

بشير
بلومي يلتحق
بـ"سبورتينغ"
كلوب
فارنزي

www.dzair-tube.dz
SPORT

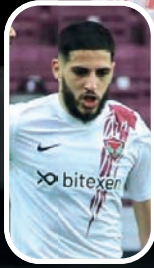
يومية رياضية جزائرية

الإثنين 28 فيفري 2022 الموافق لـ 27 رجب 1443 هـ العدد: 411 الثمن: 30 دج

بن دبكة يهز
شباك مبولحي
في الدوري
السعودي



بن زية يتاق
ويبصم على
هدف رائع
في الدوري
التركي



بلايلي
يتعثر أمام لوريان ويكتفي
بالمشاركة في
نصف ساعة

كأس الكاف - دور المجموعات - الجولة الثالثة
الاتحاد الليبي 1-1 شبيبة الساورة

الساورة
تعود بنقطة
ثمينة من
بنغازي



قال إن مواجهة الكامبيرون في الدور الفاصل هي الأهم في مسيرته

جمال بلماضي : أحمّل المسؤولية...



"تعيين زفراف
قرار صائب
وأمين لعبيدي
أخطأ مثلنا"

"تعرضت
رفقة 23 لاعبا
للإصابة بالكوفيد
خلال تحضيرنا
للكان"



تتويج الملاكمة خليف بالميدالية الذهبية

دورة
بلغاريا
الدولية

مؤكدًا أنّ فيروس "كورونا" أخلط حسابات "الخضر" في "الكان"

بلماضي: "مواجهتنا الكامبيرون في الدور الفاصل هما الأهم في مشوارنا التدريبي"

نشط الناخب الوطني، جمال بلماضي، مؤتمرا صحفيا، أمس الأحد، بالمركز التقني سيدي موسى بالعاصمة تطرق فيه للحديث عن كواليس الإخفاق خلال منافسة كأس أمم أفريقيا الأخيرة بالكامبيرون إضافة إلى آخر مستجدات الترتيب القادم وآليات الاستعدادات للصرع المرتقب ذهابا وإيابا أمام الكامبيرون الشهر المقبل في الدور الفاصل المؤهل لكأس العالم 2022 في قطر كما وضع النقاط على الحروف بخصوص ملف ديبلور الذي عاد الحديث عنه في الساحة الإعلامية من جديد.



التوصل لتقييم موضوعي، ولتحديد الأسباب بدقة"، وأضاف: "مشاركتنا في كأس إفريقيا كانت إخفاقا وإفلاسا جماعيا، لكنني أتحمّل مسؤولية ذلك كاملة"، وأردف: "يجب أن تعرفوا أنّ أحد أسباب الإخفاق كان تحضيراتنا الكارثية.. ربما ستقولون إن الأمر كان كذلك بالنسبة لجميع المنتخبات، لكن ذلك لا يهم؛ لأن كل منتخب له ظروفه الخاصة".

"ليس لدينا مشكل باللعب بجابوما وكل ما يهمنا اللعب بأرضية جيدة و مقبولة"

مباراة السد هي الأهم بالنسبة لي ونريد أن نكون حاضرين في العرس العالمي"

أكد الناخب الوطني جمال بلماضي، أنّ مواجهتي الكامبيرون في الدور الفاصل المؤهل لنهائيات العالم بقطر ستكونان الأهم في مشواره التدريبي، معتبرا عن أماله في تحقيق حلمه بالمشاركة في المونديال كمدرّب بعدما عجز عن ذلك كلاعب.

وقال بلماضي: «هذا اللقاء سيكون حيايا وحياة كل لاعب، فلما كنت لاعبا لم يكن لدي الحظ في لعب منافسة كأس العالم وأنا أحلم بالمشاركة فيها كمدرّب». وأضاف: «منذ شهر سبتمبر من سنة 2019، كان حلم بلوغ المونديال هو الهدف المحفز لي ولللاعبين، من المهم أن نكون حاضرين في العرس العالمي الذي سيكون بمثابة الفرصة الأخيرة لبعض اللاعبين في التواجد في هذه المنافسة». مؤكدا أنّ ذلك يمر «بإداء مباراة قوية وفي القمة وربما وجها لم نراه إلى حد الساعة». وفي سياق متصل قال بلماضي، أنّ الجمييع في المنتخب يسعى لإسعاد الشعب الجزائري واهدائه التاهل إلى المونديال بعد خيبة أمل إفريقيا، مؤكدا استعداد التشكيلة للتضحية وتقديم مباراتين في القمة، وتابع: «تعيّن علينا تحقيق هذا الهدف من أجل شعبنا التواق لمشاهدة منتخبه مرة أخرى في المونديال، لدينا شعب رزين ولم يكن مجحفا في حقنا، رغم مرارة الإخفاق في كأس إفريقيا 2021، كان من حقه أن يبدي استيائه من مردود المنتخب، لكنه لم يتنكر للفرحة التي منحناها إياه هذه المجموعة طيلة السنوات الثلاثة الأخيرة».

"ليس لدينا مشكل باللعب بجابوما وكل ما يهمنا اللعب بأرضية جيدة ومقبولة"

أما عن مباراة الكامبيرون قال صانع أفراح الجزائريين: «الكامبيرون عادة ما يلعبون لقاءاتهم في ياوندي ونقلوا اللقاء لجابوما عمدا كوننا نمتلك ذكريات سيئة هناك»، مصرا «ليس لدينا مشكل باللعب بجابوما وكل ما يهمنا اللعب بأرضية جيدة ومقبولة» وأضاف «يتكلمون ما يريدون أرضية جابوما كارثية.. لسنا سياح في دوالا والملاعب الشيء الوحيد الذي يهمني». وتابع: «لم أشارك من قبل في المونديال ولأن هذا هو الاستحقاق الأهم في حياتي.. هناك بعض اللاعبين في المنتخب سيكونون أمام الفرصة الأخيرة للمشاركة في كأس العالم». مضيفا «لاعب مثل محرز حلمه لعب المونديال، لقد خاض لقاء واحدا في كأس العام وكان أمام بلجيكا حينما لعب شوطا فقط».

تحضيراتنا كانت كارثية وأنعمل مسؤولية الإخفاق في الكان"

وأكد المدرب الوطني، أنه يتحمل مسؤولية الانتكاسة التي تعرض لها المحاربون، خلال نهائيات كأس أمم أفريقيا التي أقيمت مؤخرا في الكامبيرون وقال في هذا الجانب: «لكني تقيم أي مشاركة من حيث الإنجازات أو الإخفاقات، يجب أن تأخذ الوقت الكافي للتحليل والملاحظة من أجل

المتحدث: «أذهبوا واسألوا اللاعبين السابقين مع منتخب جبهة التحرير الوطني، مثل مخلوفي ومعوش، إن كانوا موافقين على الاعتزال المؤقت لمدة عام؟ أنا هنا أذاع عن قيم بلدي، ربما ترتكب أخطاء لكن ليس في هذا المجال».

"أنا أتحمّل في المجموعة خلال مباريات المنتخب فقط"

"ديبلور ليس زوروا انتهى بالنسبة له معي"

وتحدث بلماضي عن قضية سفر اللاعبين إلى أنديتهم مباشرة بعد نهاية مباراة ساحل العاج، وعن ذلك قال: «اللاعبون كانوا على علم بأن هناك طائرة عائدة إلى باريس، وهم مرتبطون بأنديتهم، أن أمنهم من ذلك لم تكن وظيفتي، أنا أتحمّل في المجموعة خلال مباريات المنتخب فقط».

"بونجاح يمر بفترة فراغ فقط وسنحاول إيجاد الحلول معه في مباراتي السد"

وأكد الناخب الوطني جمال بلماضي أنه ينتظر استفاقة من مهاجم المنتخب الوطني بغداد بونجاح، وقال: «صحيح بأنه لم يسجل كثيرا، وهذا يعود لعدة أسباب، علينا تحليل هذا الوضع لمعرفة الأسباب». وأضاف: «بونجاح أفضل هداف في العالم السنة الماضية ولكنه افتقد لفعاليتته مؤخرا، هو يمر بفترة فراغ وسنحاول إيجاد الحلول معه في مباراتي السد».

"زفراف صاحب خبرة وكفاءة وكل ما يهمنا هو التنظيم"

وعن تعيين زفراف مناجيرا جديدا للمنتخب الوطني صرح الناخب الوطني قائلا: «بعد مرور يومان من مباراة ساحل العاج، شرعت في التحضير لمباراة الكامبيرون، وسألت رئيس الضاف، بعد استقالة أمين العبيدي، عن الرجل الذي سيقوم بإكمال البرنامج المسطر، وقرنا مباشرة الاتصال بزفراف، وأضاف: «انتظر الكثير من المناجير العام الجديد وكل ما يهمني هو التنظيم، وتابع: «سمعت أمورا جيدة عن زفراف من قبل وعن خبرته الكبيرة مع المنتخب، ومنذ تعيينه يقوم بعمل جيد خاصة وأن لديه خبرة كبيرة ويعمل بطريقة احترافية».

"حسام عوار، يعرف كل شيء، كما الكل يعرف أنني أريد كذلك لاعبين جيدين"

وعن اللاعبين مزدوجي الجنسية والمواهب الشابة المتأقفة في أوروبا، قال جمال بلماضي «كلهم يعلمون أن بإمكانهم تقديم المساعدة للمنتخب الجزائري ولقد اتصلنا بهم جميعا، وسألتهم تعرف أيضا، مثل حسام عوار، هو يعرف كل شيء، كما الكل يعرف أنني أريد كذلك لاعبين جيدين».

دور المجموعات، كان الأسوأ في مشواره التدريبي وقال: «لا أريد العودة كثيرا إلى الخلف، لكن أقولها بكل صراحة، الشوط الثاني من مباراتنا أمام كوت ديفوار، كان الأسوأ في مسيرتي التدريبية». وتابع: «استطرد نتيجة مباراتي سيراليون وغينيا الاستوائية، وضعنا تحت الضغط، وهذا ما استغله المنتخب الإفريقي، الذي امتلك لاعبين أفضل منا من الناحية البدنية».

"بطولة كأس العرب ساهمت في استنزاف جاهزية بعض اللاعبين"

ويرى بلماضي أنّ بطولة كأس العرب في قطر ساهمت كذلك في استنزاف جاهزية اللاعبين، فقال: «اعتمدنا على بعض اللاعبين الذين كانوا قد بذلوا مجهودات كبيرة في كأس العرب. طبعا، أحسست بصعوبة ذلك، لكن لم أستطع أن أقول للمدرّب مجيد بوقرة ألا يعتمد على يوسف بلايلي أمام المغرب، ولو أنني تمنيت ذلك بحديثي مع مساعدي».

"حسام عوار، يعرف كل شيء، كما الكل يعرف أنني أريد كذلك لاعبين جيدين"



"الشوط الثاني أمام كوت ديفوار كان الأسوأ في مسيرتي التدريبية"

ودافع الكوتش بلماضي خلال الندوة

"غوارديولا"

يتعرض لانتقادات لاذعة بسبب "محرز"

عاد مدرب مانشستر سيتي الإنجليزي، بيب غوارديولا، لإثارة الجدل بعدما قرر عدم الاعتماد على الدولي الجزائري رياض محرز، للمرة الثانية على التوالي، عندما واجه "السيتي" المضيف إيفرتون على ملعب "غوديسون بارك"، ضمن منافسات الجولة الـ 27 لبطولة الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم "بريميرليغ"، ما جعل جماهير الفريق تعبر عن غضبها من التقني الإسباني. وعزز "السيتي" موقعه في صدارة الدوري الإنجليزي برصيد 66 نقطة، بينما تجرد إيفرتون عند 22 نقطة في المركز السابع عشر. ولم يشارك محرز في بداية المباراة التي فاز بها مانشستر سيتي 1-0 بصعوبة على إيفرتون، أول أسبب، حيث دخل في الدقيقة 77 بديلا للدولي الألماني إلكاي غوندوغان. وأثار عدم مشاركة محرز في التشكيل الأساسي لسيتي للمباراة الثانية على التوالي بعد مباراة توتنهام الأسبوع الماضي، غضبا واسعا لدى جماهير الفريق في مختلف دول العالم، حيث عبروا عن غضبهم من قرارات المدرب الإسباني بيب غوارديولا من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. وتفاعل جماهير سيتي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، حيث غرد أحد الأنصار قائلا: "محرز على مقاعد البدلاء مرة أخرى بلا سبب واضح. وتساءل آخر قائلا: "لماذا يقب محرز عن التشكيل الأساسي؟ إنه هدفنا هذا الموسم وأفضل مهاجم لدينا في الوقت الحالي". وعلق أحد الأنصار على الفوز الشاق لسيتي قائلا: "فوز ثمين و3 نقاط غالية، لكن بيب أرجوك لا تترك محرز على مقاعد الاحتياط مرة أخرى". فبما غرد آخر معلقا على الصعوبات التي واجهها سيتي أمام إيفرتون وقال: "هذا ما يحدث عندما لا تدفع بمحرز أساسيا، من الواضح أنه مفتاح انتصاراتنا هذا الموسم". ونال محرز تقييما بلغ 6.13 / 10 وفقاً لشبكة "هو سكور" العالمية المختصة في إحصاءات اللاعبين، بعد دخوله أرضية الميدان عند الدقيقة 77 بدلا من زميله الدولي الألماني إلكاي غوندوغان. ويعد محرز أفضل لاعبي سيتي في الموسم الحالي، حيث سجل حتى الآن 18 هدفا في كل المسابقات؛ بواقع 6 أهداف في دوري أبطال أوروبا و8 أهداف في الدوري الإنجليزي وهدفين في كأس الرابطة وهدفين في كأس الاتحاد الإنجليزي، إضافة إلى 7 تمريرات حاسمة. وشارك محرز في 31 مباراة مع مانشستر سيتي في مختلف البطولات، سجل خلالها 18 هدفا وأهدى 6 تمريرات حاسمة. ويحتل محرز صدارة ترتيب هدافي مانشستر سيتي في الموسم الحالي، علما بأنه في النصف الأول من الموسم كان لا يشارك بصورة أساسية.

