الأرجنتيني سيرحل عن بي إس جي بنهاية الموسم الجاري. ولفتت إلى أن الخسارة أمام باريس سان جيرمان ذهابا بأداء ضعيف للغاية، جعلت المدرب الإيطالي المخضرم كارلو أنشيلوتي، مهددا بعدم الاستمرار في ريال مدريد للموسم المقبل.

تيباس: تم اختطاف برشلونة.. وهذه تمهيداتي لها لاند ومبابي

كشف خافيير تيباس، رئيس رابطة الليغا، عن أماله بشأن سوق الانتقالات الصيفية المقبلة لريال مدريد وبرشلونة. وقال تيباس، في تصريحات أبرزتها صحيفة "سبورت" الإسبانية، "تغيير موقف خوان لابورتا تجاه اتفاقية CVC؟ لقد خطف برشلونة لفترة طويلة، إن ريفرتير

اختطف فلسفة النادي، لقد كان على اتصال وثيق بفلورنتينو بيريز". وأضاف: "تري الآن وضع برشلونة، إنهم بالكاد يستطيعون التوقيع مع لاعب، وهذا الوضع سيكلفهم الكثير من أجل التأهل إلى دوري أبطال أوروبا، كما أنهم يرون منافسهم الأيدي مستعد للتعاقد مع مبابي، لكنهم لن ينفقوا 200 مليون من أجله، إلا أنهم ما زالوا في سباق هالاند". وتابع: "توقيع برشلونة مع فيران توريس؟ كان على النادي خفض 140 مليون يورو من فاتورة الرواتب، صحيح أن اللاعب كلف النادي 55 مليون، لكن هذا لن يدفع مرة واحدة في جانفي، سيدفعها النادي لمدة خمس أو ست سنوات، وقد دفعوا الآن 10 ملايين فقط، وبهذه الطريقة نجحوا في الامتثال للقواعد". واختتم: "أتمنى أن تكون محظوظين وينجح ريال مدريد في حسم صفقة مبابي، إنه لاعب سيساعد الريال كثيرا وسيخدم الليغا أيضا. أنتي أفضل هالاند في برشلونة ومبابي في مدريد". وأكمل "أريد أن نعود إلى وجود منافسة بين لاعبين رائعين ضمن أفضل فريقين في العالم، على شاكلة الوضع مع ميسي ورونالدو، أنا هنا أشجع الليغا أكثر من كوني مدريدستا".

ريال مدريد يبدأ مفاوضات التخليص من هازارد

يخطط نادي ريال مدريد لإعارة البلجيكي إيدين هازارد، جناح الفريق الملكي، في الميركاتو الصيفي المقبل. وتعاقد الميرنجي مع هازارد في صيف 2019، خلال صفقة تخطت قيمتها 100 مليون يورو، قادما من صفوف تشيلسي. ووفقا لشبكة "ديفنسا سترال" الإسبانية، فإن ريال مدريد بدأ المفاوضات مع تشيلسي، حول إعارة هازارد في الصيف المقبل. وأشارت الشبكة الإسبانية إلى أن رحيل هازارد يعد الحل الأفضل للاعب والنادي الملكي في الموسم المقبل. ويريد هازارد المشاركة بانتظام في المباريات كي يكون جاهزا للظهور في كأس العالم 2022، بينما يسعى ريال مدريد للتخلص من اللاعب البلجيكي لإفساح المجال أمام التعاقد مع كيليان مبابي وإيرلينغ هالاند. وأوضحت "ديفنسا سترال" أن لا يوجد ناد يريد دفع راتب هازارد بالكامل أثناء الإعارة، ويتفاوض تشيلسي الآن مع ريال مدريد على الجزء الذي سيدفعه من أجر النجم البلجيكي.

أوباميانغ يقلل من أزمته مع أرتيتا

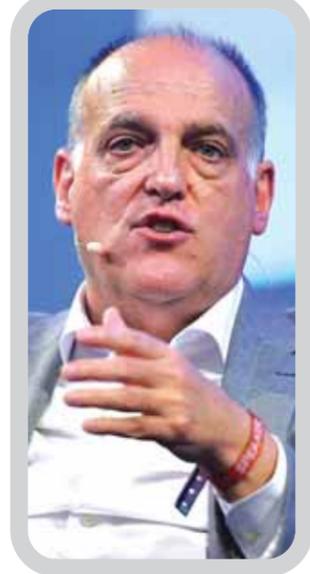
قلل الغابوني بيير إيميريك أوباميانغ، مهاجم برشلونة، من أزمته مع مديره السابق في أرسنال، ميكيل أرتيتا. ونشبت أزمة بين أوباميانغ وأرتيتا، نتج عنها تجريد اللاعب الغابوني من شارة قيادة الجانز، كما تم تجريد مشاركتة مع الفريق، وهو ما تسبب أيضا في موافقة النادي على فسخ عقده ورحيله مجانا في جانفي الماضي، لخروجه من حسابات المدير الفني. وقال أوباميانغ، خلال حوار مع صحيفة "سبورت" الإسبانية: "أزمة أرتيتا؟ يمكن أن تحدث أشياء من هذا القبيل، وكانت لي لحظات جيدة معه أيضا". وأضاف: "لقد تعلمت أنه علي أن أقدم أفضل ما لدي في الملعب، بجانب معرفة العديد من المفاهيم في التدريب، كما تعلمت أن أكون قائدا". يذكر أن أوباميانغ سجل ثلاثية "هاتريك" خلال انتصار برشلونة بنتيجة (4-1) على فالنسيا، يوم الأحد الماضي، ضمن الجولة 25 من منافسات بطولة الليغا.

صفقتان و6 راحلين.. "ماركا" تكشف خطط ريال مدريد في صيف 2022

كشفت صحيفة "ماركا" الإسبانية خطط نادي ريال مدريد، بشأن اللاعبين المغادرين والصفقات الجديدة التي ينوي القيام بها. ويعد الدولي الفرنسي، كيليان مبابي، جناح فريق باريس سان جيرمان، الهدف الرئيسي لريال مدريد، حيث لا يركز الملكي إلا على التعاقد مع نجم بي إس جي. وقالت الصحيفة إن مبابي بجانب النرويجي إيرلينغ هالاند مهاجم فريق بوروسيا دورتموند، هما الهدفين الرئيسيين لريال مدريد هذا الصيف. وأشارت الصحيفة إلى أن ريال مدريد لا يفكر في ثورة بالموسم المقبل، وسيحاول النادي إبرام صفقتين فقط، بالتعاقد مع جناح هجومي ولاعب وسط جديد. وأوضحت الصحيفة أن الصفقات الجديدة سوف تعتمد بشكل كبير على المبيعات أكثر من الراحلين بالمجان. ويستعد الثلاثي، مارسيلو، غاريث بيل بجانب صانع الألعاب الإسباني فرانشيسكو إيسكو، للرحيل بالمجان بعد نهاية عقودهم في 30 جوان 2022. بينما قد يتم بيع المدافع خيسوس فايخو، والمهاجم ماريانو دياز، بجانب لاعب الوسط الإسباني داني سيبياسوس، في ظل خروجهم من حسابات المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني للنادي الملكي.

بيل يثير الشكوك قبل لقاء رايو فالينكانو

استكمل ريال مدريد، تحضيراته لخوض مواجهة رايو فالينكانو، السبت المقبل، في إطار منافسات الجولة 26 من عمر الدوري الإسباني. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو"، فإن الويلزي جاريث بيل لم يتدرب بشكل طبيعي مع المجموعة، وتدريب منفردا داخل صالة الألعاب الرياضية. وأضافت الصحيفة "من حيث المبدأ، المشاركة ضد رايو فالينكانو، وشددت لكن حين يتعلق الأمر بغاريث بيل على وجه التحديد، والطويل مع تاريخه والإصابات، يمكن أن يحدث أي شيء". ويسعى ريال مدريد لمواصلة انتصاراته خلال رحلته لرايو فالينكانو، ومواصلة الحفاظ على فارق 6 نقاط عن الوصيف إشبيلية. ويتصدر ريال مدريد جدول ترتيب الدوري الإسباني، برصيد 57 نقطة بعد مرور 25 جولة.





بوادر إيجابية بشأن عودة مصابي بايرن ميونخ

ظهرت بوادر جديدة لاحتمالية استعادة بايرن ميونخ، بعض عناصره الأساسية في غضون الأيام المقبلة، في ظل التحضير لمواجهة أينتراخت فرانكفورت، السبت المقبل، في الدوري الألماني. ومنح المدرب الألماني جوليان ناغلسمان، لاعبيه راحة من التدريبات لمدة 24 ساعة. ورغم ذلك، لم يكن مقر تدريبات بايرن خاوياً، وشهد تواجد الرباعي جمال موسيالا، كينغسلي كومان، ليون جوريتسكا ومانويل نوير، بحسب ما ذكرته شبكة "سكاي سبورت ألمانيا". وأشارت إلى تدريب موسيالا لمدة 45 دقيقة مع مدرب اللياقة البدنية، وذلك بعد تعافيه مؤخراً من فيروس كورونا. ويأمل ناغلسمان في استعادة جاهزية موسيالا، للاستعانة به في المباراة المقبلة، لتعويض غياب توماس مولر، الذي أصيب أيضاً بكورونا. وتدريب كومان بالكرة من جديد بعد غيابه عن مواجهة جرويتسر فورث بسبب مشكلة عضلية، مما يشير لإمكانية عودته أمام فرانكفورت. وواصل الحارس مانويل نوير تدريباته الفردية، التي بدأها هذا الأسبوع بعد خضوعه لعملية جراحية في الركبة، لكنه لن يكون جاهزاً للمباراة المقبلة. وبعد غيابه لفترة طويلة، خاض جوريتسكا تدريبات منفردة، وقام بالركض في أحد الملاعب المجاورة لمعسكر التدريبات الرئيسي، وذلك ضمن برنامج التأهيل من الإصابة.

بايرن ميونخ يفتح مكتباً في تايلاند لجذب المواهب

أعلن نادي بايرن ميونخ الألماني، أنه سيفتح ثالث مكتب له خارج البلاد، في العاصمة التايلاندية بانكوك. ويأتي هذا بعد افتتاح النادي البافاري، مكتب في نيويورك عام 2014، ومكتب في شنغهاي عام 2017. وتعد منطقة جنوب شرق آسيا، سوقاً كبيراً متنامياً. وذكر بايرن ميونخ أنه يرغب في "تكثيف الاتصال المباشر مع الشعوب المتحمسة لكرة القدم، وتطوير التعاون والتوسع في الشراكات القائمة بالفعل، من أجل تعزيز المواهب في قطاعات المراحل العمرية". ويتواجد في منطقة جنوب شرق آسيا 39 نادياً مهترفاً بها لمشجعي بايرن ميونخ. وسبق لبايرن أن لعب في سنغافورة عام 2017، وواجه منتخب تايلاند عام 2000.

ندرة العروض تنهي مسيرة الألماني هانت

قرر اللاعب الألماني أرون هانت اعتزال كرة القدم بعد أن قضى فترة طويلة في صفوف هيرتا برلين وشارك في ثلاث مباريات مع المنتخب الألماني، وذلك عقب إخفاقه في الانتقال لفرق جديد. وقال هانت "35 عاماً" لصحيفة "بيلد" الثلاثاء "مف كرة القدم الاحترافية انتهى بالنسبة لي، قررت عدم اللعب مرة أخرى". وأضاف "حظيت بفرص قليلة للانتقال إلى فريق جديد منذ الصيف، لكن في النهاية الأمر لم يلائمني، من غير المنطقي الانتظار 6 أشهر أخرى". وسجل هانت 51 هدفاً خلال 286 مباراة مع بريمن بين عامي 2004 و2014 وفاز معه بلقب كأس ألمانيا وبلغ مع الفريق نهائي كأس الاتحاد الأوروبي. وخلال تلك الفترة شارك هانت في 3 مباريات ودية مع المنتخب الألماني بين عامي 2009 و2013. وقضى هانت موسم 2014/2015 مع فولفسبورغ حيث فاز معه بلقب الكأس ثم انتقل إلى هامبورغ الذي هبط للدرجة الثانية في 2018. قبل أن يقرر النادي عدم تجديد عقده عقب انتهائه الصيف الماضي، وذلك بعد أن شارك معه في 153 مباراة وسجل 26 هدفاً.

ليفاندوفسكي يتفوق على الرباعي رونالدو وميسي ونيمار ومبابي معا

يملك النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم بايرن ميونخ، سجل تهديفي رائع مع الفريق البافاري في مسابقة الدوري الألماني "بوندز ليغا" بالموسم الجاري 2021-2022. وسجل ليفاندوفسكي 28 هدفاً خلال مشاركته في 23 مباراة مع بايرن ميونخ في الدوري الألماني هذا الموسم بمتوسط يصل إلى 1.2 هدفاً في المباراة الواحدة. وتكشف الإحصائيات تفوق ليفاندوفسكي على المستوى التهديفي في الدوري المحلي على الرباعي الهجومي المرعب كريستيانو رونالدو، ليونيل ميسي، كيليان مبابي، ونيمار مجتمعين. ويصل إجمالي أهداف الرباعي في الدوري 27 هدفاً فقط، حيث سجل مبابي 12 هدفاً في الدوري الفرنسي، وأحرز رونالدو 9 أهداف بالبريميرليغ، فيما سجل نيمار 4 أهداف وأخيراً ميسي برصيد هدفين فقط. وسجل ليفاندوفسكي هدفين في فوز فريقه بايرن ميونخ على حساب جرويتسر فيورث بنتيجة 4-1 التي أقيمت مساء الأحد على ملعب "اليانز أرينا" ضمن منافسات الجولة الثالثة والعشرين من بطولة الدوري الألماني "بوندز ليغا" للموسم الحالي 2021-2022. بهذه النتيجة واصل بايرن ميونخ تصدر ترتيب الدوري الألماني برصيد 55 نقطة جمعها من الفوز في 18 مباراة والتعادل في واحدة وخسارة 4 لقاءات وتسجيل 74 هدفاً وتلقي 26.

بايرن ميونخ يعثر على بديل سولي في الكالتشيو



وضع نادي بايرن ميونخ، عينه على صفقة دفاعية من الدوري الإيطالي، لتعويض رحيل مدافعه الألماني نيكلاس سولي بنهاية الموسم. ووقع الدولي الألماني على عقد مع بوروسيا دورتموند في صفقة انتقال حر، وذلك فور انتهاء تعاقد مع النادي البافاري بنهاية الموسم. ووفقاً لشبكة "سكاي سبورتس"، فإن مسؤولي البايرن وضعوا البرازيلي جليسون بريمر، مدافع تورينو، على رأس قائمة أهداف النادي في سوق الانتقالات. ويرتبط صاحب الـ 24 عاماً بعقد مع تورينو حتى صيف 2024، في الوقت الذي يعد فيه أحد ركائز فريقه الرئيسية. ووفقاً لصحيفة "توتوسبورت"، فإن تورينو يطمح لجني ما يزيد عن 40 مليون يورو نظير التخلي عن المدافع الشاب. ويتمتع بريمر بخصائص جذبت مسؤولي النادي الألماني، إذ يتميز بقوة البدنية وقدرته على بناء اللعب، فضلاً عن قوته في الالتحام. رغم ذلك، فإن بريمر، الذي خاض 23 مباراة مع تورينو هذا الموسم، لم يحظ بفرصة تمثيل منتخب البرازيل حتى الآن.

لاعب دورتموند السابق؛ لهذا بكيت بعد هدف هالاند

استعاد الظهير البولندي المخضرم لوкас بيشتشيك، ذكرياته مع بوروسيا دورتموند، الذي رحل عنه بنهاية الموسم الماضي بمجرد انتهاء تعاقد. وأمضى بيشتشيك 11 عاماً بملعب سينغال إيدونا بارك، توج خلالها بلقب البوندسليغا مرتين، فضلاً عن 6 ألقاب محلية أخرى. وخلال تصريحات لموقع سبورت 1، قال صاحب الـ 36 عاماً "كل لقب حققته مع دورتموند، كان مهماً بالنسبة لي وللجماهير في المقام الأول". وأضاف "ما سأذكره دائماً هو فوزنا بكأس ألمانيا أمام لايبزيغ، بالنظر إلى وضعي حينها مع الفريق". واستطرد "لم يكن موسمنا سهلاً بالنسبة لي، حيث لم ألعب كثيراً، لأن المدرب وضع ثقته في لاعبين آخرين، ولم أتصور أنني لن ألعب كثيراً". وشدد بيشتشيك، على رغبته في إظهار ما لديه في آخر 5 مباريات خاضها الفريق بكافة البطولات، مضيفاً "أردت التأكيد على أنني لا زلت قادراً على مساعدة الفريق". وأتم "في النهائي، سجل هالاند، الهدف الرابع والجميع ركض نحوه، لكنني توقفت عند منتصف الملعب وانخرطت في البكاء، لا أعرف السبب، لكن ربما لأنني أيقنت حينها أننا سنفوز باللقب، حيث كانت أفضل نهاية لمسيرتي مع دورتموند".