نشر صورة له بقميص مكتوب عليه "لا للحرب"

"محرز" يبدي تضامنه مع الشعب الأوكراني ضد الإجتياح الروسي

عبر الدولي الجزائري رياض محرز المحترف في صفوف نادي مانشستر سيتي الإنجليزي عن تضامنه الكبير مع الشعب الأوكراني، بعد الإجتياح الروسي العسكري لمختلف المقاطعات في أوكرانيا. ونشر رياض محرز على حسابه الرسمي في موقع "تويتر" صورة تظهره يرتدي قميصا يحمل العلم الأوكراني، مع كتابة عليه "لا للحرب"، في إشارة واضحة من اللاعب الجزائري إلى تضامنه مع الشعب الأوكراني ضد الإجتياح الروسي. وسارعت الجماهير الرياضية إلى الإشادة برسالة قائد "الخضر"، حيث علقت على حسابه معتبرة أن تضامنه مع الشعب الأوكراني ينم عن "الأخلاق الرياضية الكبيرة". بالإضافة إلى تأخيره في مواقع التواصل نتيجة للجماهيرية الكبيرة التي يحظى بها. وكان العديد من اللاعبين في أوروبا والعالم قد أعلنوا عن تضامنه خلال الأيام الماضية، مع الشعب الأوكراني، الذي يتعرض للصفع اليومي من قبل القوات الروسية.

وسيم

س.ب

أوليز يبصم على أرقام رائعة في البريميرليغ

بصم اللاعب ذو الأصول الجزائرية ميشال أوليز على أرقام مميزة مع ناديه كريستال بالاس في الدوري الإنجليزي الممتاز وشارك اللاعب الجزائري الأصل ميشال أوليز في 8 مباريات كأساسي سجل خلالها هدفين وقدم 5 تمريرات حاسمة وكان ميشال أوليز قد قدم مستويات كبيرة في الدوري الإنجليزي ويات محل أطماع كبار الأندية الأوروبية جدير بالذكر أن ميشال أوليز من مواليد 2001 من أب نيجيري وأم فرانسوا جزائرية.

رومان فايفر يحسم مستقبله الدولي ويختار الديكة



حسم رومان فايفر قراره النهائي حول المنتخب الذي سيمثله في المستقبل بين المنتخب الوطني الجزائري والمنتخب الفرنسي وقال رومان فايفر في حوار لجريدة لوبورغري: "المنتخب الفرنسي حلم بالنسبة لي" وتابع فايفر حديثه قائلا "أريد لعب كأس أوروبا وكأس العالم مع بلدي فرنسا" ويكون رومان فايفر قد انضم لقائمة اللاعبين مزدوجي الجنسية الذين اختاروا أو أعلنوا عن وفائهم للمنتخب الفرنسي على حساب المنتخب الوطني الجزائري، حيث سبقه إلى ذلك عدة لاعبين يحملون أصولا جزائرية، أظهروا رغبتهم في تقمص ألوان منتخب الديكة على غرار مهاجم نادي نيس، أمين غويري، الذي يترقب دعوة الناخب الفرنسي ديدييه ديشان. إلى ذلك، سيتأسف الناخب الوطني، جمال بلماضي، لتضييع مثل هذه المهبة على المنتخب الوطني، خاصة أنه كان يتطلع إلى ضمه للمنتخب. وسبق أن تكلم عن رومان فايفر في خرجاته الإعلامية السابقة، وأبدى إعجاب به بالمستويات التي يقدمها، لكنه كان يتحفظ دائما على استدعائه إلى المنتخب الوطني إلى جانب أسماء أخرى، بسبب موقفهم غير الواضح بشأن الجنسية الرياضية التي يريدون اختيارها.

"بلايلي" يشارك في 32 دقيقة ويسقط مع "بريست" في قبضة "لوريان"

شارك في 32 دقيقة ويسقط مع "بريست" في قبضة "لوريان"

إنقاد الدولي الجزائري يوسف بلايلي إلى الهزيمة رفقة فريقه بريست على يد لوريان بنتيجة هدف دون رد في المباراة التي جمعتهم أمس الأحد، على ملعب ضمن الجولة الـ 26 من البطولة الفرنسية ولم يكن مهاجم "الخضر" خلال هذه المواجهة بين بريست ولوريان، إذ قرر المدرب دير زاكاريان، استبدال بلايلي بزميله جيرمي أوروين في الدقيقة الـ 32 لدواعي تكتيكية، وأشرك مكانه المدافع الفنلندي جيرمي يورون بعد طرد المدافع الفرنسي برندان شاردونيت في الدقيقة 29. وكان بلايلي يبحث عن فرصة التأكيد في هذه المباراة وتسجيل هدفه الأول بالون فريقه الجديد، إلا أنه لم يتمكن من ذلك. وبهذه الخسارة، تجرد رصيد بريست عند 32 نقطة في المركز الثاني عشر على سلم البطولة المحلية، بينما رفع لوريان رصيده إلى 24 نقطة، وقفز إلى المركز السادس عشر.

وسيم



شرطي يقدم توجيهات بلماضي من أجل تجاوز عقبة الكاميرون

كشف مدرب المنتخب الجزائري، جمال بلماضي، عن رؤيته الأولية بخصوص المواجهة المرتقبة والمزدوجة مع المنتخب الكاميروني الشهر المقبل، والمؤهلة للمونديال القادم، مشيرا إلى أن هناك حماسا كبيرا للتأهل لهذا العرس الذي ستحتضنه قطر وكشف بلماضي عن بعض الكواليس التي تخص عودته قبل 3 أيام للجزائر لبداية التحضير لهذا الموعد، من بينها الشرطي الذي أوقفه في الطريق وحذره من بعض نجوم المنتخب الكاميروني، على غرار الثلاثي إيكامبي وأبو بكر ووسط ميدان نابولي اينغويسا وقال جمال بلماضي، في المؤتمر الصحفي الذي عقده أمس الأحد بالجزائر: "أشعر أن كل الجماهير الجزائرية تريد مساعدتنا في التأهل للمونديال، حتى هناك شرطي يحاول مساعدتي ولقد أوقفني في الطريق وأكد لي أنه علي الحذر من الثلاثي أبو بكر، وإيكامبي وانغويسا وتابع المدرب السابق لنادي الدحيل القطري قائلا: "نعلم أن أنصارنا ينتظروننا بشغف في ملعب البليدة كونهم متحمسين لرؤيتنا متأهلين لمسابقة ستلعب في بلد عربي وإسلامي، وهذا طبيعي لأن كرة القدم تجري في عروقنا ومضى قائلا: "أعلم أنه بالنسبة لكثير من اللاعبين أن هذه الفرصة الأخيرة لهم للتواجد في كأس العالم وهم متحمسون بامتياز ولهذا قلت لهم علينا إسعاد جماهيرنا في مثل هذا الموعد، ولدينا كل حظوظنا في تحقيق ذلك وأردف جمال بلماضي: "شعبنا لم يكن فاقدا للذاكرة لقد كانوا شاكرين لنا رغم خيبة أمم أفريقيا الأخيرة، وأتمنى أن نرى أجواء لا بومبونيرا في مباراة الإياب ضد الكاميرون، والتأهل لن يظلم منا نريد الاحتفال مع شعبنا".

بعدهما سجل أول أهدافه في مباراة سبورتنغ ضد ماريتيمو

"سليمان" يصل إلى هدفه الـ 49 في البطولة البرتغالية

تمكن الدولي الجزائري إسلام سليمان مهاجم سبورتنغ لشبونة من تسجيل رقم قياسي جديد يضاف إلى إنجازاته الكبيرة خلال مسيرته الكروية المميزة لحد الآن، عندما سجل هدفه الـ 49 في الدوري البرتغالي الممتاز، متجاوزا بذلك الرقم الذي يحوزه رايح ماجر نجم بورتو السابق. وسجل سليمان 49 هدفا مع تقديمه 15 تمريرة حاسمة في الدوري البرتغالي، وذلك خلال 85 مباراة لعبها في هفرتيه الأولى والثانية مع أسود لشبون، وفي المقابل، سجل الدولي الجزائري السابق رايح ماجر، 48 هدفا في الدوري البرتغالي مع فريقه السابق بورتو، خلال 108 مباريات خاضها مع النادي البرتغالي واحتفل سليمان بمشاركته الأولى أساسيا، بهدف في الشوط الأول في لقاء فريقه ضد ماريتيمو الذي كان المبادر بالتهديف، وسيكون الهدف بداية مرحلة جديدة في تجربة سليمان الثانية في الدوري البرتغالي بعد عودته إلى سبورتنغ مجددا. ورفع سبورتنغ لشبونة رصيده إلى 58 نقطة في المركز الثاني بفارق خمس نقاط خلف بورتو المتصدر، وارتفع رصيد ماريتيمو إلى 29 نقطة في المركز الثامن.





الجولة الثالثة من دور المجموعات لكأس الكونفدرالية الإفريقية

الاتحاد الليبي 1 - 1 شبيبة الساورة

"نصور الجنوب" يعززون آمالهم في بلوغ ربع النهائي

عاد نادي شبيبة الساورة بتعادل ثمين من خرجته الى ليبيا لمواجهة الاتحاد المحلي. وجرت المواجهة أمس برسم الجولة الثالثة من دور المجموعات لكأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم. وانتهت بالتعادل الإيجابي بهدف لمثله. وبادر الفريق المستضيف لافتتاح باب التسجيل عند الدقيقة 22 عن طريق زعبية قبل أن يعدل نسور الجنوب الكفة بعد 8 دقائق فقط عن بواسطة محمد ويس. ليحقق ممثل الكرة الجزائرية تعادلا ثميناً ويعزز حضوره في سياق التأهل إلى ربع النهائي. ورفع اشبال المدرب قيس اليعقوبي رصيدهم لـ 4 نقاط من فوز وتعادل وحيد بمقابل هزيمة واحدة في مرحلة الذهاب من دور المجموعات.

مولودية الجزائر

بن غيث مهدد بالغياب عن مواجهة مقرة

فشلت إدارة مولودية الجزائر في تأهيل المتقدم الوحيد في الميركاتو الشتوي، عبد الرؤوف بن غيث، على مستوى الرابطة الوطنية لكرة القدم، بالرغم من مرور 4 أيام عن ترسيم التحاقه بالنادي قادما من الترجي التونسي، وعليه سيغيب بن غيث رسمياً عن مباراة الغد أمام نجم مقرة في انتظار تأهيله لاعبا في



المولودية، التي ستكون في المقابل مجبرة على تسديد الديون المتراكمة على عاتق النادي من أجل تأهيل خريج مدرسة أتليتيك بارادو. وعلى صعيد آخر، كشفت مصادر مطلعة بأن مشاركة متوسط الميدان، ميلود ربيعي، في لقاء الغد أمام الضيف نجم مقرة، تبقى غير مؤكدة في ظل معاناة اللاعب من نقص في التحضيرات مقارنة بباقي زملائه في الفريق، وكان ربيعي، قد استفادة من أسبوع راحة في فترة التوقف الشتوي اثر دخوله القفص الذهبي، الأمر الذي يجعله أقل جاهزية. يأتي هذا في وقت، تختتم اليوم تشكيلة المولودية، تربيصا الثاني من نوعه خلال فترة التوقف الشتوي، والذي كان قد انطلق بصفوف "هوليداي إن" يوم الخميس الماضي، ويرتقب أن يضع المدرب خالد بن يحيى، اليوم آخر اللمسات على تشكيلته التي سيعتمد عليها غدا أمام الضيف نجم مقرة.

سفيان ع.

الرابطة الثانية هواة رائد القبة يواصل خطاه نحو الصعود لدوري الأضواء

حافظ فريق رائد القبة على صدارة مجموعة وسط غرب عقب فوزه أول أمس على ضيفه غالي معسكر، فيما قلص اتحاد خنشلة واتحاد عنابة الفارق على متصدر المجموعة وسط شرق شباب برج منايل بعد تعادله خارج الديار أمام نجم التلاغمة، وذلك ضمن فعاليات الجولة الـ 19 من بطولة الرابطة الثانية لكرة القدم. وضمن المجموعة الغربية حقق فريق غالي معسكر بملاعب بن حداد حيث أبانت تشكيلة القبة عن نوابها مبكرا أين اخترق الظهير الأيسر للرائد ياسر شفاوي دفاع المنافس مسجلا أول أهداف اللقاء في الدقيقة الخامسة، وفي الشوط الثاني نجح يحيى شريف في تسجيل الهدف الثاني لينتهي اللقاء بفوز الرائد الذي حافظ على الصدارة بفارق نقطتين عن الملاحقين، وواصل مولودية البيض المطاردة في المركز الثاني حين أطاح بالضيف اتحاد بلعباس بثلاثة أهداف لاثنتين ويحافظ على فارق النقاط مع المتصدر، مثله مثل الوصيف الآخر شبيبة شباب تيموشنت العائد بفوز في غايبة الأهمية من أمام شبيبة تيارت بهدفين لواحد. وعرفت الجولة الـ 19 من المجموعة الغربية عدة انتصارات خارج القواعد حيث عاد رابع الترتيب نجم بن عكنون بالفوز من ميدان مضيئه شباب عين وسارة بهدف لصفر، وبذات النتيجة عاد صفاء خميس مليانة بانتصار ثمين من ملعب مستقبل واد سلي. وأطاح اتحاد حجوط بمسئول الترتيب العام جيل عين الدفلى، أما اتحاد الحراش فواصل استاقته للأسبوع الثاني على التوالي محققا أول انتصار بقيادة مدربه الجديد محمد بن شوية بهدفين لصفر على حساب مولودية سعيدة التي تلقت أول هزيمة داخل الديار هذا الموسم.

سفيان ع.