هوفنهايم يعلن غياب فوجت للإصابة

كشف نادي هوفنهايم الألماني، عن غياب مدافعه كيفن فوجت في الفترة المقبلة، بسبب إصابة في عضلة الفخذ. وأوضح هوفنهايم في بيان عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر" أن فوجت تعرض للإصابة بتمزق عضلي خلال مواجهة فولفسبورغ التي فاز بها فريقه 2/1 يوم السبت الماضي. وسيغيب فوجت عن المباريات المقبلة للفريق صاحب المركز الخامس بالدوري الألماني، ابتداءً من مباراة ديربي المنطقة أمام شتوتجارت يوم الجمعة المقبل.



مولر بعد إصابته بكورونا؛ ذكرى سنوية سيئة

ظهر النجم الألماني توماس مولر، لاعب بايرن ميونخ، بعد الإعلان عن إصابته مجدداً بفيروس كورونا، موجهاً رسالة لمشجعي الفريق ومتابعيه عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وبعد نحو عام على إصابته بالفيروس لأول مرة أثناء مشاركة بايرن في كأس العالم للأندية في قطر، تعرض مولر للإصابة مجدداً في الساعات الماضية. ووجه صاحب الـ 32 عاماً رسالة لمتابعيه عبر حسابه بموقع "إنستغرام"، حيث ظهر بمقطع فيديو، قائلاً: "لسوء الحظ، جاءت عيئة اختياري إيجابية، وفي فبراير مجدداً". وأضاف: "ذكرى سنوية سيئة، لكنني على ما يرام حتى الآن". وفي ختام رسالته، وجه مولر الشكر للجميع على التمنيات الطبية بشفاؤه: "ستسبح لي فرصة جيدة للراحة، وسأعود للعمل بسرعة، أتمنى ذلك على الأقل". ويغيب مولر بذلك عن مواجهة أينتتراخت فرانكفورت، التي ستقام السبت المقبل في الدوري الألماني، وذلك بعدما دخل حجراً صحياناً بمنزله.



صراع بين ليفربول ومانشستر سيتي على صفقة هجومية مميزة

يبدو أن الصراع بين فريقَي ليفربول ومانشستر سيتي على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز، سيستد أيضا لخارج الخطوط، خلال الفترة المقبلة. ليفربول ومانشستر سيتي يتنافسان بشدة على لقب الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، والفرق بين الفريقين 6 نقاط مع وجود مباراة مؤجلة لريديز، ضد ليدز يونايتد وحال الانتصار هي مباراة الفد سيكون



الفرق 3 نقاط فقط. ويرغب مدرب ليفربول، يورغن كلوب، في التعاقد مع الإنجليزي جارد بوين، جناح وست هام يونايتد، رغم أن الفريق تعاقد مع لويس دياز في نافذة الانتقالات الشتوية الماضية والتي انتهت يوم 31 جانفي. وحسب شبكة "كالتشيو ميركاتو" الإيطالية، فإن ليفربول قد يواجه منافسة من جانب مانشستر سيتي والذي يرغب أيضا في ضم بوين. وقالت الشبكة إن بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، يراقب وضع بوين عن كثب ويرغب في ضم صاحب الـ 25 عاما. وأوضحت الشبكة أن رحيل بوين عن وست هام لمانشستر سيتي أو ليفربول، لن يكون سهلا، في ظل رغبة وست هام ويونايتد في الإبقاء على اللاعب ومنحه عقدا جديدا، رغم أن عقده الحالي ينتهي بعد ثلاثة أعوام في 30 يونيو 2025. جارد بوين يُقدم أداء أكثر من رائع مع وست هام هذا الموسم، حيث ساهم في 23 هدفا خلال 36 مباراة بمختلف المسابقات، إذ أحرز 12 هدفا وقدم 11 تمريرة حاسمة.



آرسنال يستعد لمكافأة أرتيتا بعقد فينغر

يستعد نادي آرسنال، لمكافأة مدربه ميكيل أرتيتا، من خلال زيادة أجره ليصل إلى 8.3 مليون إسترليني في الصيف المقبل. وينتهي عقد أرتيتا مع آرسنال بعد 16 شهرا، وترغب إدارة الغانرز في تأمين بقاء المدرب بعقد جديد، وذلك بحسب صحيفة "ذا صن". ويرغب المالك ستان كروينكي، في التأكيد على شفته في أرتيتا، بتمديد عقد لمدة 3 مواسم، مقابل الحصول على 25 مليون إسترليني. ويتقاضى أرتيتا حاليا 5 ملايين إسترليني، في الوقت الذي يتقاضى فيه بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، 20 مليون إسترليني سنويا. ويحصل كونتي (توتنهام)، ويورغن كلوب (ليفربول) على 15 مليونا سنويا، بينما يتقاضى بريندان رودجرز (ليستر سيتي) ضعف ما يتقاضاه أرتيتا. ووافق أرتيتا على خفض أجره بنحو 20% في أبريل 2020، بسبب الأزمة التي عانى منها آرسنال مع وباء كورونا. ويرغب آرسنال في تقديم عقد جديد لأرتيتا، يتقاضى من خلاله 8.3 مليون إسترليني، وهو نفس الأجر الذي كان يتقاضاه آرسنال فينجر، قبل مغادرة المدفعية في 2018.



متفوقا على ليفربول ومانشستر يونايتد

الدوري الإنجليزي يمنح استثناء لـ تشيلسي

كشفت تقارير صحفية إنجليزية أن لاعبي فريق تشيلسي سيحملون شارة كأس العالم للأندية على قمصانهم لبقية موسم الدوري الإنجليزي، بعد موافقة الرابطة. وكان تشيلسي قد حقق بطولة كأس العالم للأندية، للمرة الأولى في تاريخه، في وقت سابق من الشهر الحالي بعد التغلب على باليراس بهدفين لهدف في المباراة النهائية. وذكرت صحيفة "ذا صن" الإنجليزية أن تشيلسي تقدم بطلب لرابطة الدوري الإنجليزي الممتاز من أجل السماح لهم بارتداء قمصان تحمل شارة كأس العالم للأندية طوال الفترة المتبقية من الموسم الحالي، دون الحاجة للانتظار إلى بداية موسم 2022/2023. وأوضحت أن رابطة الدوري الإنجليزي وافقت على طلب تشيلسي، بعد محاولات سابقة فاشلة لكل من مانشستر يونايتد وليفربول. وارتدى تشيلسي الشارة على قمصانه خارج ملعبه أمام كريستال بالاس يوم السبت لكنه اعتقد أنها كانت للمرة واحدة فقط. لكن رؤساء الدوري يتفقون مع تشيلسي على أن الحصول على لقب بطل العالم أمر إيجابي لكرة القدم الإنجليزية، وأن القواعد التي منعت إجراء تغييرات على مجموعة الملاعب خلال الموسم تم تغييرها قليلا. عندما فاز ليفربول بكأس العالم للأندية في قطر عام 2019، لم يسمح لهم بارتداء الشارة إلا مرة واحدة في مواجهة على أرضهم أمام ولفرهامبتون. كذلك رفض السماح لفريق مانشستر يونايتد بالطلب نفسه بعد فوزهم بكأس العالم للأندية في 2008، حيث كان أول فريق إنجليزي يحصل على ذلك اللقب. لن تكون الشارة على قمصان تشيلسي في مباراة دوري أبطال أوروبا على أرضه أمام ليل اليوم، لكنها ستكون في مكانها عند مواجهة بيرنلي يوم 5 مارس القادم في الدوري الإنجليزي. قرار رابطة الدوري الإنجليزي يعني أن تشيلسي سيرتدي تلك القمصان المميزة بداية من الآن وحتى موعد نهائي النسخة المقبلة من مونديال الأندية.



كين يحلم برقم شيرر القياسي

يستهدف النجم الإنجليزي هاري كين مهاجم توتنهام هوتسبير تحطيم الرقم القياسي لأسطورة البريميرليغ آلان شيرر. ويبتعد كين بـ 87 هدفا عن رقم شيرر القياسي الذي سجله 260 هدفا في الفترة ما بين عامي 1992 و2006، وضعت على رأس الهدافين التاريخيين للدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل كين 28 عاما 173 هدفا في 267 مباراة، ويرى أنه ما يزال يملك فرصة لتحطيم رقم شيرر القياسي. ونقل موقع سكاى سبورتنغ عن كين قوله "اعتقد أن الرقم القياسي وجد ليحطم. ما يزال أمامي 90 هدفا للوصول إلى هناك. أطمح لتحقيق ذلك الهدف". وتابع "ما يزال أمامي عدة سنوات في مسيرتي، وسيكون الوصول إلى ذلك الرقم إنجازا لا يصدق. شيرر مهاجم مذهل. وأتم كين حتى مجرد الاقتراب من رقمه يعد أمرا مذهلا في حد ذاته، لكن بالطبع هذا الرقم يدفعني للمحاولة".