"النصرية" و"الكناري" يتنفسان الصعداء

لجنة المنازعات تترك بمنع 11 فريقا من الإستقدمات

رفضت الرابطة المحترفة لكرة القدم، تأهيل المتقدمين الجدد خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة لـ 11 فريقا في مرحلة العودة من البطولة الوطنية وذلك بسبب أزمة الديون. وأكدت هيئة إدارة في بيان لها أمس على موقعها الإلكتروني، أن 11 ناديا من الرابطة المحترفة الأولى سيكون محروما من خدمات المتقدمين الجدد إلى غاية تسوية مستحقات اللاعبين، على مستوى لجنة المنازعات، ويتعلق الأمر بكل من: وفاق سطيف، مولودية وهران، مولودية الجزائر، أولمبي المدينة، أمل الأربعاء، شباب قسنطينة، اتحاد بسكرة، أولمبي الشلف، واد تلمسان، وسريع غليزان ونجم مقرة. كما أعلنت ذات المصادر، أن نادي نصر حسين داي وشبيبة القبائل استفادا من رفع الحظر عن الانتدابات في الميركاتو الشتوي الذي أغلق أبوابه يوم الخميس الماضي، وذلك بعد تسوية أزمة الديون، في انتظار قرار لجنة المنازعات التابعة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بخصوص الأندية المتبقية. وكشفت الرابطة المحترفة أن 12 فريقا من أصل 18 الناشط في بطولة المحترف الأول شارك في عملية الاستقدمات فيما بلغ عدد اللاعبين الذي تم استقدامهم خلال فترة الميركاتو الشتوي المنصرم 28 لاعبا.

سفيان ع.

شباب قسنطينة إدارة "السياسي" تطعن في قضية شيبوب

تقدمت إدارة شباب قسنطينة، بطعن إلى محكمة التحكيم الدولية بمدينة لوزان السويسرية، ضد الحكم في قضية اللاعب السوداني أشرف شيبوب. وكان اللاعب السوداني، شرف الدين شيبوب، قد كسب معركته مع إدارة "السياسي"، التي ستكون مجبرة على تسديد حوالي 4 ملايين سنتيم، للاعب السابق الذي لجأ إلى الضيف للحصول على مستحقاته. وكشفت إدارة النادي القسنطيني في بيان لها أمس، "تلقت إدارة شباب قسنطينة، أمس مراسلة من قبل المحكمة الرياضية الدولية تؤكد قبولها، الطعن الذي تقدمت به الإدارة بخصوص الحكم الذي صدر لصالح اللاعب السابق للفريق شيبوب شرف الدين"، وأضافت "تضمنت المراسلة أن تدفع إدارة النادي القسنطيني مبلغ ألف دولار واختيار القاضي الذي يدير الجلسة والمرتب برمجتها على مستوى التاس خلال الأشهر القادمة. وكان شيبوب قد قرر اللجوء إلى لجنة المنازعات، للمطالبة بحقوقه بعد قيام الإدارة بفسخ عقده من طرف واحد، دون التوصل إلى تسوية نهائية لمشكلة المستحقات ومكافآت المباريات، ومن دون شك ستزيد مراسلة الضيف من متاعب الخضورة، لاسيما وأن الحارس السابق الياس مزيان، على حكم أيضا، الأسبوع الماضي، يقضي بمنحه تعويضا بحوالي 2 مليار سنتيم.

سفيان ع.

فيما قرر رئيس النادي الهاوي كمال لافي رمي المنشقة

إدارة سطيف تفسخ عقد المدرب نبيل الكوكي

أعلنت إدارة وفاق سطيف، أمس، عن فسخ عقد المدرب التونسي نبيل الكوكي بسبب النتائج المخيبة للفريق وأخرها الهزيمة على يد أمازولو الجنوب إفريقي برسم الجولة الثالثة من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية. وكشفت إدارة "النسر الأسود" أمس في بيان لها، أن مجلس الإدارة برئاسة عبد الحكيم سرار عقد أمس اجتماعا طارئا بالطاقم الفني بقيادة نبيل الكوكي، بعد عودة الفريق من سفرته إلى جنوب إفريقيا من أجل النظر في وضعية والنتائج المحققة في الأونة الأخيرة وخاصة في رابطة أبطال إفريقيا، أين تعرض زملاء الحارس خذابرية لهزيمتين متتاليتين أحدهما داخل القواعد على يد الرجاء المغربي والثانية أمام أمازولو الجنوب إفريقي يوم الجمعة الماضي، وهو ما يرهن حضور الفريق في التأهل إلى الدور ربع النهائي من المنافسة القارية، وأبرزت ذات المصادر إلى أن الاجتماع خلص إلى فسخ عقد المدرب التونسي وطاقمه بالتراضي، مع تقدير المجهودات التي قام بها نبيل الكوكي ومساعدوه طيلة فترة إشرافهم على الفريق. وعلى صعيد ذي صلة، أعلن كمال لافي، رئيس النادي الهاوي لوفاف سطيف عن استقالته من منصبه، بسبب المشاكل التي يعاني منها الفريق في الفترة الأخيرة، والذي انعكس سلبا على اشبال المدرب نبيل الكوكي. وأكد لافي في تصريحاته للاداعة الجهوي بسطيف، أنه اتخذ قراره بالرحيل عن بيت الوفاق وذلك على خلفية الأوضاع التنظيمية والمالية التي يعاني منها أصحاب اللوين الأسود والأبيض، مضيفا أنه سيتم استدعاء جمعية عامة يوم العاشر من مارس لوضع الاستقالة رسميا، كما سيتم تشكيل مكتب مؤقت يسير النادي لمدة 45 يوما. وواصل ذات المتحدث "سبب الاستقالة يعود للظروف التنظيمية والمالية التي يعيشها الفريق، وفضلت الانسحاب من أجل مصلحة النادي".

ق.و.

وفد النادي العاصمي حلّ أمس بالجزائر قادما من بوتسوانا

شباب بلوزداد يرفع معنوياته قاريا ويستعد لمواجهة "السياسي"

تمنّى مدرب شباب بلوزداد ماركوس باكييتا، الفوز الذي عاد به ممثل الكرة الجزائرية من بوتسوانا، على حساب نادي جوانينغ غلاكسي المحلي، بثنائية مقابل هدف وحيد، برسم الجولة الثالثة من دور المجموعات لرابطة الأبطال الإفريقية. وحقق "ابناء العقيبية" أول فوز لهم في هذا الدور بعد تعادليين أمام النجم الساحلي والترجي التونسيين. أحدهما داخل القواعد بملعب 5 جويلية الأولمبي، ليرتقي بذلك النادي العاصمي إلى صدارة المجموعة الثالثة رفقة الترجي بـ 5 نقاط، ويعزز حضوره أكثر في التأهل إلى الدور ربع النهائي. وأكد التقني البرازيلي، في تصريحاته عقب نهاية اللقاء أنهم واجهوا صعوبات كبيرة في العودة بالنقاط الثلاث بسبب الأرضية الكارثية والظروف المناخية السائدة في بوتسوانا مضيفا "نعم إنها مباراة مجنونة، في آخر أطوار اللقاء سنحت لنا فرصة لتحقيق الانتصار، في المباراتين الأخيرتين كانت الفرصة مواتية للفوز واليوم تلقينا هدية"، وتابع "أظن أنها مباراة صعبة للغاية بالنسبة لنا، على هذه الأرضية الثقيلة التي كان اللعب عليها صعبا، وكذلك بالنسبة للجو قدمنا من الجزائر في فصل الشتاء حوالي 14 وتلعب هنا تحت درجة حرارة تتراوح بين 27 و29 مئوية".

مرزوقي: "الفوز سيسهل ماموريتنا في بلوغ ربع النهائي"

من جانبه، عبر مهاجم شباب بلوزداد خير الدين مرزوقي مسجلا هدفي الفريق، أمام جوانينغ غلاكسي عن سعادته الكبيرة بهذا الفوز، الذي سيسهل ماموريتهم نسبيا في بلوغ الدور ربع النهائي من "الشامبينز ليغ"، قائلا في تصريحاته للصحافة الرسمية للفريق على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك": " الحمد لله أننا كنا موفقين للفوز بهته المباراة التي كانت مهمة جدا بالنسبة لنا، من أجل تسهيل ماموريتنا في التأهل إلى ربع النهائي"، وأردف: "أشكر زملائي الذين كانوا رجالا فوق أرضية الميدان، وأمتا بحظوظنا إلى آخر دقيقة لتحقيق الفوز وهذا ما سيساعدنا في المواجهات المقبلة". وعلى صعيد آخر، حلّ شباب بلوزداد صبيحة أمس، بمطار هواري بومدين قادما من بوتسوانا، بعد الفوز المحقق على نادي جوانينغ غالاكسي مساء السبت الماضي، هذا وتمتّع المدرب ماركوس باكييتا لاعبين يومي راحة على أن تكون حصة الاستئناف غدا الثلاثاء بالمدرسة الوطنية للفنّة والإعلام بعين البنيان، تحضير لمواجهة شباب قسنطينة هذا الخميس برسم الجولة الـ 19 لرابطة المحترفة الأولى.

سفيان ع.



دراجات (طواف رواندا) / المرحلة الثامنة والأخيرة الجزائري عز الدين لعقاب في المرتبة الـ 39

وأيوب ساحبيري وفي الترتيب العام، اكتفت بالأسماء الجزائرية بالمراتب التالية: إسلام منصور (المرتبة الـ 33)، عز الدين لعقاب (المرتبة الـ 54)، حمزة منصور (المرتبة الـ 55) وأيوب ساحبيري (المرتبة الـ 65) وعرفت هذه الدورة مشاركة 19 فريقا متعددين على خوض العديد من المنافسات الدولية الهامة على غرار طواف فرنسا، إيطاليا وكذلك إسبانيا وجاءت هذه الفرق من: فرنسا، الولايات المتحدة الأمريكية، إيطاليا، إسبانيا، جنوب إفريقيا، ألمانيا، ماليزيا، النرويج، بلجيكا، إريتريا، المغرب، بريطانيا ورواندا (البلد المضيف) ومعلوم أن عاصمة رواندا ستستضيف البطولة العالمية للدراجات على طريق موسم 2025

اكتفى الدراج الجزائري عز الدين لعقاب بالمرتبة الـ 39 خلال المرحلة الثامنة والأخيرة من الطعبة الـ 14 لطواف رواندا للدراجات التي جرت أمس الأحد، بين كينغالي كانال أولمبيا وكينغالي كانال أولمبيا على مسافة 75.3 كلم، بينما عادت المرتبة الأولى للروندي موييس ميفيشا وأنهى الجزائري السباق بتوقيت 2 ساعة 17 دقيقة و 36 ثانية، في الوقت الذي جاء فيه الرواندي في ريادة الترتيب (2 ساعة 08 دقيقة و 16 ثانية) في الترتيب العام، عادت فيه المرتبة الأولى لتاتسيال تيسفاسيون من إريتريا (2 ساعة 23 دقيقة و 34 ثانية)، متوقفا على الأوكراني أناتوليبي بيدياك والإيرلندي جيسي إيوارت بالإضافة إلى لعقاب، سرفت هذه الطعبة مشاركة أربع أسماء جزائرية أخرى. ويتعلق الأمر ب: إسلام منصور، حمزة منصور، نسيم سعدي

وج



جيدو - البطولة الوطنية للاكابر فردي تألق ممثلي أندية الوسط في اليوم الثاني

عرف اليوم الثاني من البطولة الوطني للجيدو فردي أكابر (ذكور واثات) المقامة بقصر الرياضات "حمو بوتليس" بوهران إجراء أربعة نهائيات نال خلالها مصارعو أندية الوسط الجزائري حصا الأسد بالحصول على ثلاث منها فعند الذكور فاز دريس مسعود رضوان، الناشط في النادي الرياضي الهاوي "الولاد الباهية" (وهران) بذهبية وزن أقل من 73 كغ بعد تغلبه في المنازلة النهائية على أسامة جدي من اتحاد الجزائر الذي اكتفى بذلك بالميدالية الفضية فيما عادت البرونزية لكل من حجوج صلاح الدين من مولودية الجزائر وزميت عبد الحميد من أمل الأربعاء وفي وزن أقل من 81 كغ بسط الشاب بن عزوق اغلاس عماد من شباب الحراش سيطرته وافتك عن جدارة الميدالية الذهبية بعد تفوقه في النهائي على دني عاشور الممتني لمركز تحضير المنتخبات الوطنية العسكرية بين عكتون، بينما جاء ثالثا كل من لعور عبد الرحمان من مولودية الجزائر ورياحي أحمد من شباب الحراش ولدى الإناث افتتحت أمينة بلقاضي من نادي بايا حسن (الجزائر العاصمة) المرتبة الأولى لوزن أقل من 63 كغ بفضل فوزها في المنازلة النهائية على نايت عمر كترزة من مولودية الجزائر، بينما تقاسمت المرتبة الثالثة كل من شريف مليسة من تيزي تلاتا (تيزي وزو) وميلوا ياسمين من نادي ميلوا (وهران) وبخصوص الذهبية الأخيرة المخصصة لوزن أقل من 70 كغ، فقد عادت إلى سعاد بلحجل من مولودية الجزائر متفوقة في النهائي على بن شلال ديهية من نادي القصر (بجاية)، لتأتي وراءهما في الترتيب بوغناية بشرى واسكونان ليزا من فوز سيدي بلعباس ونادي ولاد الباهية على التوالي.

وج



تنس الطاولة (البطولة الوطنية فردي)

بلقاضي و لغريبي يتوجان بالمرتبة الأولى

توج لاعب تنس الطاولة بلقاضي عيسى (نادي شباب الأربعاء) واللاعب ليندة لغريبي (نادي وفاق الجزائر) بالبطولة الوطنية فردي (رجال وسيدات) التي استدل عليها الستار مساء السبت بالقاعة المتعددة الرياضات بتيبازة وشهدت البطولة منافسة قوية بين المشاركين، في ظل المستوى الجيد الذي قدمه اللاعبون، في ظروف تنظيمية جيدة، حسب رئيس الاتحادية الجزائرية للاختصاص، توفيق عيلام الذي أبدى "كامل رضاه، سواء من ناحية مستوى المتنافسين المقبول جدا أو من ناحية التنظيم المحكم الذي ساعد الرياضيين على التركيز على البطولة وإظهار كل إمكانياتهم ففي فئة الذكور، فاز بلقاضي عيسى (نادي شباب الأربعاء) بالمرتبة الأولى، فيما عادت المرتبة الثانية، لبوغريين عبد الغاني (الجمعية الرياضية شبيبة الخروب) والثالثة، لعزلة عبد الرحمن (نادي العطاف) ولدى الإناث، فازت بالمرتبة الأولى ليندة لغريبي (نادي وفاق الجزائر) متوجة باللقب الوطنية أمام نواري واد (نادي ورقلة) وكساسة كاتية (إجازة فردية) في المرتبة الثالثة وعلى هامش التتويجات، تم تسليم لاعبي المنتخب الوطني أكابر والفائزين بالميدالية البرونزية في البطولة الإفريقية التي جرت في سبتمبر المنقضي بالكاميرون، المنح المخصصة من وزارة الشباب والرياضة وفي سياق منفصل، علمت "وآج"، أمس الأحد، أنه تم تنصيب طاقم فني جديد للتكفل بتحضير الفرق الوطنية لتنس الطاولة، بحضور رئيس الاتحادية الجزائرية لتنس الطاولة توفيق عيلام والمدير الفني الوطني درقاوي شريف ومدير التكوين والتطوير أحمد شروف وعلى هامش عملية التنصيب، عقد اجتماع تطرق فيه الرئيس رفقة المدير الفني الوطني إلى أهم النقاط والأهداف المسطرة والتي يجب بلوغها من أجل الرفع من مستوى تنس الطاولة الجزائرية وتشريف الألوان الوطنية في مختلف المحافل الدولية.

وفيما يلي قائمة المدربين:

بلحسن مصطفى (أكابر سيدات ورجال)، ربيعي حسين (رجال أقل من 21 و 19 سنة)، مريم رحالي (أقل من 21 و 19 سنة سيدات)، بن ميرة قواسمي (أقل من 17 و 15 سنة ذكور)، سعدي خليفة (أقل من 17 و 15 سنة إناث)، محمد صديقي (أقل من 13 و 11 سنة).

وج

البطولة العالمية الافتراضية داخل القاعة

الجزائري بودينة ينتزع فضية سباق 200 متر وزن خفيف

تحصل الجزائري، سيد علي بودينة، على الميدالية الفضية لتخصص سباق 200 متر وزن خفيف (أكابر-رجال)، أول أمس السبت، ضمن الجولة الثانية من البطولة العالمية الافتراضية للتجديف داخل القاعة وقطع بودينة مسافة السباق في زمن قدره 6 دقائق و 13 ثانية، ليحتل بذلك المركز الثاني، خلف الألماني فلوريان رولر (6 د 07 ثا 6 ج)، في حين عادت الميدالية البرونزية إلى السويدي احمت رايب (6 د 13 ثا 9 ج) وتعد هذه ثاني ميدالية جزائرية في مونديال القاعة، عقب تتويج نهاد بن شادلي، الجمعة الماضي، بالمرتبة الأولى في البطولة العالمية الافتراضية داخل القاعة للتجديف والكانوي كاياك (أقل من 23 سنة في مسافة 500 متر وحقت رياضية نادي التجديف الوهراني توقيتا قدره 1 دقيقة و 27 ثانية وسبعة أعشار، فيما حلت ثانية التونسية زمالي صارة (1 د، 38 ثا، 1 ع)، أما المركز الثالث فقد عاد إلى الألمانية تايبة ويلاوند (1 د، 42 ثا، 3 ع) وتسعى نهاد بن شادلي لتحقيق إنجاز مماثل خلال فعاليات اليوم الثاني للبطولة التي تقام هذا السبت خلال مشاركتها في مسابقة اختصاص 2000 متر وتشارك هذه الرياضية بألوان ناديها التجديف الوهراني باعتبار أن الاتحادية الجزائرية لرياضة التجديف والكانوي كاياك اختارت رياضيا واحدا فقط لتمثيلها والأمر يتعلق بالدولي سيد علي بودينة وأوضحت الاتحادية في بيان رسمي على صفحتها الرسمية على الفيسبوك بأن باقي الرياضيين "بإمكانهم تمثيل انديتهم المختلفة أو أشخاصهم"، مضيفا بأن ذلك راجع "لكون أن منصة التسجيل لهذه البطولة مفتوحة لكل الرياضيين وبدون ترخيص من الاتحادية".

وج

كرة اليد / بطولة إفريقية لأقل من 18 سنة - فتيات

المنتخب الجزائري في أول خرجة رسمية بكوناكري

يشارك المنتخب الوطني الجزائري إناث لأقل من 18 سنة لكرة اليد في بطولة إفريقية للفئة المقررة في العاصمة الغينية كوناكري في الفترة الممتدة من 27 فيفري الي غاية 4 مارس المقبل بهدف أداء أحسن مشوار أمام أقوى منتخبات القارة وتعد هذه المشاركة الأولى لفتيات الجزائر في بطولة قارية منذ سنوات بسبب تقشي وباء كوفيد-19 بعد مشاركة منتخب الوسطيات في البطولة الإفريقية التي تختتم يوم السبت بإجراء المباراة النهائية حيث احتلت التشكيلة الوطنية المركز الخامس وشدت بعثة المنتخب الوطني لأقل من 18 سنة - إناث أسبسة الجمعة الرحال إلى العاصمة الغينية كوناكري للمشاركة في الطعبة الـ 17 من البطولة و كلها إرادة على تحقيق أحسن نتيجة ممكنة وهي مهمة في غاية الصعوبة أمام عمالقة القارة وتحسبا لهذه البطولة استدعى الطاقم الفني المشكون من الثنائي بن زين نادية و كوادي يامنة 18 لاعبة خاضت بعض التريبات التحضيرية بارض الوطن مع اجراء لقاءات ودية و ستواجه فتيات الجزائر في هاته البطولة كل من منتخبات مصر وغينيا (البلد المنظم) و سيراليون و غينيا بيساو بالإضافة الي منتخب غامبيا وقد اختارت الكونغولندية الإفريقية لكرة اليد نظام شبه بطولة مصغرة حيث يتوج بلقبها المنتخب الذي يحتل المركز الأول بعد اجراء خمس جولات يذكر ان بطولة إفريقيا لأقل من 18 سنة مؤهلة لكأس العالم حيث تتأهل المنتخبات الثلاثة الأولى للموعد العالمي.

وج



بيكهام يتحفظ بشأن شراء ميسي

ميسي

يتربح الكثيرون، انتهاء الموسم الأول للنجم الأرجنتيني، ليونيل ميسي بقميص باريس سان جيرمان. ولم يفقد نادي إنتر ميامي الأمريكي، الذي يملكه النجم الإنجليزي المعتزل، دافيد بيكهام، الأمل في التعاقد مع لصحيفة ميامي هيرالد الأمريكية "ميسي لا يزال من أفضل لاعبي العالم، ولم يفقد موهبته ومهاراته". وأشار ماس "بيكهام لديه علاقة قوية بميسي، وأتمنى أن نرى ليو بصوف نادينا بمجرد أن يقرر الرحيل عن صفوف البياسجي، تابع "سنفعل كل ما في وسعنا لإتمام هذه الصفقة، أنا متفائل، كل شيء وارد". من جانبه، كان دافيد بيكهام أكثر تحفظا بقوله "لطالما قلت أتمنى وجود أفضل اللاعبين في صفوف الفريق، لأن التوقعات كبيرة بشأننا". وأضاف "لسوء الحظ، جمع النجوم في فريق واحد يكون أمرا سيئا في بعض الأحيان، لكن في معظم الحالات يكون ميزة".

وواصل نجم مانشستر يونايتد وريال مدريد السابق "عندما بدأت هذا المشروع، توقع الجميع تعاقدنا مع نجوم كبار مثل ميسي وكريستيانو رونالدو ونجوم آخرين" وأتم بيكهام تصريحاته "بالتأكيد جماهيرنا ستكون سعيدة بتواجد النجوم الكبار في الفريق، لكنهم سيكونون أكثر سعادة إذا قمنا بتصعيد عناصر شابة من أكاديمية النادي، نتوج معها بلقب الدوري الأمريكي.

بولندا

ترفض مواجهة روسيا في ملحق كأس العالم 2022

أعلن سيزاري كوليشا رئيس الاتحاد البولندي لكرة القدم، أن المنتخب سيرفض مواجهة نظيره الروسي في الدور قبل النهائي من الملحق الأوروبي المؤهل إلى نهائيات كأس العالم 2022 المقررة في قطر.

وقال كوليشا في تغريدة بموقع شبكة التواصل الاجتماعي "تويتر" أعيد نشرها على حساب الاتحاد البولندي: لا توجد كلمات أخرى، وإنما هو وقت العمل. وأضاف: فيما يتعلق بتصعيد العداء من جانب الاتحاد الروسي ضد أوكرانيا، لن يلعب المنتخب البولندي مباراة فاصلة أمام روسيا. هذا هو القرار الصائب الوحيد. كان الاتحاد البولندي قد طالب الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) في وقت سابق بنقل مواجهة المضررة بين المنتخبين من روسيا، التي كانت من المفترض أن تستضيف المباراة في 24 مارس، لكن الفيضار رفض التنفيذ الفوري للطلب. وذكر الفيضار في بيان أصدره يوم الخميس الماضي: الفيضار يدين استخدام القوة من قبل روسيا في أوكرانيا، وأي نوع من العنف لحل الصراعات. وأضاف: فيما يتعلق بشؤون كرة القدم في أوكرانيا وروسيا، سيواصل الفيضار مراقبة الوضع، وسيعلم عن المستجدات فيما يتعلق بتصفيات كأس العالم 2022 في الوقت المناسب. كذلك طالبت التشيك والسويد، المنافستين المحتملتين لروسيا في نهائي الملحق الأوروبي، بنقل المباريات من روسيا. وقال كوليشا إن الاتحاد البولندي أجرى محادثات مع نظيره التشيكي والسويدي "لتقديم طلب مشترك إلى الفيضا".

أسطورة

الملاكمة

كليتشكو ينضم

للجيش الأوكراني ويطالب العالم بحماية بلاده من الغزو الروسي

ناشد فلاديمير كليتشكو، بطل العالم السابق في الوزن الثقيل للملاكمة، العالم لوقف الصراع في بلاده أوكرانيا ومنع وقوع كارثة إنسانية، وتعهده بالقتال مع شقيقه فيتالي، بطل العالم السابق للوزن الثقيل والرئيس الحالي لبلدية كييف، ضد الغزو الروسي. وقال فلاديمير -في مقطع فيديو نُشر على الإنترنت- "أخاطب العالم بأسره لوقف هذه الحرب التي بدأتها روسيا". وأضاف "ليس هناك وقت للانتظار لأنه سيؤدي إلى كارثة إنسانية. أنت بحاجة إلى التحرك الآن لوقف العدوان الروسي بأي طريقة ممكنة، ربما سيضوت الألوان في

غضون ساعة أو بجلول الغد". وفي

وقت سابق من الشهر الحالي التحق فلاديمير بجيش الاحتياط الأوكراني، مشيرا آنذاك إلى أن حبه لبلاده هو الدافع إلى الدفاع عنها. وغزت القوات الروسية أوكرانيا في وقت مبكر من يوم الخميس الماضي فيما وصفه الرئيس فلاديمير بوتين "بعملية عسكرية خاصة".

الاتحاد الأوروبي " يدرس فسخ عقد رعاية "غازبروم"

يدرس الاتحاد الأوروبي لكرة القدم فسخ عقد الرعاية مع عملاق الغاز الروسي غازبروم، نتيجة الهجمات العسكرية الروسية على أوكرانيا، بحسب ما علمت وكالة "فرانس برس" من مصدر مطلع على المناقشات.

ويستعد الاتحاد القاري لإنهاء شراكة مستمرة منذ 2012، ويتعين عليه اتخاذ قرار في هيئته التنفيذية التي ستجتمع "الأسبوع المقبل" بحسب ما أضاف المصدر عينه، مؤكدا تقارير نشرتها وسائل إعلام إنجليزية.

وبحسب "ذي تايمز" و"تيليفراف"، طلب الاتحاد الأوروبي الذي اجتمعت هيئته التنفيذية الجمعة بشكل عاجل، من محاميه إطلاق عملية إنهاء فوري للعقد الذي يربطه مع غازبروم المملوك بغالبيته من الدولة الروسية.

وتقدر وسائل إعلام متخصصة العقد بين ويفا وغازبروم بأربعين مليون يورو سنويا. وترعى المجموعة التي تتخذ من سان بطرسبورغ مقرا لها دوري أبطال أوروبا منذ 2012 ومددت عقدها مع الاتحاد القاري في ماي 2021 حتى 2024. كانت غازبروم أيضا راعيا لكأس أوروبا الأخيرة ومتوقعا أن ترعى كأس أوروبا 2024. وأطلق اسم غازبروم على استاد سان بطرسبورغ حيث أقيمت عدة مباريات في كأس أوروبا الصيف الماضي، علما أن هذا الملعب جزر يوم الخميس من استضافة نهائي دوري أبطال أوروبا لمصلحة باريس.

بذكر أن ألكسندر ديوكوف، رئيس مجموعة غازبروم نيفت، فرع النفط في مجموعة غازبروم، هو رئيس الاتحاد الروسي لكرة القدم وعضو في الهيئة التنفيذية للاتحاد الأوروبي. وقرر نادي شالكه الألماني الذي ترعاه أيضا غازبروم يوم الخميس سحب اسم المجموعة الروسية عن قمصان ناديه.

جماهير باريس تضغط على مبابي

شاركت جماهير باريس سان جيرمان لأول مرة في حملة الضغط على كيليان مبابي، مهاجم الفريق، لتجديد عقده مع النادي. رفعت رابطة التراس باريس لافتة في مدرجات ملعب حديقة الأمراء قبل انطلاق مباراة سانت إتيان، في الجولة 26 من الدوري الفرنسي، لتذكر اللاعب برسالة حاسمة. وكتبت الرابطة على اللافتة "من بوندي إلى باريس... قصة نجاح كتبت هنا". وانتقل كيليان مبابي إلى صفوف إس جي في سيف 2017 قادما من موناكو مقابل 180 مليون يورو على سبيل الإعارة مع إلزامية الشراء.

وينتهي تعاقد المهاجم الشاب مع النادي الباريسي بنهاية الموسم الجاري، ولم يتفق الطرفان على التجديد حتى الآن، مع تكهنات قوية بقرب انتقاله إلى ريال مدريد الإسباني.