كونتي يسخر من غوارديولا

سخر الإيطالي أنطونيو كونتي، المدير الفني لتوتنهام، من تصريح الإسباني بيب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن مباراة الفريقين في الدوري الإنجليزي الممتاز. ونجح توتنهام في الفوز بنتيجة (3-2) على ملعب "الاتحاد" السبت الماضي، ضمن منافسات الجولة الـ 26. وصرح غوارديولا عقب المباراة بأنه محبط من طريقة دفاع توتنهام في المباراة، وأنها جعلت هناك مساحة كبيرة للركض في الهجمات المرتدة. ونشر كونتي على حسابه بـ "انستغرام" فيديو للهدف الأول لتوتنهام من هجمة منظمة بدأت من حارس المرمى إلى خط الدفاع، وكتب عليه: "هجمات مرتدة؟! ربما لا!". وأرق المدرب الإيطالي مع رده على غوارديولا ثلاثة وجوه ضاحكة. يذكر أن توتنهام بات في المركز الثامن بـ 39 نقطة عقب الانتصار على مانشستر سيتي، ولديه 3 مباريات مؤجلة.

كوفاسيتش: كل شيء تبذل بوصول توخييل إلى تشيلسي

أكد الكرواتي ماتيو كوفاسيتش، نجم وسط تشيلسي، أن مسيرته قد تبدلت مع البلوز، بمجرد وصول الألماني توماس توخييل إلى ستامفورد بريدج. وقال كوفاسيتش في تصريحات لموقع تشيلسي الرسمي: "10 سنوات هي فترة طويلة من الزمن، لذا فأنت تتعلم الكثير". وأضاف: "تعلمت أنك بحاجة إلى الكثير من الصبر للوصول إلى القمة، ليس فقط في كرة القدم، هذا يقودني إلى مباريات دوري أبطال أوروبا، عليك التحلي بالصبر والعمل الجاد من أجل الفوز بأكبر الألقاب". وتابع: "اعتقد أن تشيلسي كان مثالا رائعا، بدأت البطولة الموسم الماضي بالكثير من الصبر دون الكثير من الضغط، وانتهى بنا الأمر بتحقيق ما توقعه عدد قليل جدا من الناس، الفوز بدوري الأبطال، هذا درس تعلمته". وأكمل: "الصبر هو أهم شيء لأنه عندما يكون لديك وتعمل بجهد، فإنك أكبر الأشياء". وواصل: "نسير كل موسم جنبا إلى جنب خاصة عندما تلعب لفريق مثل تشيلسي، يستهدف الألقاب في جميع الأوقات، في العام الماضي فزنا بدوري الأبطال، لكن هذا العام علينا أن نثبت أنفسنا مرة أخرى". وواصل: "نريد أن نكون في القمة، وهذا ينطبق أيضا على الدوري الإنجليزي الممتاز، لذا، نعم، الضغط موجود دائما، ولكن من الجيد أيضا أن ترى في أعين الناس توقعات كبيرة منك".

قدوم توخييل

وعن تولي الألماني توماس توخييل قيادة تشيلسي، قال: "كانت هناك لحظات جيدة وسينة بالنسبة لي مع الفريق، كما هو الحال بالنسبة لكل لاعب في كل ناد، ولكن عندما تولي توخييل المهمة، تغير كل شيء". وأوضح: "كل شيء يناسبني الآن، أسلوب اللعب والطريقة التي نتدرب بها، ربما في الأندية السابقة لم يثق بي المدربون، كنت دائما أفترض إلى ثقة المدربين بي، وحصلت على ذلك من توخييل في تشيلسي". وأتم كوفاسيتش: "إنه يثق بي كثيرا، لعب طوال الوقت، أحب المدينة والنادي، وأتطور بكل ما تعنيه الكلمة من معنى".

تشيلسي يتحرك لتأمين مستقبل كاتي

اتخذ نادي تشيلسي الإنجليزي، قرارا تجاه مستقبل لاعبه الفرنسي نفولو كاتي، لاعب وسط الفريق، وذلك بعد رغبة باريس سان جيرمان في التعاقد معه. وذكرت وسائل إعلام فرنسية على مدار الـ 48 ساعة الماضية، أن باريس سان جيرمان يرغب في ضم كاتي في الصيف القادم مع تبقي 12 شهرا فقط على نهاية عقده مع تشيلسي. وحسب شبكة "فوتبول لندن" البريطانية، فإن تشيلسي قرر الدخول في مفاوضات مع كاتي ووكيل أعماله من أجل منحه عقدا جديدا. كاتي لديه عقد مع بطل أوروبا، ينتهي بعد عام ونصف، في 30 يونيو من العام المقبل 2023. وأوضح التقرير أن إدارة تشيلسي لا تريد خسارة اللاعب صاحب الـ 30 عاما، وتريد الإبقاء عليه لفترة أطول، خاصة أنه أثبت قدرته على اللعب بمستوى جيد رغم تقدمه في العمر. نفولو كاتي هذا الموسم مع تشيلسي شارك في 24 مباراة بمختلف المسابقات، وسجل هدفين وصنع مثلهما، وساهم في فوز البلوز بلقب كأس العالم للأندية على حساب باليراس البرازيلي.



الاتحاد الإنجليزي يفرض غرامة مالية على مانشستر يونايتد بسبب برايتون

فرض الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم غرامة مالية على نادي مانشستر يونايتد لسوء تصرف لاعبيه خلال مواجهة برايتون، في الدوري الإنجليزي الممتاز الموسم الماضي. وتلقى الفريقان في مباراة مؤجلة من الدوري الإنجليزي، يوم الثلاثاء الماضي، حيث فاز الشياطين الحمر بهدفين دون رد. ومع ذلك، حاصر العديد من نجوم يونايتد الحكم بيتر بانكس بعد أن ارتكب قائد برايتون لويس دونك خطأ على أنتوني إيلانجا في بداية الشوط الثاني. وكان الحكم قد منح بطاقة صفراء للاعب لويس دونك، ولكن قررت تقنية الفيديو تحويلها إلى حمراء ومن ثم طرد. واحتج عدد من لاعبي مانشستر يونايتد بشدة على قرار الحكم الأول، وحصل برونو فرنانديز على بطاقة صفراء جراء احتجاجه المفرط. وحقق الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم في الواقعة حيث أصدر بيانا جاء به: "تم تغريم نادي مانشستر يونايتد مبلغ 20 ألف جنيه إسترليني لخرقه إحدى القواعد أمام برايتون يوم الثلاثاء". وأضاف: "اعترف مانشستر يونايتد بالمثل في التحكم في تصرف لاعبيه خلال الدقيقة 53". وكشف غراهام بوتر مدرب برايتون بعد ذلك أنه شعر أن القرار الأولي كان صحيحا لكن لاعبي يونايتد ربما أثاروا على قرار تقنية الفيديو بعد ذلك.



32 ثانية تكفي ..

هدف فلاهوفيتش يدخله تاريخ دوري أبطال أوروبا

لم يحتج المهاجم الصربي دوشان فلاهوفيتش وقتا طويلا للتوقيع على أول أهدافه في دوري أبطال أوروبا بقميص جوفنتوس الإيطالي. صاحب الـ 22 عاما شارك لأول مرة في البطولة، الأربعاء، خلال مواجهة فياريال الإسباني في ذهاب دور الـ 16، والمقامة على ملعب "لا سيراميك". وبمجرد بداية المباراة مباشرة، نجح المهاجم الصربي الشاب في إحراز هدف التقدم ليوفنتوس بعد 32 ثانية فقط. وكشفت شبكة "سكواكا" للإحصائيات عن تسجيل فلاهوفيتش أسرع هدف للاعب في أول ظهور له بالمسابقة، محطما الرقم السابق للألماني أندرياس مولر عام 1995 بقميص بروسيادورتموند الألماني. كما ذكرت شبكة "أوبتا" للإحصائيات أن فلاهوفيتش احتاج أقل وقت لتدوين أول هدف للاعب بقميص اليوفي في البطولة الأوروبية، ويات كذلك أول من يسجل في ظهوره الأول بالادوار الإقصائية بقميص البيانكونيري. كما تفوق فلاهوفيتش على سلفه البرتغالي كريستيانو رونالدو، الذي حمل قميصه رقم 7، بتسجيل هدف على الأقل في ظهوره الأول بالدوري الإيطالي ودوري أبطال أوروبا. ولم ينجح رونالدو في هز الشباك في ظهوره الأول مع جوفنتوس، سواء في الكالتشيو أو دوري الأبطال، حيث كان صاحب الـ 37 عاما تعرض للطرده خلال ظهوره الأوروبي الأول مع فريق مدينة تورينو، وذلك في الأراضي الإسبانية أيضا أمام فالنسيا. إضافة إلى ذلك، فإن اللاعب الدولي الصربي أصبح أول من يسجل هدفا في ظهوره الأوروبي الأول مع جوفنتوس، حاملا القميص رقم 7، منذ سيموني زازا في سبتمبر 2015. يستذكر أن فلاهوفيتش انضم إلى نادي السيدة العجوز في جانفي الماضي، قادما من فيورنتينا الإيطالية.