مبابي: تكرار إنجاز إبراهيموفيتش أمر لا يصدق

تحدث كيليان مبابي، نجم باريس سان جيرمان، عن فوز فريقه على سانت إتيان، بنتيجة 3-1، ضمن منافسات الجولة 26 من الدوري الفرنسي. وقال مبابي، في تصريحات للموقع الرسمي لسان جيرمان: "لقد بدأنا المباراة ببطء مثل لقاء نانت، واستقبلنا هدفا سريعا، وكنا غير مترابطين بعض الشيء، سواء كان ذلك في طريقة اللعب أو الإيقاع".

وأضاف: "لكننا أعدنا تنظيم أنفسنا، وبدأنا اللعب بأسلوبنا وصناعة الفرص مرة أخرى، للعثور على الثغرات في دفاع المنافس، ونجحنا في إحراز التعادل قبل الاستراحة وهذا وضعنا في حالة جيدة". وتابع: "إننا سجلنا هدفين على الفور، ثم كان علينا إدارة المباراة، كما أننا أهدرنا فرصتين، لكنني أعتقد أنه بشكل عام، كان الأداء جيدا".

وواصل: "هدفني رقم 156 إنه استثنائي بشكل لا يصدق. أعتقد أن الحصول على فرصة لتكون قادرا على معادلة الرقم القياسي للاعب مثل إبراهيموفيتش أمر رائع".

وأختتم: "كلنا نعرف ما فعل إبراهيم، وهذا يعني أننا نلعب بمستويات عالية. إن التسجيل في حديقة الأمراء وأمام المشجعين الذين دعمونا دائما يعد أمرا استثنائيا، لذلك نحن سعداء جدا بهذه اللحظة. لدينا أوقات مهمة قادمة ونريد

جميعا السير في نفس الاتجاه".



أنشيلوتي: افتقرنا للتوازن الدفاعي أمام فايكانو

أعرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي المدير الفني لريال مدريد، عن سعادته بتحقيق فريقه لفوز قاتل ضد رايو فايكانو بنتيجة (0-1)، مساء السبت، في إطار منافسات الجولة 26 من الليغا. وسجل هدف المباراة الوحيد كريم بنزيمة في الدقيقة 83. وقال أنشيلوتي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "أنا راض جدا عن العمل والالتزام، وهي مباراة كانت تنافسية للغاية من جميع الجوانب، وربما كنا نفتقر للتوازن الدفاعي قليلا".

وأضاف: "لقد كان ملعبا صعبا بسبب الأجواء، والعشب الذي لم يكن جيدا، لكننا ظهرنا بشكل جيد، ولا أعتقد أن العديد من الضرك فازت هنا". وتابع: "فالفيردي شارك بشكل جيد للغاية، وكذلك رودريجو، ما يمنح الفريق طاقة في لحظة مهمة من المباراة". وعن كاسيميرو، علق: "اليوم سجل هدفا لكن تم إلغاؤه، وعانى لاعبو الوسط أكثر، لأن الملعب كان صعبا، وأخرجه لتضادي تلقيه بطاقة صفراء، وخاطرننا قليلا". وأردف: "فينيسوس تحسن كثيرا في آخر مباراتين، ولم يراوغ كما فعل من قبل، لكنه سجل أيضا ضد ألافيس، واليوم، صنع هدفا".

واستكمل: "قد أكون مخطئا، لكنني لا أرى أي شيء سلبي، وسعيد جدا، والشيء المهم هو أننا نحاول، وجربنا كل شيء اليوم". وواصل: "كورتوا إذا ظهر فهو يعني أنه يقدم أداء جيدا جدا، وكان حاسما في العديد من المباريات، والقول إننا فزنا بسببه فقط سيكون خطأ". وأتم: "لونين كان مصابا بالتآب في مرفقه، ولم يستطع تحريك ذراعه، ولا يوجد أي شيء، فقط مشكلة طبية". وبهذا الانتصار يرفع ريال مدريد رصيده إلى 60 نقطة في صدارة ترتيب الليغا، بينما تجمد رصيد رايو فايكانو عند 31 نقطة في المركز الثاني عشر.

كورتوا: ملعب رايو فايكانو يضر بسمعة الليغا

أعرب البلجيكي تيبو كورتوا حارس مرمى ريال مدريد، عن سعادته بالفوز القاتل على رايو فايكانو بنتيجة (0-1)، مساء السبت، في إطار منافسات الجولة 26 من الليغا. وسجل هدف المباراة الوحيد كريم بنزيمة في الدقيقة 83. وقال كورتوا خلال تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "كانت اليوم مباراة صعبة، والملعب ليس جيدا". وتابع: "قدمنا أداء جيدا في الشوط الأول، لكننا لم نتمكن من تسجيل أي هدف، والخصم سدد كرة رأسية من ركلة ركنية ثم كانت الفرصة المزدوجة، والخروج بشياك نظيفة كان أمرا أساسيا للفوز". وأضاف: "من الأفضل أن نلعب في ملعب جيد بدلا من هذا، وبالتأكيد لكل ناد ميزانيته، لكن لا أعتقد أن ذلك أمر جيد للدوري، ونريد تقديم صورة جيدة، وأنهم أن الأمر ليس سهلا". وواصل: "كنا جيدين للغاية في الشوط الأول، وتعرضنا لبعض الخسائر للكرة في خط الوسط بسبب الانزلاقات، وكانت مباراة متكاملة". وأتم: "ثانية بنزيمة وفينيسوس؟ لقد كانا معا لمدة 4 سنوات تقريبا، هما لاعبان رائعان". وبهذا الانتصار يرفع ريال مدريد رصيده إلى 60 نقطة في صدارة ترتيب الليغا، بينما تجمد رصيد رايو فايكانو عند 31 نقطة في المركز الثاني عشر.

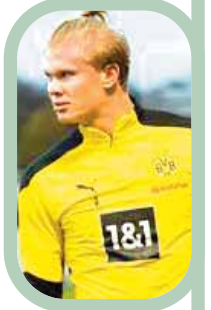


علاقة قديمة تضاعف تكاليف هالاند على ريال مدريد

كشف تقرير صحفي إسباني، السبت، عن آخر المستجدات المتعلقة بمحاولات ريال مدريد للحصول على خدمات النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، في الصيف المقبل. واقترب هالاند (21 عاما) من الرحيل عن دورتموند في الصيف المقبل، في ظل ارتباط اسمه بالعديد من عمالق أوروبا، حيث يمتلك شرطا جزائيا في عقده بقيمة 75 مليون يورو. وبحسب صحيفة ماركا الإسبانية "ما يزال ريال مدريد عازما على ضم هالاند، وسيكون على استعداد لدفع مبلغ أكبر من قيمة الشرط الجزائي". وفسرت ذلك برغبة الريال في تجنب توتر العلاقات مع دورتموند، حيث يرتبط الناديان بعلاقات (قديمة) قوية مع أسود الفيسفال". وأكدت الصحيفة أن تعاقد ريال مدريد المحتمل مع مياي لن يجعلهم يصفرون النظر عن هالاند. وتابعت: "يصر فلورنتينو بيريز رئيس الميرنجي على جلب اللاعبين إلى سانتياغو برنابيو، من أجل تدعيم الفريق بأقوى الصفقات". وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة سيكون متبها لأي تحرك من أي ناد تجاه هالاند، الذي يعد هدفا أوليا للفريق الكتالوني، لكنهم يثقون أن المنافسة عليه لن تكون سهلة".

لابورتا يضحى بلاعب مهم لإنجاز صفقة هالاند

بات خوان لابورتا، رئيس برشلونة، مستعدا لتقديم التعاضد من أجل إيرلينغ هالاند، مهاجم بوروسيا دورتموند، خلال الميركاتو الصيفي المقبل.



وزعمت العديد من التقارير مؤخرًا أن لابورتا عقد لقاء مع مينورايولا، وكيل هالاند، من أجل مناقشة الصفقة. ووفقا لصحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن لقاء لابورتا ورايولا عقد في موناكو، بحضور جوردو كرويف، أحد أعضاء الهيكل التنظيمي والإدارة الرياضية بالنادي الكتالوني. وقالت مصادر مقربة من لابورتا، إن رئيس برشلونة أبلغ رايولا بأن النادي الكتالوني سيقااتل في الصفقة حتى اللحظة الأخيرة. وأوضح لابورتا أن برشلونة مستعد للتخلص من لاعب مهم في الفريق للتعاضد مع هالاند، دون معارضة قانون اللعب المالي النظيف. وأشارت المصادر إلى أن لابورتا ليس مهتما بهالاند لأنه مأكينة أهداف فقط، لكن يراه قطعة أساسية لنجاح مشروع "كامب نو" الجديد، كما سيساعد النادي في تحسين عقود الرعاية. وكشفت أن برشلونة يدرك أن صفقة هالاند ستخطى 100 مليون يورو، مقسمة إلى 75 مليوناً لبوروسيا دورتموند، بالإضافة إلى 20 مليوناً عمولة رايولا، ومثلها لصالح والد النجم النرويجي.

ريال مدريد يستعد للسماح لأحد نجومه بالرحيل

كشفت صحيفة "سبورت" الإسبانية، أن ريال مدريد يستعد للسماح لأحد نجوم الفريق الأول لكرة القدم بالرحيل. ولم يجدد ماركو أسينسيو تعاقدته حتى الآن داخل مع ريال مدريد بسبب رغبته في زياده راتبه السنوي، حيث يحصل اللاعب على راتب سنوي يقدر بحوالي 4.5 مليون يورو، ويرغب في زياده راتبه السنوي، حيث لديه عديد العروض من الدوري الإنجليزي براتب سنوي يقدر بحوالي 7 مليون يورو. ووفقا لما نشرته الصحيفة الإسبانية، فإن ريال مدريد يستعد للسماح برحيل ماركو أسينسيو عن صفوف الفريق في سوق الانتقالات الصيفي المقبلة. وأشارت الصحيفة، أن الطرفين لم يتوصلا لاتفاق، حتى الآن، وهو ما يشير إلى إمكانية الانفصال، الصيف القادم. وكما أكدت الصحيفة أن بوفنتوس وميلان يراقبان وضع أسينسيو، كما أنهما جاهزان للمنافسة على ضمه مع أندية أخرى، مثل أرسنال، وليفربول، وبايرن ميونخ، وبوروسيا دورتموند. جدير بالذكر، أن ريال مدريد يتصدر جدول ترتيب الدوري الإسباني برصيد 57 نقطة.

تفاؤل في برشلونة بشأن قضية تجديد عقد ديمبيلي

كشف تقرير صحفي إسباني، أن هناك تفاؤل كبير داخل برشلونة بشأن قضية تجديد عقد الفرنسي عثمان ديمبيلي، نجم الفريق الأول لكرة القدم. تستعد كتيبة تشافي هيرنانديز، المدير الفني لفريق برشلونة لمواجهة نظيره فريق أتلتيك بيلباو مساء غدا الأحد، في إطار منافسات الجولة 26 من الليغا. من المقرر أن ينتهي عقد عثمان ديمبيلي مع برشلونة بنهاية الموسم الجاري، وحاول خوان لابورتا، رئيس مجلس إدارة النادي الكتالوني الوصول إلى اتفاق مع الفرنسي لتجديد عقده إلا أنه لم ينجح في ذلك. وكان يأمل البارسا في رحيل عثمان ديمبيلي عن صفوف الفريق في سوق الانتقالات الشتوية المنتهية، من أجل الاستعادة المادية من رحيله إلا أنه رفض وفضل الرحيل في سوق الانتقالات الصيفي المقبلة. ووفقا لما نشره التقرير الصحفي، فإن برشلونة لم يغلّق حتى هذه اللحظة ملف تجديد عقد عثمان ديمبيلي، والإبقاء عليه داخل قلاع الكامب نو. وأشارت الصحيفة أن ديمبيلي يرغب في الاستمرار مع برشلونة، على عكس ما يعتقدوه وكيل أعماله موسي سيسوكو، كما يرغب تشافي هيرنانديز في الوقت ذاته استئناف المفاوضات لتجديد عقد الجناح الفرنسي. وأكدت الصحيفة أن هناك تفاؤل كبير بشأن إمكانية تجديد عقد النجم الفرنسي والاستفادة من خدماته داخل صفوف الفريق الأول لكرة القدم. جدير بالذكر، أن برشلونة يحتل المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الإسباني برصيد 42 نقطة.

برشلونة يوجه صفقة مبكرة لميركاتو بايرن

أصبح نادي بايرن ميونخ مهددا بالخسارة في سباق الميركاتو الصيفي المقبل، في وقت يسعى فيه لتعويض رحيل مدافعه نيكلاس سولي بنهاية الموسم الجاري. ووضع سولي بايرن في وضع حرج، بعدما وقع لبوروسيا دورتموند في صفقة انتقال حر، وبالتالي بات الفريق البافاري في حاجة لضم مدافع جديد الصيف القادم. ووفقا لصحيفة سبورت بيلد فإن الهدف الرئيسي لبايرن هو الدنماركي أندرياس كريستينسن، مدافع تشيلسي، الذي ينتهي عقده هو الآخر بنهاية الموسم الجاري. رغم ذلك، فإن الدولي الدنماركي أصبح أقرب من الانتقال إلى برشلونة، الذي كثف مفاوضاته معه في الآونة الأخيرة. وأكدت الصحيفة الألمانية أن مدافع البلوز بات بعيدا عن متناول النادي البافاري، مشيرة إلى أن ممثلي كريستينسن رفضوا عرضا من إدارة بايرن. ويرغب صاحب الـ 25 عاما في الحصول على راتب مرتفع حال مغادرة ملعب ستامفورد بريدج، وهو ما يزيد من صعوبة مهمة بطل البوندسليغا.

بن زيمة ينفرد برقم مميز في الليغا

قاد الفرنسي كريم بنزيمة، مهاجم ريال مدريد، فريقه لتحقيق فوز قاتل ضد رايو فايكانو بنتيجة (0-1)، مساء السبت، في إطار منافسات الجولة 26 من الليغا. وسجل هدف المباراة الوحيد كريم بنزيمة في الدقيقة (83). وبحسب شبكة "أوبتا" للاحصائيات، فإن بنزيمة تصدر قائمة أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف التي منحت انتصارات لفريق في الليغا بـ 6 أهداف. وأضاف الشبكة: "بلي بنزيمة في الترتيب مفضي ديباي، وميكل أويارزابال، وفينيسوس جونيور برصيد 5 أهداف لكل منهم". وبهذا الانتصار يرفع ريال مدريد رصيده إلى 60 نقطة في صدارة ترتيب الليغا، بينما تجمد رصيد رايو فايكانو عند 31 نقطة في المركز الثاني عشر.



فرايبورغ يتجاوز هيرتا برلين لينضم إلى كبار البوندسليغا



تقدم فرايبورغ للمركز الرابع بجدول ترتيب الدوري

الألماني، بفوزه على ضيفه هيرتا برلين (0-3)، السبت في الجولة 24. وفي مباريات أخرى بالبوندسليغا، فاز باير ليفركوزن على ضيفه أرمينا بيلفيلد (3-0) ويونيون برلين على ضيفه ماينتز (1-3)، وتعادل بوروسيا مونشنغلاذباخ مع ضيفه فولفسبورغ (2-2)، كما تعادل جروتر فيورت مع ضيفه كولن (1-1). وعلى ملعب شوارزوالد ستاديون، أنهى فرايبورغ الشوط الأول متقدما بهدف، ثم أكد فوزه بهدفين في الشوط الثاني. وافتتح فينتشينزرو جريشو، التسجيل لفرايبورغ من ضربة جزاء في الدقيقة 12. وأضاف كيفن شايد الهدف الثاني في الدقيقة 83، وبعدها بـ3 دقائق أحرز لوكاس هويلير الهدف الثالث. الفوز رفع رصيد فرايبورغ إلى 40 نقطة في المركز الرابع وتوقف رصيد هيرتا برلين عند 23 نقطة في المركز الـ15. وعلى ملعب "باي أرينا"، عزز ليفركوزن موقعه في المركز الثالث، بفوزه على أرمينيا بيلفيلد بثلاثة أهداف دون رد. وتقدم لوكاس أرايو بهدف للليفركوزن في الدقيقة 30 وتقص موسى دبابي دور البطولة بتسجيله الهدفين الثاني والثالث في الدقيقتين 57 و81. الفوز رفع رصيد ليفركوزن إلى 44 نقطة في المركز الثالث وتوقف رصيد بيلفيلد عند 25 نقطة في المركز الـ14.

مكالمة هاتفية تخمد نيران أزمة حميديتش مع ماتيويس

أنهى لوشار ماتيويس، أسطورة بايرن ميونخ، خلافه مع حسن صالح حميديتش، المدير الرياضي للنادي الألماني، والذي اندلع في الأسابيع القليلة الماضية. وأشار نجم الكرة الألمانية الأسبق غضب حميديتش بسبب انتقاداته المتكررة للاعب الفريق البافاري، لبيد الثاني ف إطلاق تصريحات متبادلة تجاه بعضهما. وبحسب موقع "سبورت 1"، فإن ماتيويس وحميديتش أذابا جيل الجليل بينهما، السبت، بعدما ظهرا رفقة بعضهما قبل مباراة بايرن ضد آينتراخت فرانكفورت في البوندسليغا. وتحدث حميديتش لشبكة "سكاى" عن زميله السابق، قائلا: "أعرف لوشار منذ 25 عاما، وبإمكانه قول ما يريد، لكنني أرغب دائما في حماية لاعبي الفريق، وأضع نفسي أمامهم، وعلى ماتيويس تحمل ذلك، فنتحن نقدر بعضنا بعضا". أما ماتيويس، فقد كشف عن إجراءاته مكالمة هاتفية مؤخرا مع حميديتش، موضعا: "لقد تحدثنا وتم إيضاح كل شيء، حيث شرحت له أنني أحاول القيام بوظيفتي فقط".

ساني يتجاوز غنابري في قائمة هدافي بايرن ميونخ

تمكن ليروي ساني من إنقاذ بايرن ميونخ من التعثر أمام مضيفه آينتراخت فرانكفورت، السبت، في إطار منافسات الجولة الـ24 من الدوري الألماني. الدولي الألماني، بدأ المباراة من مقاعد البدلاء قبل أن يدفع به مديره جوليان ناغلسمان في الدقيقة (67) على حساب مارسيل سابيتزر. ونجح ساني في إحراز هدف فوز الضيوف (0-1) بعد مشاركته بـ4 دقائق فقط، ليكافئ مدربه على الدفع به. وذكرت شبكة "سكواكا" للاحصائيات أن ساني أصبح ثاني هدافي الفريق البافاري هذا الموسم بكافة البطولات. ووصل صاحب الـ26 عاما إلى هدفة الـ13 هذا الموسم، متجاوزا مواطنه سيرجي غنابري في قائمة هدافي البوندسليغا. ولا يتفوق على ساني بين لاعبي بايرن ميونخ سوى البولندي روبرت ليفاندوفسكي، الذي سجل حتى الآن 37 هدفا بمختلف المسابقات.



إحصائية فريدة تبرز قوة بايرن ميونخ في البوندسليغا

لدغة ساني تقود بايرن لخرق جدار فرانكفورت

قاد ليروي ساني فريقه بايرن ميونخ لإسقاط آينتراخت فرانكفورت في عمر داره (0-1)، السبت، في إطار منافسات الجولة الـ24 من الدوري الألماني. هدف المباراة الوحيد سجله ساني مع حلول الدقيقة (71). ليمنح فريقه فرصة تعزيز صدارته لجدول الترتيب بوصوله للنقطة 58، فيما تجمد رصيد فرانكفورت عند 31 نقطة في المركز العاشر. كان البايرن المبادر بتهديد مرمي كيفن تراب بأكثر من فرصة لم ترق لمرحلة الخطورة باستثناء رأسية موسيالا من قلب منطقة الجزاء، والتي علت العارضة.

وحاول لاعبو آينتراخت فرانكفورت استخدام سلاح التسديدات البعيدة، لكن بقية أولريتش حالت دون وصول الكرة للشباك في الدقائق الأولى. وأتقن تراب مرمي فريقه من تصويبة صاروخية أطلقها لوكمان من خارج منطقة الجزاء، لتتحول إلى ركنية لم يستغلها البايرن في تشكيل أي خطورة. وتوترت الأجواء قليلا فوق أرض الملعب بعد اشتباك بين لينز وهيرانانديز، دفع بعض اللاعبين للانخراط به قبل أن يخضع الحكم، مشهرا البطاقة الصفراء في وجه الثاني. ونفذ كيمييتش ركلة حرة من الجانب الأيمن بمنتصف ملعب فرانكفورت، بإرسال عرضية متقنة قابلها ليفاندوفسكي بلمسة رأسية، لتمر الكرة بجوار القائم الأيسر. وظهر تراب مجددا بتصد مزدوج بعدما رد تصويبة على الطائر من كيمييتش قبل أن ترتد الكرة لوكمان، الذي حاول وضعها داخل الشباك لولا انقضاض الحارس الألماني عليه، لتترطم الكرة بوجهه وتذهب إلى خارج الملعب. ولم يستطع أي من الفريقين هز شباك الآخر طوال الشوط الأول، ليذهبا للاستراحة والنتيجة تشير للتعادل السلبي. وجدد كيمييتش محاولات التسديد من بعيد مع بداية الشوط الثاني، حيث كان تراب في الموعد مجددا بعدما استقرت الكرة في أحضانها.

وناب مدافع فرانكفورت عن تراب هذه المرة بإخراج الكرة من قلب المرمي بعد رأسية من بافارد، قبل أن يعود الحارس بنفسه لإبعاد كرة أخرى من على خط المرمي حولها أوباميكائو برأسه من قلب منطقة الجزاء. وعاد حارس فرانكفورت لإنقاذ مرماه من فرصة هدف محقق بعدما منع ليفاندوفسكي المنفرد به من وضع الكرة داخل الشباك بتصد رائع.

وكاد آينتراخت فرانكفورت أن يخطف هدفا مباغتاً بعد ركلة حرة أرسلت داخل منطقة جزاء بايرن، لكن نديكا قابلها برأسية أعلى المرمى. وفي ظل عجز لاعبي بايرن عن هز الشباك، قرر المدرب جوليان ناغلسمان إقحام ليروي ساني على حساب سابيتزر في الدقيقة (67). وكافأ ساني مدربه في غضون 4 دقائق فقط على نزوله بعدما تسلم كرة من موسيالا، قبل أن يضعها داخل الشباك، محرزا هدف تقدم الضيوف. ورغم تلقيه هدفا، إلا أن تراب أصر على حرمان ليفاندوفسكي من هز شباكه بتصديه لانفراد جديد بعدما خرج من مرماه لمقابلة المهاجم البولندي، ونجح في الذود عن مرماه ببراعة. وفي الوقت المحتسب بدلا من الضائع، حاول البديل تشوبو موتينج صيد شباك تراب بتسديدة يسارية من داخل منطقة الجزاء، إلا أن حارس أصحاب الديار كان لها بالمرصاد.

هوفنهايم يكشف حالة لاعبه بعد الإصابة الخطيرة

أعلن نادي هوفنهايم الألماني أن حالة لاعبه دينيس جايجر، جيدة. وذلك بعد الإصابة التي تعرض لها، خلال مباراة الفريق أمام شتوتغارت، واستلزمته نقله إلى المستشفى. وبعد فوز فريقه (2-1)، قال المدير الفني لهوفنهايم، سباستيان هونيس، في مؤتمر صحفي، إن "جايجر أجرى فحصا بالأشعة المقطعية، وحالته جيدة، لكنه سيبقى في المستشفى مبدئيا". وكان لاعب خط الوسط، قد تلقى ضربة بالمرق في وجهه خلال كرة مشتركة، بعد مضي قرابة 60 دقيقة من زمن المباراة، وسقط على أرض الملعب مغشيا عليه. وفي أعقاب ذلك، تم إخراجه من الملعب على نقالة. وأضاف هونيس أن اللاعب سباستيان رودي، الذي لعب بدلا من جايجر، تعرض لإصابة هيكلية. وأشار إلى أنه نظرا لأن الفريق كان قد استنفذ تبديلاته، فإن رودي الذي شارك مع المنتخب الألماني في مونديال 2018، اضطر إلى مواصلة اللعب وهو يعرج. من جانبه، قال المدير الفني لشوتوتغارت، بليجريانو ماتاراتسو، إن لاعبه أوريل مانجالا الذي اضطر إلى الخروج من المباراة مبكرا، أصيب بكدمة زرقاء تحت الجلد.

قرار ناغلسمان يدفع نجم بايرن ميونخ للرحيل

اتخذ جوليان ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ، قرارا من شأنه أن يدفع أحد لاعبي الفريق للرحيل في الميركاتو الصيفي المقبل.

ولم يستطع لاعب الوسط النمساوي مارسيل سابيتزر، حجز مكان له في تشكيلة بايرن ميونخ الأساسية، رغم كثرة

الإصابات في صفوف فريقه منذ بداية الموسم. الدولي النمساوي حقق حلمه بإنتهاء القميص البافاري بانتقاله إلى النادي الألماني الصيف الماضي، قادمًا من لايبزيغ مقابل 16 مليون يورو فقط. لكن لم يحصل سابيتزر على فرصة اللعب بانتظام تحت قيادة ناغلسمان، الذي طلب ضمه بعدما لعب تحت قيادته في لايبزيغ آخر موسمين. ووفقا لمجلة "كيكر"، فإن هناك احتمالية لمغادرة سابيتزر ملعب أليانز أرينا بعد موسم واحد فقط على وصوله، نظرا لعدم مشاركته بصفة أساسية مع الفريق. يأتي ذلك بعدما أظهر ناغلسمان ثقته أكثر في الفرنسي كورينت تولىسو، لتعويض غياب ليو جوريتسكا، بدلا من التعويل على صاحب الـ27 عاما. وأدار سابيتزر ظهره لكافة العروض التي وصلتته العام الماضي، لرغبته في تمثيل بطل البوندسليغا، الذي يشجعه منذ الصغر.

كوتينييو: لم أندم على اللعب لبرشلونة.. وأتمنى إرضاء جيرارد

أكد البرازيلي فيليب كوتينييو، لاعب وسط أستون فيلا المعار من برشلونة، أنه لم يندم يوماً على قرار انتقاله للفريق الكتالوني، رغم سوء الحظ الذي لازمه منذ أن وطأت قدماه أرضية ملعب كامب نو. وانتقل كوتينييو إلى برشلونة، في جانفي 2018، قادماً من ليفربول، في صفقة بلغت قيمتها المادية 160 مليون يورو بالمتغيرات. ولم يقدم كوتينييو جزءاً ولو بسيطاً من مستواه مع ليفربول بقميص برشلونة، وهو ما كان سبباً في إعارته إلى بايرن ميونخ، ومن ثم أستون فيلا. وقال كوتينييو في تصريحات أبرزتها صحيفة "سبورت" الكتالونية، رداً على شعوره بالندم بعد انتقاله إلى برشلونة: "لا، لم أندم، في أوقات معينة، عليك اتخاذ بعض من القرارات، واللعب لبرشلونة، كان أحد أهم أحلامي الكبيرة". وأضاف: "في تلك اللحظة قررت أن أتخذ هذا القرار، ولكن دائماً مع الكثير من الحب، الاحترام والامتنان ليفربول، والصدقات في ذلك النادي، وكما قلت، في تلك اللحظة كان عليّ اتخاذ قرار، ولم أندم على ذلك". وعن عودته للعب في البريميرليغ، قال: "أنا سعيد للغاية، لقد كانت أميتي أن أعود للعب هنا في إنجلترا وفي الدوري الإنجليزي مرة أخرى، استعدت هذه الفرصة وأنا سعيد جداً، وهذا هو ما أتمناه". وتابع: "أعمل بجهد كل يوم للعب بشكل جيد والمساهمة في نتائج جيدة للنادي الذي أعب معه. بالطبع، كنت أرغب حقاً في العودة إلى الدوري الإنجليزي، فأنا في ناد رائع يجعلني سعيداً جداً". وعن علاقته بستيفن جيرارد مدرب أستون فيلا وزميله السابق في ليفربول، قال: "أنا دائماً ما كنت معجب به كثيراً، بالنسبة لي كان شرفاً أن أعب معه، والآن بعد أن أصبح مدرباً لي، مع الخبرة التي يتمتع بها، يسعدني أن أكون هنا وأمل أن أفي بتوقعاته من خلال مساعدة فريقنا على تحقيق أهدافه".