وكالات



الاستثمار الأميركي يجتاح الكرة الإيطالية؛ أتالانتا ينضم إلى قائمة الـ 12

اجتاح المستثمرون الأميركيون الكرة الإيطالية بشكل واضح وكبير، خصوصا بعد صفقة بيع أكثر من نصف ملكية فريق أتالانتا أمس، لينضم إلى قائمة كبيرة من الأندية التي تحظى برعاية مستثمرين من أميركا في تغيير كبير لتلاك الأندية الإيطالية. وأعلن أتالانتا الإيطالي أمس عن بيع حوالي 55% من الفريق لمصلحة المستثمر الأميركي، ستيفان باليوكا، كصفقة شراكة جديدة من أجل دعم مالي يساعد على التطور في المستقبل، مع التنويه إلى أن باليوكا هو شريك في ملكية فريق بوسطن سلتيكس لكرة السلة. ووفقا لدراسة خاصة أعدها "المركز الدولي للدراسات الرياضية"، فإنه مع انضمام فريق أتالانتا لقائمة المستثمرين الأميركية، ارتفع عدد الأندية التي يدعمها الاستثمار الأميركي إلى 12 فريقا حتى الآن و7 منها في منافسات "الكالتشيو". ووفقا للدراسة فإن الأندية التي حظيت برعاية مستثمرين أميركيين هي 7 من "الكالتشيو" على الشكل التالي: (أتالانتا، فيورنتينا، جنوى، ميلان، روما، سبيزيا وفينيزيا)، في حين هناك 3 أندية من الدرجة الثانية (بارما، بيسكارا وسبال)، وفريقان من الدرجة الثالثة (تشيبيزا وكامبوساسو). والاستثمار الأميركي بدأ يضرب بقوة في الكرة الإيطالية وربما يرتفع عدد الأندية التي ستكون تحت رعاية مستثمرين أميركيين في السنوات القادمة، ما يؤكد الاهتمام الأميركي الكبير بكرة القدم الأوروبية.

وكالات

الدوري الإيطالي

جوفنتوس غير واثق من تجديد عقد دييالا

تحدث ماوريسيو أزيغابيني، المدير الرياضي لجوفنتوس، عن ملف تجديد عقد الأرجنتيني باولو دييالا. وينتهي عقد دييالا مع جوفنتوس، بختام الموسم الجاري، ولم يتوصل الطرفان لاتفاق حول التجديد حتى الآن. وقال أزيغابيني في تصريحات لشبكة سكاي سبورت إيطاليا "قلنا من قبل إننا سنتعامل مع ملف التجديد للاعبين في نهاية الشهر الجاري". وأضاف "أمر مؤسف أن يغيب دييالا عن الفريق الليلة (في مباراة فياريال)، للأسف تعرض لإصابة". وتابع "علينا مناقشة العديد من ملفات التجديد، وستفعل ذلك في الوقت المناسب مع التركيز على المستقبل". وبسؤاله عما إذا كان متفانلا بشأن تجديد عقد دييالا، رد "قد نكون متفائلين من جهة ومتشائمين في أخرى، المفاوضات تعني أن كل طرف لديه قائمة خاصة من الأشياء التي يريد تحقيقها". وتبادل جوفنتوس خارج أرضه اليوم الثلاثاء مع فياريال 1-1 في الدور ثمن النهائي لدوري أبطال أوروبا، ويلتقي الفريقان إيابا في تورينو يوم 16 مارس المقبل.

وكالات

أليغري؛ مباراة الأيياب ضد فياريال ستكون مثل النهائي

اعتبر ماسيميليانو أليغري، المدير الفني لفريق جوفنتوس، بصعوبة المواجهة ضد فياريال الإسباني، مؤكدا أنه كان يفضل فوز جوفنتوس، مشيرا في الوقت نفسه إلى أن مباراة الأيياب ستكون بمثابة نهائي للبطولة. تعادل فريق جوفنتوس الإيطالي مع مضيفه فياريال الإسباني، بنتيجة 1-1، في المواجهة التي أقيمت بينهما، على ملعب "لا سيراميك"، ضمن مباريات ذهاب دور الـ 16 لمسابقة دوري أبطال أوروبا. وقال أليغري في تصريحات عقب المباراة: "لم يكن لديهم مركز مهاجم، لذلك لم يتمكنوا من لعب الكرات الطويلة، وكنا نعلم أنه كان علينا أن نكون حذرين من هذه المواقف". وأضاف: "يشكل عام، أود أن أقول إن الفريق لعب بشكل جيد، لقد خاطرنا باستقبال شباكتنا في الشوط الأول، ثم أتيت لنا فرص للتسجيل وأوقعناهم في حالة تسلل بسهولة، وكان لديهم خط مرتفع للغاية، كانت هناك فرصة جيدة جدا في وقت متأخر، تصدى حارسهم المرمى بشكل جيد". وتابع أليغري: "الآن تم إلقاء قاعدة الأهداف خارج الأرض، إنها نهائي في الأساس، علينا الفوز، لا يوجد خيار آخر". وواصل أليغري: "أنا سعيد لأن فلاهوفيتش لعب بشكل جيد، فالأمر ليس سهلا أمام راؤول البيول، هذه جولة من دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا، فياريال لديه الخبرة والتقنية وفي حالة جيدة، لذلك لم نتمكن من التفكير في المجيء إلى هنا والفوز 3-0. علينا أن نتخذ الأمور ببطء، خطوة واحدة في كل مرة".

وكالات

موراتا؛

من المؤسف عدم فوزنا على فياريال

أعرب الإسباني ألفارو موراتا، مهاجم جوفنتوس، عن أسفه بشأن نتيجة مباراة فريقه أمام فياريال. وتبادل جوفنتوس خارج ملعبه أمام فياريال، بهدف لمتله، مساء الثلاثاء، على ملعب لا سيراميك، في ذهاب دور الـ 16 لدوري أبطال أوروبا. وافتتح الصربي دوشان فلاهوفيتش التسجيل لجوفنتوس، بعد مرور 32 ثانية من ظهوره الأول في البطولة، وأدرك دانيال باريخو التعادل لفاريال في الدقيقة 66. وقال موراتا في تصريحات لشبكة "سبورت ميدياست" الإيطالية: "لقد بذلنا جهدا كبيرا، ومن المؤسف أننا لم نتمكن من الخروج فازين". وأضاف: "فياريال لعب بشكل جيد، كانت مباراة بدنية للغاية، وكل شيء وارد في مباراة الأيياب". ويعتبر هذا التعادل هو الثالث على التوالي لجوفنتوس في جميع المسابقات، علما بأنه تعادل أمام أتالانتا وتورينو بنفس النتيجة في آخر مباراتين بالكالتشيو. وعلق موراتا: "نواجه مواقف صعبة بطريقة مختلفة الآن كمجموعة، كفريق، رشنا الجميع لعبور هذا الدور، لكننا نواجه بطل الدوري الأوروبي الموسم الماضي". وأتم: "يمكن لأي فريق أن يتسبب لك في مشاكل بدوري الأبطال، لذا، نحن بحاجة إلى أداء رائع في مباراة الأيياب".

وكالات

إنتر ميلان يحدد ثمن لاوتارو

تحدث تقرير صحفي إيطالي، اليوم الثلاثاء، عن موقف إنتر ميلان من بيع لاعبه الأرجنتيني لاوتارو مارتينيز، في الصيف المقبل. وانضم لاوتارو إلى إنتر في صيف 2018، مقابل 25 مليون يورو، وكان من المقرر أن ينتهي عقده في 2023، قبل تمديده حتى 2026. ويحسب موقع "كالتشيو ميركاتو"، فإن إنتر لا يمانع بيع لاوتارو في الصيف المقبل، من أجل تمويل الصفقات الجديدة، وأضاف التقرير "مع وجود اهتمام من ليفربول وبوروسيا دورتموند لضم لاوتارو، فإن إنتر لا يمانع بيعه، بشرط الحصول على 90 مليون يورو". في الوقت ذاته، يعتبر أرسنال من الأندية المهتمة بضم الهدف الأرجنتيني، من أجل تعويض رحيل الجابوني بيير إيمريك أوباميانغ إلى برشلونة. وشارك لاوتارو مارتينيز في 33 مباراة مع إنتر ميلان هذا الموسم في جميع المسابقات، ونجح في تسجيل 12 هدفا.