روي كين يكشف عن مدربه المفضل لقيادة مانشستر يونايتد بعد رانغنيك

كشف أسطورة نادي مانشستر يونايتد ومنتخب جمهورية أيرلندا، روي كين، عن مدربه المفضل لقيادة الشياطين الأحمر بعد رحيل رالف رانغنيك عن قيادة تدريب الفريق مؤقتاً مع نهاية الموسم. واقتنص مانشستر يونايتد تعادلاً 1-1 أمام أتلتيكو مدريد في بطولة دوري أبطال أوروبا على ملعب الأخير "واندا متروبوليتانو" في الأسبوع الماضي، ولكن الأداء لم يرض كين وانتقد أسلوب رانغنيك. وتحدث كين عن وجهة نظره في تصريحات نقلتها صحيفة "ميرور" البريطانية، "سيموني هو النوع المناسب من المدربين لقيادة مانشستر يونايتد، مدرب لديه شخصية قوية، لكنه يمر بفترة صعبة مع أتلتيكو مدريد، ربما يكون وقته قد انتهى هناك". وتابع: "سيموني هو الاسم الذي أبحث عنه، شخصية رائعة، لقد فعل أشياء عظيمة في أتلتيكو مدريد، مدرب مميز، كما أنه لا يعيب مع اللاعبين". وأضاف: "يجب أن تذهب الإدارة وتتعاقد مع المدرب الذي تعتقد أنه مناسب لناديك، لا تهتم بتقديم الأعداء بالقول إنه لن يكون متاحاً لمدة عامين، فانت تدفع ثروات للاعبين، فلماذا ليس لمدرب؟ لا تهمني العقود، إذا كان سيموني المدرب المناسب يجب أن يذهب للحصول عليه". وأتم: "رغم أن الوضع في الفريق قد يتغير قريباً، لكن لا أعتقد أن الوضع الحالي يدعو للتشاؤم، تحدث أشياء جيدة، لكن من الواضح أنه يتعين علينا إيجاد المدرب الآن، إذا لم يكن المدرب جيداً، فكل شيء سينهار".

توخيل: الوضع رهيب داخل تشيلسي.. وهناك الكثير من الشكوك

أقر توماس توخيل مدرب تشيلسي، بأن وضع مالك النادي الملياردير الروسي رومان أبراموفيتش "مقلق" لفريقه، منذ غزو روسيا لأوكرانيا. وأعلنت السلطات البريطانية عدة عقوبات تستهدف المصالح الروسية، فيما طلب نائب عن حزب العمال الحكومة بوضع اليد على أملاك أبراموفيتش الذي لا تستهدفه تلك الإجراءات. وقال المدرب الألماني: "لا يمكننا التظاهر بأنها ليست مشكلة. الوضع رهيب بشكل عام بالنسبة لي ولطاقمي ولكل الناس في كوبيهام (مركز تدريب تشيلسي) ولللاعبين". وأضاف: "لم يتوقع أحد هذا الأمر. وكما قلت، هذا الأمر يؤثر على معنوياتنا وحماسنا في نهائي كأس الرابطة أمام ليفربول". وتابع: "هناك الكثير من الشكوك حول وضع نادينا والوضع في المملكة المتحدة (...). لدرجة أن تعليقي لن يكون له أي معنى". وطالب توخيل بالسماح للاعبيه بأن "يركزوا على الرياضة وعدم الانخراط في السياسة". وختتم: "كل هذا يجلب الكثير من عدم اليقين لجميع الأشخاص والعائلات المنخرطة راهنا أكثر منا. أفكارنا معهم وهذا هو الأهم".

غوارديولا: علينا الفوز بكل المباريات.. وهزمننا إيفرتون بالصبر

أعرب بييب غوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن سعادته بالتغلب على إيفرتون 0-1 مساء السبت، في الجولة 27 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال غوارديولا في تصريحات لشبكة سكاي سبورتنس عقب المباراة "حققنا انتصاراً مهماً للغاية، وتحسن الأمر في الشوط الثاني بعد توابع الشوط الأول، جوديسون بارك دائماً من الملاعب الصعبة للغاية، هذا انتصار جيد وخطوة أخرى". وأضاف "بشكل عام سيطرنا على المباراة في الشوط الثاني. عندما يقرر الخصم أن يكلف مهاجميه بمراقبة لاعبي الوسط، يكون الأمر صعباً بالنظر إلى المساحات". وأردف "إيفرتون ظهر في بعض اللحظات وكانت مباراة صعبة، أخبرت اللاعبين بأنهم يبطلون البلاء الحسن، وعليهم التحلي بالصبر وسنجد اللحظة المناسبة للتحقق". وتابع "قمنا بكل شيء من أجل تحقيق الانتصار، كان لزاماً علينا المحاولة مرة أخرى، وفي النهاية تواجد فيل (فودين) في المكان المناسب وسجل". وعن عدم احتساب الحكم ركلة جزاء لوجود لمسة يد على رودريجو "هناك فار واللقطة تسلسل". وتطرق إلى صراع التنوير باللعب فقال "الفارق الآن 6 نقاط، لكننا خضنا مباراة أكثر، وما يزال هناك 11 مباراة لإنهاء الموسم. علينا الفوز بكل المباريات".

كين وسون يبدلان تاريخ الثنائيات في البريميرليغ

حقق توتنهام فوزاً عريضاً على مضيفه ليدز يونايتد، برعاية نظيفة، مساء السبت، على ملعب إيلاند رود، ضمن مباريات الجولة 27 للدوري الإنجليزي الممتاز. وشهدت المباراة حدثاً تاريخياً حين صنع الإنجليزي هاري كين هدفاً لزميله الكوري الجنوبي سون هيونغ مين. وبحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات فإن ثنائية كين وسون أنتجت 37 هدفاً طوال تاريخ مشاركتهما في البريميرليغ، وتحديداً منذ انتقال سون إلى توتنهام مطلع موسم 2015-2016. وأضافت الشبكة أن كين وسون أصبحا الثنائي الأكثر مساهمة في تسجيل الأهداف على مدار تاريخ الدوري الإنجليزي الممتاز. وتخطى كين وسون ثنائية ديديه دروغبا وفرانك لامبارد مع تشيلسي (36 هدفاً)، وثنائية تيري هنري وروبرت بيريس مع آرسنال (29 هدفاً)، وثنائية سيرجيو أغويرو وديفيد سيلفا مع مانشستر سيتي (29 هدفاً)، وأخيراً ثنائية أندريوتون وتيدي شيرنغهام مع توتنهام (27 هدفاً).

إريكسن يشارك رسمياً لأول مرة منذ أزمته القلبية

سجل الدنماركي كريستيان إريكسن مشاركة رسميته الأولى في المباريات منذ إصابته بأزمة قلبية في الصيف الماضي، خلال نهائيات كأس الأمم الأوروبية "يورو 2020". وشارك إريكسن مع فريقه الجديد برينتفورد أمام نيوكاسل السبت، ضمن مباريات الجولة 27 من الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليغ". وحل إريكسن بديلاً في الشوط الثاني، وتحديداً في الدقيقة 52، على حساب ماتياس يانسين. وانتقل إريكسن إلى برينتفورد في جانفي الماضي، بعدما فسح تعاقده مع إنتر ميلان، في ظل منع إيطاليا مشاركة الرياضيين في المنافسات بأجهزة تنظيم ضربات القلب. وكان إريكسن قد تعرض لأزمة قلبية حادة، خلال مباراة الدنمارك وفنلندا في يورو 2020، ولم يستطع إكمال البطولة، وتوقف عن اللعب للعلاج والتأهيل منذ ذلك الحين، حتى ظهر في مباراة السبت.

فoster يكسر رقم أسطورة آرسنال أمام يونايتد

قدم الحارس الخبير بن فوستر مباراة مميزة، ليسهم في تعادل فريقه واتفرد مع مضيفه مانشستر يونايتد 0-0 مساء السبت، ضمن منافسات الجولة 27 من الدوري الإنجليزي الممتاز "البريميرليغ". وتصدى فوستر الذي سبق له أن لعب مع المنتخب الإنجليزي، لمجموعة من الكرات الخطيرة، ليهدي فريقه نقطة ثمينة في صراعه للنجاة من الهبوط إلى الدرجة الأولى (تساميوتشيب). ويحتل فريق واتفرد حالياً المركز التاسع عشر (قبل الأخير) في جدول ترتيب البريميرليغ. ووفقاً لما ذكرته شبكة إحصائيات "أوبتا" أصبح فوستر (38 عاماً و329 يوماً) أكبر حارس مرمى زائر يحافظ على نظافة شبابه في ملعب "أولد ترافورد" بالدوري الإنجليزي الممتاز. وتخطى فوستر الرقم السابق المسجل باسم أسطورة آرسنال الأسبق ديفيد سيمان الذي حافظ على نظافة شبابه على أرض مانشستر يونايتد في ماي عام 2002، وعمره 38 عاماً و231 يوماً.

فلاهو فيتش يواصل تألقه ويعيد جوفنتوس لصراع القمة

اقتنص جوفنتوس فوزا مثيرا من مضيفه امبولي 3-2 أول أمس السبت في المرحلة السابعة والعشرين من الدوري الإيطالي لكرة القدم في الوقت الذي فرض فيه ساليرنيتانا التعادل 1-1 على ضيفه بولونيا. وعلى ملعب كارلو كاستيلاني، تقدم موييس كين بهدف ليوفنتوس في الدقيقة 32 لكن بعد ثمان دقائق فقط رد سيمون زوركوفسكي بهدف التعادل لإمبولي، وواصل النجم الصربي دوشان فلاهو فيتش تألقه وسجل الهدف الثاني في الدقيقة 45 لينتهي بجوفنتوس الشوط الأول متقدما بهدفين لهدف. وفي الشوط الثاني سجل فلاهو فيتش الهدف الثاني له والثالث لجوفنتوس في الدقيقة 66 ثم سجل أندريا لامانتيا الهدف الثاني لإمبولي في الدقيقة 76 الفوز رفيع رصيد جوفنتوس إلى 50 نقطة في المركز الرابع وتوقف رصيد إمبولي عند 31 نقطة في المركز الثالث عشر. وعلى ملعب أريكي، تقدم بولونيا بهدف في الدقيقة 43 عن طريق المهاجم التماسوي ماركو ارناتوفيتش لكن نادر زورتيا أدرك التعادل لساليرنيتانا في الدقيقة 72. ورفع ساليرنيتانا رصيده إلى 15 نقطة في المركز الأخير مقابل 32 نقطة لبولونيا في المركز الثاني عشر.



تشيزني: جوفنتوس على الطريق الصحيح.. وفلاهو فيتش قوي جدا

أكد البولندي فويتشيك تشيزني، حارس جوفنتوس، أن فريقه يسير على الطريق الصحيح، بعد الفوز الذي حققه على إمبولي، أمس السبت، بنتيجة (3-2)، بمناسبة الجولة 27 من الدوري الإيطالي. وقال تشيزني في تصريحاته لقناة "جوفنتوس" عقب المباراة: "كانت مواجهة صعبة للغاية ضد فريق إمبولي الممتاز. كانت ثلاث نقاط مهمة وأساسية بالنسبة لنا، وفزنا بها بمعاناة". وأضاف "ما الذي تغير حينئذ نحن أكثر اتحادا، واليوم سجلنا أيضا ثلاثة أهداف جميلة. في بداية الموسم كنا سنخسر هذه المباراة بنتيجة (2-1)، لكننا الآن على الطريق الصحيح".

وتابع "أمامنا أهداف مهمة، في الدوري الأسماء الكبيرة عادت ونحن نحاول. صحيح أننا بعيدون عن القمة، لكن يجب أن نلعب للفوز بجميع المباريات، ثم سنرى أين ستكون نحن". وعن الهدف فلاهو فيتش، علق تشيزني: "لديه إحساس كبير بالمرمى ويجده دائما أمامه. إنه قوي جدا جدا".



شهر كارثي يهدد إنتر ميلان بموسم صفري!

ما يزال فريق إنتر ميلان، يعيش أسوأ فتراته في آخر ثلاثة أعوام، في ظل التراجع الكبير ل أداء ونتائج الفريق في مختلف المسابقات. وتعثر إنتر بالتعادل 0-0 أمس أمام خصم يعاني بشدة، ويقترب من الهبوط لدوري الدرجة الثانية. جاء شهر فيفري بكارثة على صعيد النتائج على إنتر، إذ لم يحقق نيراتزوري سوى فوز وحيد طوال الشهر الجاري في 6 مباريات في كل المسابقات. وعانى إنتر من خسارة قاسية أمام غريمه ميلان (2-1)، على الرغم من تقدمه بهدف حتى الدقيقة 75. وبعد ذلك حقق إنتر فوزه الوحيد في الشهر على حساب روما بنتيجة (2-0)، في ربيع نهائي كأس إيطاليا، لكن بعد ذلك عانى من سلسلة نتائج سلبية.

في الجولة 25، سقط إنتر في فخ التعادل أمام نابولي، فأعاد نيراتزوري كلا من نابولي وميلان لصراع اللقب بقوة. ورغم تاهل الفريق لدور ال16 في دوري أبطال أوروبا، إلا أن إنتر خسر في الذهاب على أرضه 0-2 أمام ليفربول، ليعقد أمر تأهله لربع النهائي. ترنح أفاعي إنتر استمر بخسارة مفاجئة أمام ساسولو، في سان سيرو، بنتيجة (2-0)، فتصدر ميلان جدول الترتيب، وتراجع إنتر للوصافة، قبل أن يتعادل مع جنوى صاحب المركز قبل الأخير، أمس. رغم البداية القوية لإنتر ووضعه على رأس الترشيحات للحفاظ على لقب الدوري في بداية الموسم، إلا أن إنتر يواجه الآن خطر الخروج من الموسم من دون بطولة. ففي الدوري الإيطالي، ورغم وجود مباراة مؤجلة له إلا أن الفارق بينه وميلان وكذلك نابولي بات بسيطا، مع وجود مباريات صعبة للفريق في الفترة المقبلة، مما يهدد خططه بشأن اللقب المحلي. وفي كأس إيطاليا، سيكون على إنتر تحطية عقبة ميلان، في اللقاء الذي سيقام يوم الثلاثاء المقبل، في لقاء ذهاب نصف النهائي. ومع الحالة الصعبة التي يعيشها إنتر، ربما يتنجح ميلان في مواصلة سجله الجيد في الفترة الأخيرة أمام غريمه، وبالتالي قد يقصيه من الكأس.