وكالات

كلمة سر تضمن بقاء إبراهيموفيتش في ميلان

كشفت تقرير صحفي إيطالي، عن آخر المستجدات المتعلقة بمستقبل الأسطورة السويدي زلاتان إبراهيموفيتش، مهاجم ميلان. وينتهي عقد إبراهيموفيتش مع ميلان، بنهاية الموسم الجاري، لكن هناك رغبة قوية من جانب روسونيري في الإبقاء عليه. ويحسب صحيفة "توتو سبورت" الإيطالية فإن "تأهل السويد لكأس العالم سيعني بقاء إبراهيموفيتش بين صفوف ميلان بنسبة 100%". وأضافت الصحيفة "مواجهة السويد المقبلة في ملحق كأس العالم أمام التشيك، يوم 24 مارس المقبل، ستكون حاسمة لمستقبل إبراهيموفيتش، خاصة أن الفوز يعني مواجهة روسيا أو بولندا للمنافسة على ورقة التأهل لمونديال قطر 2022". ويأمل "إبر" في المشاركة في كأس العالم للمرة الأخيرة، وهو ما يتمناه مسؤولو ميلان لحسم ملف تجديد عقده. ولا يشارك النجم السويدي في الوقت الراهن مع فريق ميلان بسبب معاناته من إصابة، إذ يمر حاليا بمرحلة التأهيل والتعافي.

وكالات

3 تهم ومخالفة ..

عقوبة مزدوجة لجوزيه مورينيو في الكالتشيو

تعرض البرتغالي جوزيه مورينيو مدرب روما لعقوبة مزدوجة على خلفية ما فعله خلال مباراة فريقه ضد هيلاس فيرونا في الدوري الإيطالي. وأعلنت لجنة الانضباط برابطة الدوري الإيطالي (الثلاثاء) إيقاف جوزيه مورينيو مباراتين ومنعه من الجلوس على مقاعد البدلاء بعد طرده خلال التعادل 2-2 مع فيرونا (السبت). حيث نال بطاقة حمراء قرب نهاية المباراة بسبب الاحتجاج على الحكم لوكا بايريتو وركل الكرة نحو المدرجات. ووجه الاتحاد الإيطالي 3 تهم لمورينيو، مؤكدا أنه أصدر "مزامم خطيرة" ضد الحكم، ودخل الملعب بموقف تهديد، وراحت بشكل عنيف على قرار الحكم. وأشار المدرب البرتغالي بعلامة الهاتف نحو بايريتو، وهو ما فسرتة وسائل إعلام إيطالية بأنه يقصد والده بييرلويجي الذي كان مشتركا في فضيحة التلاعب في النتائج الشهيرة "كالتشيوبولي" في 200. كما عوقب مورينيو أيضا بغرامة قدرها 20 ألف يورو (23 ألف دولار) بسبب ارتكابه مخالفة إدارية بغادرته الملعب عقب المباراة ذاتها دون الإذلاء بحديث لوسائل الإعلام. ووفقا لتلك العقوبات فإن مورينيو لن يكون حاضرا على مقاعد البدلاء خلال اللعب خارج أرضه أمام سبيزيا ثم في ملعبه ضد أتالانتا ضمن الجولةتين المقبلتين من الدوري الإيطالي. يذكر أن روما يحتل المركز الثامن في جدول ترتيب الدوري الإيطالي بعد التعادل في آخر 3 مباريات.

وكالات



رونالدو يحتفل بوصوله لـ 400 مليون متابع على "إنستغرام"



احتفل أسطورة كرة القدم البرتغالي كريستيانو رونالدو نجم نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي يوم الاثنين الماضي بعد وصوله لـ 400 مليون متابع على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام. ووجه النجم البرتغالي رسالة شكر لعشاقه بعد وصوله إلى هذا الرقم الهائل عبر موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام". وقال رونالدو في مقطع الفيديو نشره عبر موقعه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام: "مرحبا يا شباب، 400 مليون متابع، يا للروعة، الآن يمكنني أن أقول سيبيبيبي، يا لها من لحظة بالنسبة لي، من دونكم هذا لم يكن ممكنا، لذلك أشكركم من أعماق قلبي، استمروا هكذا، سوف أشارك حياتي وكل شيء معكم، لأنكم تستحقون ذلك، شكرا جزيلًا لكم، وهيا بنا لنضيف المزيد 100 و200 مليون، شكرا لكم". وعبر نجم كرة القدم البرتغالي عن فرحة كبيرة بعد وصوله إلى رقم قياسي من أعداد المتابعين على موقع إنستغرام تجاوز 400 مليون، ليعد أكثر رياضي متابع على مستوى العالم. ولم يسبق لأي شخص أن وصل إلى هذا الرقم من المتابعين على إنستغرام، مثلما فعل لاعب مانشستر يونايتد الذي احتفل في الخامس من شهر فيفري الجاري بعيد ميلاده الـ 37. جدير بالذكر أن عدد متابعي رونالدو على مواقع التواصل الاجتماعي أكبر بكثير من عدد متابعي عدة أندية البريميرليغ مجتمعة.

وكالات

ثنائي روما زانيولو و الشعراوي مهددان بغرامة مالية



أصبح ثنائي نادي روما الإيطالي، نيكولو زانيولو وستيفان الشعراوي، مهددين بدفع غرامة مالية، بسبب تسجيل بظهر واقعة لهما خارج الملاعب. و بعد انتشار مقطع الفيديو، غاب زانيولو والشعراوي عن مباراة روما الأخيرة أمام هيلاس فيرونا، يوم السبت الماضي بسبب الإصابة. ووفقا لصحيفة "كوريري ديللو سبورت" الإيطالية، انتشر فيديو مسرب لزانيولو والشعراوي في حانة، مساء السبت الماضي، عقب تعادل روما مع فيرونا 2-2. وأشارت إلى أن هذا الأمر غير ممنوع بشكل عام، وبالتالي لا يعرض الثنائي لغرامة في الأوقات العادية، لأنهما حصلتا على إجازة من الجهاز الفني في ذلك اليوم. وتكمن الأزمة في ظهور 4 إصابات بفيروس كورونا داخل روما، يوم الجمعة، لذا طلب النادي من اللاعبين توخي المزيد من الحذر، خاصة أثناء التواجد في الأماكن العامة. وأشارت الصحيفة الإيطالية إلى أن روما يدرس فرض غرامة على اللاعبين، بسبب تجاهلها للتحذير الأخير من النادي.

كوريري ديللو سبورت

فتح تحقيق بعد اعتداء جماهير ليدز على إيلانغا وفريد

أكدت تقارير صحفية إنجليزية، أن الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم فتح تحقيقا في الاعتداء على نجمي نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي أنتوني إيلانغا وفريد، خلال مواجهة ليدز يونايتد، يوم الأحد الماضي، ضمن منافسات الجولة 26 من الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ. وشهدت المباراة هتافات مسيئة بين جماهير الفريقين، بالإضافة إلى إطلاق وإبل من الألعاب النارية استهدف لاعبي مانشستر يونايتد، بعد الهدف الافتتاحي لثاني هاري ماغواير في الدقيقة 34، وفقا لشبكة "سكاي سبورتس". وذكرت الشبكة أن أحد المقذوفات أصاب إيلانغا في رأسه، أثناء الاحتفال بالهدف الثالث، كما أن اللاعب احتاج لتلقي العلاج عقب تلك الواقعة. وأكد الاتحاد الإنجليزي أنه على علم بالحادثة، ويحقق فيه حاليا، كما تم التواصل مع شرطة غرب يوركشاير. يذكر أن مانشستر يونايتد حقق الفوز على ليدز (4-2)، ونجح أنتوني إيلانغا في إحراز الهدف الرابع لفريقه، عقب تمريرة مميزة من زميله البرتغالي، برونو فيرنانديز.

وكالات

إصابة لاعب التنس الألماني كولمان بفيروس كورونا



أعلن الاتحاد الألماني للتنس، على موقعه الرسمي على شبكات التواصل الاجتماعي، يوم الثلاثاء الماضي، عن إصابة قائد المنتخب الألماني للتنس مايكل كولمان، في كأس ديفيز بفيروس كورونا المستجد وسيغيب عن المواجهة التالية على ملعب المنتخب البرازيلي في تصفيات البطولة. وأوضح الاتحاد الألماني للتنس في بيانه الرسمي أنه من المقرر سفر بعثة المنتخب يوم السبت المقبل لمواجهة البرازيل يومي الرابع والخامس من مارس المقبل. وأشار بيان الاتحاد الألماني للتنس إلى أن فيليب بيتزشر سيحل مكان كولمان، إذا لم تتحول نتيجة اختبار كورونا لكولمان من إيجابية إلى سلبية مع نهاية فترة العزل الصحي. كما أكد البيان أن كولمان الذي تلقى 3 جرعات من لقاح كورونا عانى من أعراض العدوى يوم الجمعة الماضي، قبل أن تختفي الأعراض في اليوم التالي. وجاءت نتيجة اختبار كولمان سلبية، لكنه خضع لمسحة يوم الاثنين بعدما تبين إصابة نجله بكورونا أثناء تواجده بالمدرسة، وجاءت نتيجة المسحة إيجابية.

وكالات

نيمار يحضر العرض الخاص لفيلم باتمان

قام النجم البرازيلي نيما بحضور العرض الخاص والأول لفيلم ذو باتمان مع أبطاله روبرت باتينسون وزي كرافيتز، الذي أقيم مساء الثلاثاء في باريس وفي 5 فيفري خاطب الممثل البريطاني روبرت باتينسون نيما على موقع التواصل الاجتماعي ليتمنى "عيد ميلاد سعيد لأحد أكبر محبي باتمان" ودعوته لحضور العرض الخاص للفيلم ومن المعروف أن نيما لاعب باريس سان جيرمان من أشد المعجبين بالبطل الخارق "باتمان"، ويمتلك وشما خاصا به على ظهره، وتباهى من قبل بقصة شعره. و دخل نيما العرض الخاص لفيلم بشكل مفاجئ والتقط الصور مع بروس واين أو باتمان الشاب "روبرت باتينسون"، وكات وومان "زوي كرافيتز". ظهر الثلاثي الشهير على السجادة الحمراء أثناء التقاط الصور في حالة من السعادة والاندماج، وحرص نيما على تجربة سيارة باتمان الخاصة. وسيبدأ عرض فيلم The Batman في دور العرض بباريس يوم 4 مارس المقبل.

وكالات

تدهور الحالة الصحية للنجم البرازيلي السابق بيليه

كشفت شبكة "إي سي بي" الإخبارية أن النجم البرازيلي السابق بيليه البالغ من العمر 81 عاما تدهورت حالته الصحية بعد أن عاد مؤخرا إلى المستشفى مرة أخرى لمواصلة العلاج من ورم في القولون عقب خضوعه مؤخرا لعملية جراحية في سبتمبر الماضي وأكدت أن إصابة بيليه بعدوى في المسالك البولية ناتجة عن علاجه الكيميائي حيث أن الأسطورة البرازيلية اكتشف ذلك أثناء إجراء بعض الفحوصات عليه في المستشفى بعد خضوعه إلى العلاج الكيميائي وإزالة الورم الذي أصيب به في القولون في شهر سبتمبر الماضي، وبناء عليه سيظل فترة إقامته في المستشفى، وقال المستشفى: «خضع بيليه لعملية تنظير في الأسبوع الماضي مما جعله ضعيفا ويواجه صعوبات في الأكل والتحدث ولكن على الرغم من ذلك فإن حالته الصحية مستقرة، سيبقى في المستشفى لفترة أطول مما كان متوقما. شبكة "إي سي بي"»



وكالات

كيفية تحديد التوقيت المثالي لممارسة الرياضة

يحاول كثيرون تحديد أفضل وقت لممارسة التمارين الرياضية، سواء كان ذلك في الفجر أم بعد يوم عمل طويل، ويسعى كل شخص إلى أن يحدد خيار الوقت حسب ما تتبناه له حياته ومشاغله اليومية. كما يهتم كثيرون بعنصر الفائدة من التمارين التي يمكن أن يتحكم فيها توقيت ممارسة الرياضة خلال اليوم، وهو ما يجعلهم يتساءلون عن الوقت الأنسب لممارسة نشاطهم الرياضي صباحا أم مساء، ويزداد اختيار الوقت الأنسب لممارسة التمارين الرياضية صعوبة بوجود دراسات تدعم التدريبات الصباحية وأخرى تشجع التدريبات المسائية، لكن المختصين يؤكدون أنك يجب أن تحاول اختيار وقتين يتوافق مع أهداف اللياقة البدنية الخاصة التي تريد تحقيقها، بالإضافة إلى اعتماد تمارين يمكنك الالتزام بها. وتتطلب التمارين الصباحية عشاء مغذيا ونوما عميقا، بينما تتطلب التدريبات المسائية أن تزود نفسك بالطاقة طوال اليوم، وأن تتأكد من عدم تعارض مهماتك العائلية أو المهنية الأخرى مع موعد تمارينك. كما كشفت الدراسات أن ممارسة التمارين في الصباح تزيد من قدرة خلايا العضلات على استقبال السكر والدهون، وهذا النوع من التأثير يثير اهتمام الباحثين فيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والحاد مرض السكري من النوع الثاني، من ناحية أخرى، أظهرت النتائج أيضا أن التمارين الرياضية في المساء تزيد من استهلاك الطاقة في الساعات التي تلي التمرين، وعلى هذا الأساس لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أيهما أفضل: التمرين في الصباح أو التمرين في المساء، في هذه المرحلة، يمكننا فقط أن نستنتج أن آثار الاثنين تبدو مختلفة. ويقول الباحثون في هذا الخصوص، "يجب علينا القيام بالمزيد من العمل لتحديد الآليات المحتملة للتأثيرات المفيدة للتدريب على التمرينات التي أجريت في هاتين النقطتين، ونحن حريصون على مد هذه الدراسات لتشمل البشر. لتحديد إن كان يمكن استخدام التمرينات المحددة بزم من معين كاستراتيجية علاجية للأشخاص الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي". وبحسب موقع "إيليت ديلي" الأميركي يتفق الخبراء على أن هناك فوائد لتمرين الصباح وتمرين الليل، ولكن يمكن أن تختلف هذه الفوائد من شخص إلى آخر، حيث تكون التمارين الصباحية مثالية بالنسبة إلى أولئك الذين يفضلون الاستلقاء لمشاهدة التلفاز والاستراحة بعد يوم طويل من العمل، وفي أيام أخرى، قد يختارون أن يتمتعوا بحمام لطيف وداخلي للتخلص من ضغوط اليوم، وهناك أيام أخرى يريدون تخصيصها للالتقاء مع الأصدقاء بعد العمل. وتتطلب الكثير من الأشياء في الحياة اهتماما الدائم، مثل العمل والأسرة والمسؤوليات الاجتماعية، ويسهل إقصاء التدريب كلما تشنت. يتطلب الأمر المزيد من الطاقة العقلية لتحقيق هدف التدريب مع تعدد المشاغل، وغالبا ما تجد نفسك مدعوا إلى حفلات العشاء أو مشغولا بحالات الطوارئ العائلية وقد تنبذ فرصتك في التمارين. علما وأن التدريب في وقت مبكر يقلل من احتمال أن تلهيك تلك المواقف عن أهداف لياقتك البدنية. كما يمكنك تحسين صحتك من خلال اعتماد روتين التمارين الصباحية، لأن هذه التدريبات تحفز جسمك على حرق الدهون بنسق أقوى طوال اليوم، بالإضافة إلى هرمون الإندورفين الذي يزيد إنتاجه بعد التمارين الرياضية قادر على أن يحدد بداية إيجابية ليومك. وعلى المرء أن يجتهد في التمارين

الصباحية. وينصح بالتدريب لمدة 30 دقيقة لأنها "تتيح فترة زمنية مناسبة للتمدد، والإحماء، وبقية الروتين". وأظهرت نتائج الدراسات أن استجابة الجسم أقوى بكثير بعد ممارسة التمرين في الصباح، وأنه من المحتمل أن يتم التحكم في هذا من خلال آلية مركزية تتضمن البروتين "HIF1-alfa"، الذي ينظم بشكل مباشر الساعة البيولوجية للجسم. ويعد النوم الوقت الأمثل لتعافي الجسم من مجهود اليوم، يعني هذا أنه يجد الوقت لاسترخاء العضلات المرهقة ويحول الطعام إلى طاقة يستهلكها في اليوم التالي. لذلك، عندما تستيقظ، سيكون جسمك مستعدا لممارسة الرياضة. كما يمكنك تجاهل المنبه إذا كنت تخطط لإتباع تمارين أشد، فإذا لم تستمع إلى جسمك وحاولت تجاوز حدوده، فلن تستطيع الاستفادة من ممارسة التمارين الرياضية، لاسيما على المدى الطويل. وتعتبر التدريبات الصباحية أفضل من المسائية لأنها تؤثر على الصحة العقلية إيجابيا. وقال الخبراء في هذا الصدد، "في ما يتعلق بالاتصال بين العقل والجسم، يعتبر النشاط البدني ضروريا لصحة عقلية جيدة، ويساعد تحريك الجسم على تنظيم العمليات التي تتم داخله، وخاصة إطلاق الهرمونات التي تساعد على تحقيق التوازن". ومن أسوأ ما يمكن أن يحدث عندما تكون مستعدا لممارسة التمارين في الصالة الرياضية هو أن تجد جميع آلات التمارين مشغولة، أو أن تكون الفصول ممتلئة، لكن غير متوقع أن تواجه أيا من هذه المشاكل في الصباح، غالبا ما تكون الدروس المسائية مكتظة. امتح نفسك بعض المساحة من خلال التدريب باكرا. بالإضافة إلى ذلك، فكر في الحاضرين الآخرين في فضولك المبكرة، ويعد الانضباط أهم عنصر عند ممارسة التمارين الرياضية، ويرى في التدريبات الصباحية السبيل لتحقيق هذا العنصر يتعلق تدريب الجسم والعقل ببناء عادات إيجابية، ويعد الانضباط الجزء الأول من ذلك. وتشير الأبحاث في ما يتعلق بعادة التمرن صباحا إلى ميل الأفراد الذين يمارسون الرياضة في الصباح إلى تحقيق أداء أفضل حيث يركزون على تمارينهم قبل أن تتدخل ضغوط الوقت الأخرى. وبعد ساعات من النوم، لن تضطر إلى الإسراع لحزم حقيبة للملابس الرياضية، ووجبة خفيفة لما بعد التمرين، تتيح لك التدريبات المسائية الحصول على نقطة انطلاق مناسبة لصباحك حيث يمكنك تناول وجبة فطور كاملة، كما يمكنك قضاء وقت في الحمام بدلا من الاستحمام السريع لمدة 30 ثانية في الصالة الرياضية. كما أن خيار المساء يضمن أنك لن تقوم بالتمارين وأنت جائع، ففي الصباح يمكنك أن تزود جسمك بالطاقة، ليكون أكثر استعدادا لممارسة التمارين في وقت لاحق من اليوم. وتستطيع أن تتدرب بعد أن تتناول طعام الغداء وبعض الوجبات الخفيفة التي تمنحك الطاقة المثالية التي تحتاجها للتدريب بعد العمل. ويوضح ليلز "يكون الجسم في حالة تأهب أكبر". وتعمل التمارين المسائية على محاربة التوتر بعد يوم طويل وشاق في العمل أو في الفصل الدراسي، يمكن أن يكون للتمارين الخفيفة أو المكثفة تأثير يساعد على التخلص من التوتر الذي يمكن أن يمنعك من الاسترخاء، ويمكن أن يساعدك ذلك في بناء ثقتك بنفسك، حيث سترى قدرتك على مواجهة التحديات التي تقف أمامك في جميع مجالات الحياة. وتتيح التمارين الرياضية المسائية ضمن مجموعة من المتدربين فرصة بناء صداقات وعلاقات جديدة، على الرغم من تفكير الكثيرين في ممارسة الرياضة كتجربة فردية، إلا أن هناك بعض الأشخاص الذين يرغبون في تجربة الجانب الاجتماعي من خلال الذهاب إلى الصالة الرياضية، وفي هذه الحالة، تصبح التدريبات بعد العمل الخيار الأنسب، ويؤثر ذلك إلى أن الإقبال على الصالات الرياضية يكون أكثر في المساء. وفي الكثير من الأحيان، لا تتوفر في الصالات الرياضية حمامات ولا يجذب هذا الأشخاص الذين يذهبون إلى العمل بعد التمارين، لتجنب التوجه إلى المكتب برائحة العرق، لذا يقترح التدريب في وقت لاحق من اليوم.

التأثير السلبي لتناول الطعام قبل التدريب

تحافظ التمارين الرياضية المنتظمة على صحة الجسم، وتحذ من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ومن الضروري اختيار التمارين المناسبة، ولكن معظم الأشخاص يستفيدون عند المزج بين الأنواع المختلفة، مثل تمارين التحمل التي تزيد معدل نبضات القلب والتنفس، وتحافظ على صحة القلب والرتين، كالمساحة، وتوافر الأسلوب الصحيح في الممارسة، وجب التناسق بين التدريب والنظام الغذائي وخصوصا وقت تناول الوجبات بعد أو قبل التمارين الرياضية. تناول الطعام قبل الرياضة ليس جيدا إذا تم تناول الطعام قبل الرياضة بفترة قصيرة، أما الذين يرغبون بالتخصيص وتخفيض وزنها فأفضل لهم إجراء التمرينات الرياضية على معدة فارغة قبيل الإفطار على سبيل المثال. كما أن الرياضة تتطلب جهدا بدنيا وهي الطريقة المثلى لتخلص الجسم من الدهون والسعرات الحرارية، كما يلعب الوقت دورا هاما في التأثير على نشاط الجسم وبالتالي في التخلص من الدهون الزائدة. وعلى الأشخاص الذين يرغبون بتخفيض وزنها الانتظار ساعتين على الأقل حتى ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام أو الأفضل عدم تناول الطعام أبدا قبل الرياضة، أي على معدة فارغة بحسب خبرة في الرياضة والتغذية في شاربته برلين والسبب هو أن جسم الشخص البدني يقوم بإنتاج كمية أكثر من الأنسولين بعد تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات بالمقارنة مع الشخص ذو الوزن الطبيعي و"إن ارتفاع مستويات الأنسولين يؤثر سلبا في إنتاج هرمونات أخرى في الجسم التي تنشط أثناء ممارسة الرياضة والتي لها دور بارز بتنشيط التمثيل الغذائي واستغلال السعرات الحرارية الزائدة في الجسم (حرق الدهون)". ومن ضمن هذه الهرمونات التي تفرز في الجسم أثناء النشاط البدني هرمون التوتور (Norepinephrin)، الذي يقوم بالتقاط الدهون من الخلايا وبالتالي وتساعد على تحويلها إلى طاقة، إضافة إلى أن الأنسولين بدوره لا يساعد على ذلك ويقوم بمنع هذا الهرمون من القيام بعمله على الوجه المطلوب كما تقول الطبيبة الرياضية. كما أن هناك عوامل أخرى سلبية تنتج عن ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة، عندما يقوم الإنسان بممارسة الرياضة ومعدته مليئة فقد يسبب الغثيان وآلام في البطن. ويقوم الجسم بهضم الأغذية في أفضل وجه أثناء الراحة، وهذا يتطلب جهدا كبيرا لا نكاد نشعر به أحيانا، لذلك فإن ممارسة الرياضة مع معدة مليئة بالطعام يضاعف جهد الجسم وبالتالي لا يقوم بدوره المطلوب، فلا يستفيد الإنسان بالشكل الكامل من الرياضة ولا من جميع العناصر الغذائية في الطعام. وبعد عدة ساعات تتراجع مستويات الأنسولين إلى مستويات معتدلة من جديد، لهذا السبب يحذر ممارسة الرياضة بعد ساعتين تقريبا إن تم تناول الطعام. الأشخاص ذو الوزن الطبيعي ليست لديهم أية مشاكل في عملية التمثيل الغذائي للدهون، لكن ينبغي عليهم أيضا عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول الطعام، حيث تنصح معظم الأطباء بالانتظار لمدة ساعة بعد الأكل، أما الأشخاص الذين يعانون من البدانة فعليهم الانتظار لمدة ساعتين.



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
DIFUSION

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

يومية رياضية جزائرية



Help to relieve sore throat & nasal congestion
يساعد على تخفيف احتقان الحلق و الأنف

Lozaty[®]
لوزتي

وداعاً لاحتقان
الحلق والأنف

- 1 شعور فوري ورائع بالبرودة في الحلق
- 2 تخفيف احتقان الحلق والأنف
- 3 تسكين فوري لآلام الحلق، خصوصا المرافق للبلع والتكلم
- 4 ترطيب الحلق بشكل فوري

Throat Lozenges
أقراص منعشة للحلق

30 Seconds
تأثير سريع
Instant Action



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



الموزع الحصري لمنتج Lozaty بالجزائر
Eurl DMCM Import-Export
facebook: Eurl DMCM