كما يواجه إنتر مهمة شبه مستحيلة أمام ليفربول، الذي سيصطدم به في ملعب أنفيلد، وسيكون عليه الفوز بنتيجة (3-0) مسن أجل التأهل للدور التالي.

فلاهو فيتش يكشف سر بدايته القوية مع جوفنتوس

عبر دوشان فلاهو فيتش، لاعب جوفنتوس، عن سعادته بتوّر فريقه الصعب على إمبولي بثلاثة أهداف لهدفين، وذلك في إطار منافسات الدوري الإيطالي. وكان جوفنتوس قد عاد من أرض منافسه بالنقاط الثلاثة بعد الفوز بثلاثية سجل منها فلاهو فيتش هدفين، وفرض النجم الصربي نفسه نجما فوق العادة للمباراة. وقال فلاهو فيتش، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا: "هذه 3 نقاط مهمة، وذلك لأننا تعادلنا في آخر مباراتين، نحن سعداء جدا لأننا حققنا الفوز". وتابع النجم الصربي لليوفي حديثه بالقول: "الفرق ليس بمقدوره أن يحدث الفارق بدون وجود فريق خلفه، إذا وصلنا المسيرة متعدين، يمكننا تحقيق نتائج عظيمة". وأضاف: "زملائي والمدرّب والنادي والجميع هنا ساعدني كثيرا، أوجه الشكر لهم، وأتمنى أن يكون بمقدورنا المواصلة على هذا الطريق". وارتفع رصيد جوفنتوس للنقطة رقم 50 يحتل بهم الفريق المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، وذلك بفارق 7 نقاط عن ميلان المتصدر. وكان فلاهو فيتش قد انضم لليوفي في جانفي الماضي قادما من فيورنتينا، ومنذ ذلك الحين لعب 6 مباريات مع الفريق في الدوري المحلي والكأس ودوري أبطال أوروبا، سجل فيهم 4 أهداف، وصنع هدفا.

نابولي لا يمانع فكرة رحيل كوليبالي لبرشلونة

رد نادي نابولي الإيطالي على رغبة نظيره الإسباني، برشلونة، في الحصول على توقيع المدافع السنغالي كاليبو كوليبالي، في فترة الانتقالات الصيفية المقبلة، وفقا لما نشرته صحيفة موندو ديبورتيفو الإسبانية. وأوضحت الصحيفة المقربة من البارسا أن نابولي لا يمانع فكرة رحيل اللاعب للبارسا أو لأي فريق آخر في الفترة المقبلة، ما يعني استعداد النادي الإيطالي لبيع الفترة المتبقية من عقد قلب الدفاع الصلب. المشكلة للبارسا أن رئيس فريق الجنوب الإيطالي أوريليو دي لاورنتيس لا يريد أن يتنازل عن بطاقة كوليبالي بمبلغ يقل عن 70 مليون يورو، بالرغم من حقيقة أن عقد اللاعب الحالي يصل لخط النهاية في جوان 2023. وحاول نابولي في أكثر من مناسبة الحفاظ على كوليبالي بعقد جديد، وتقدم بعدة عروض على طاوله المدافع، لكن دون جدوى، ليفتح النادي المجال لرحيله في فترة الانتقالات الصيفية القادمة للأندية الراغبة في ضمه ومن بينها البارسا.

ستيغانو بيولي مدرب ميلان:

أودينيزي عاقبنا على سوء الأداء وهدف التعادل من لمسة يد واضحة

علق ستيغانو بيولي المدير الفني لفريق ميلان، على التعادل المخيب مع ضيفه فريق أودينيزي، في اللقاء الذي جمعهما على ملعب "سان سيرو"، في افتتاح منافسات الجولة الـ 27 من الدوري الإيطالي الموسم الجاري 2022-2021. قال بيولي في تصريحات عقب نهاية اللقاء، قائلا: "هدف تعادل أودينيزي جاء من لمسة يد واضحة للجميع، اعتقد أنه خطأ فادح من طاقم التحكيم وخاصة حكم تقنية الفيديو "فار" لأنها موجودة لتجنب هذه الأخطاء، هذا ليس جيدا". وأضاف قائلا: "أودينيزي نجح في معاقبتنا على سوء الأداء في الشوط الثاني من اللقاء، وسأكر أنه لا يمكنك اللعب لمدة 45 دقيقة من اللعب الفعلي". وتابع قائلا: "تقنية الفار موجودة لتجنب هذه الأخطاء، فمن الواضح أننا نفكر في التحسين ولكن تمت معاقبتنا أكثر من مرة" وعن مواجهة إنتر ميلان في ديربي كأس إيطاليا، قال بيولي: "إنها مباراة مهمة لأسباب مختلفة، ستقربنا من النهائي لكننا نعرف قيمة خصومنا، وسنقوم بإعداده بأفضل طريقة ممكنة". ويحتل فريق ميلان صدارة جدول ترتيب الدوري الإيطالي هذا الموسم برصيد 57 نقطة وبفارق 3 نقاط عن إنتر ميلان ونابولي أصحاب الوصافة برصيد 54 نقطة، أمام أودينيزي فياتي في المركز الـ 14 برصيد 26 نقطة.



كالهانو غلو: نمر بفترة غريبة.. وعلينا التزام الهدوء



اعترف التركي هاكان كالهانو غلو، نجم خط وسط إنتر ميلان، بأن فريقه يمر بفترة غريبة في الوقت الحالي، في ظل تراجع النتائج ومستوى الفريق منذ بداية شهر فيفري الجاري. وتعثر إنتر على ملعبه أمس بالتعادل السلبي مع جنوى (قبل الأخير) في الجولة 27 من الدوري الإيطالي. وقال هاكان كالهانو غلو في تصريحات لقناة نادي ميلان "كنا نعلم أنه سيكون من الصعب اللعب ضد جنوى، لا سيما أنهم يمتلكون مدربا جديدا وروحا جديدة ويلعبون بوضوء". وأضاف "حضرنا للمباراة جيدا، وافتقدنا تسجيل الأهداف فقط، إنها فترة غريبة نمر بها لكن علينا التزام الهدوء". واختتم "مازلت أشعر بتحسن كبير، لقد تعبت قليلا من الفترة الماضية التي لعبنا فيها مباريات كثيرة وثقيلة، لكن علينا أن نترك هذا الشهر خلفنا ونواجه ميلان بأفضل طريقة ممكنة غدا الثلاثاء في نصف نهائي كأس إيطاليا".

كريستيان إريكسن يعلق على عودته إلى الميادين مجددا

شارك متوسط الميدان الدانماركي كريستيان إريكسن في أول مباراة له بالدوري الإنجليزي الممتاز رفقة ناديه برينتفورد، وسط تصفيق الجماهير بعدما كان قريب من الموت خلال كأس أمم أوروبا الماضية وتحديث إريكسن عقب نهاية المباراة عن شعوره باللعب مع برينتفورد لأول مرة عقب تعافيه من إصابته بالسكتة القلبية العام الماضي، وذلك لشبكة سكاي سبورتس وقال إريكسن: "إذا استبعدت النتيجة، فأنا رجل سعيد. لتجاوز ما مررت به، فإن العودة شعور رائع لم يقل توماس فرانك الكثير عندما جئت. لقد تحدثت إليه كل يوم على مدار الأسابيع القليلة الماضية. لقد قال لتتو حظا سعيدا واستمتع باللعب لا يمكنك أبدا توقع المباراة. لا أعتقد أن أي شخص توقع أننا سننخفض إلى 10 رجال في وقت مبكر جدا. فعل الرجال ما في وسعهم لقد كانت معركة جيدة في النهاية لقد كان الأمر مميّزا للغاية منذ اليوم الأول

برينتفورد اعتنى بي جيدا كان الجميع سعداء حقًا بهذا الأمر وكان الجميع متعاونًا حقًا الجميع هنا عائلتي والداي وأولادي والديتي وبعض الأطباء الذين كانوا يساعدونني ذهابا وإيابا ما مروا به كان أصعب مما مررت به أعتقد أن الجميع يعلم أن كل مباراة مهمة للغاية. أعتقد أن الجميع يركزون بشدة على المواصلات لا أحد ساذجا، لكن الجميع يركزون على وظيفتهم. الثقة موجودة بالتأكيد

للبقاء مستيقظين "وعن أهدافه لبقية الموسم أتم، "أولا وقبل كل شيء للحصول على الإحساس واللمس، ذلك الشعور الكروي

ومساعدة برينتفورد على البقاء في الدوري الإنجليزي الممتاز". وخسر نادي برينتفورد أمام نظيره نيوكاسل يونايتد بهدفين مقابل لا شيء ضمن لقاءات الجولة الـ 27 من عمر الدوري الإنجليزي الممتاز.



ميسي يحتفل بعيد ميلاد زوجته

حرص أسطورة كرة القدم الأرجنتينية ليونيل ميسي لاعب نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، على الاحتفال بعيد ميلاد زوجته أنتونيلا روكوزو، صاحبة الـ 34 عاما، حيث إنها من مواليد 26 فيفري. ونشر ميسي صورة مع زوجته أنتونيلا عبر حسابه على موقع "إنستغرام" وعلق قائلا: "عيد ميلاد سعيد حياتي.. أتمنى لك يوما سعيدا.. أنا أحبك". والجدير ذكره أن الأسطورة الأرجنتينية ليونيل ميسي انتقل الصيف الماضي من نادي برشلونة الإسباني إلى نادي باريس سان جيرمان الفرنسي في صفقة انتقال حر. أنتونيلا روكوزو هي أرجنتينية أي من نفس بلاد ليو ميسي، وعملت أنتونيلا روكوزو عارضة أزياء، وهي شهيرة جدا على مواقع التواصل الاجتماعي، وزادت شهرة عارضة الأزياء بعد الزواج من النجم ليو ميسي، وهي من أسرة سكنت في الأرجنتين، وولدت في السادس والعشرين من شهر فيفري عام 1988 م. وهي أصغر من ميسي بعام واحد فقط، وبدأت حياتها كطبيبة أسنان قبل أن تنتقل لعالم الأزياء، ويعتبر ميسي صديق أنتونيلا روكوزو منذ الصغر وتعرف عليها منذ كان عمره خمس سنوات.

انفجار قنبلة في حافلة فريق برازيلي



كشفت تقارير صحفية برازيلية أن قنبلة انفجرت في حافلة فريق باهيا بعدما كان يسافر لخوض مباراة مما أسفر عن إصابة عدة

لاعبين وواحد ما زال في المستشفى وكان باهيا قد وصل إلى ملعبه أرينا فونتي نوفا لمواجهة سامبايو كوريا في كوبا دو نورست عندما انفجرت العبوة الناسفة وأظهرت صور نشرت على مواقع التواصل الاجتماعي تحطيم نافذة في مؤخرة سيارتهم، وتناثر الدماء على المقاعد المجاورة، فيما تضررت سيارة قريبة ونقل دانييلو فرنانديز حارس مرمى باهيا إلى المستشفى متأثرا بجروح في وجهه جراء انفجار الشظايا وتحديدا للجماهير، كتب النادي على تويتر: "يعلن نادي باهيا سبورت أن قنبلة انفجرت داخل حافلة الفريق عند وصولها إلى فونتي نوفا وإصابة بعض الرياضيين، الحالة الأكثر إثارة للقلق هي حالة الحارس دانييلو فرنانديز، الذي أصيب بشظية في وجهه ونقل بالفعل إلى المستشفى" ولقد توصلوا إلى قرار شجاع بأنهم سيخوضون المباراة على الرغم من التجربة المروعة وقال المدرب جوتو فيريرا: "الفريق، بكرامة واحتراف، سيأخذ الملعب لتكريم ألوان باهيا" وكتبت تفريدة من باهيا على تويتر "دانييلو فرنانديز بخير لكنه سيقضي الليلة في المستشفى تعرض حارس المرمى لإصابات متعددة في وجهه ورقبته وأطرافه السفلية، الأمر الذي كان لا بد من تخييطه، وسيكون تحت الملاحظة لإجراء مزيد من الفحوصات وتقييم طبيب العيون، حيث يوجد قطع بالقرب من العين". وانتصروا 2-0 بفضل أهداف دانييل سامبايو سيموس ومهاجم ويقان وفولهام السابق هوغو روداليفا.

لاعب شاختر مورايش يواجه خطر التجنيد الإجباري

يواجه نجم نادي شاختر دونيتسك الأوكراني، جونيو مورايش، هو لاعب كرة قدم ولد في البرازيل، ولكنه حصل على الجنسية الأوكرانية خطر التجنيد و القتال مع الجيش الأوكراني ضد الجيش الروسي. ويأتي ذلك بعدما أعلن الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي يوم الخميس الماضي عن التعبئة العامة، ومنع أي مواطن ذكر يتراوح عمره بين 18 إلى 60 عاما من مغادرة البلاد. ويقال أن هذا الأمر يشمل مورايش الذي حصل على الجنسية الأوكرانية عام 2019 من أجل تمثيل المنتخب الخاص بالبلاد. ومنذ ذلك الحين شارك اللاعب البالغ من العمر 34 سنة في 11 مباراة دولية مع أوكرانيا، ولكنه فشل في دخول قائمة الفريق ليورو 2020. وقالت صحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية، إن مورايش كمواطن أوكراني ومع توقف الرحلات الجوية، لا يستطيع مغادرة البلاد وقد يشارك في العمليات العسكرية بين روسيا وأوكرانيا. ومن جانبه كتب ريناتو سوزا مراسل موقع "7Portal R" على تويتر: "اللاعب البرازيلي جونيو مورايش مهاجم شاختر ممنوع من مغادرة أوكرانيا". وأضاف: "لديه جواز سفر أوكراني وهو في سن الخدمة العسكرية ويمكن استدعاؤه في المواجهات الأوكرانية الروسية". كما يعتزم فيتالي كليتشكو، الملاكم السابق وعمدة العاصمة الأوكرانية كييف حاليا، الانضمام لقوات بلاده خلال الأزمات مع روسيا. وقال بطل الملاكمة للوزن الثقيل سابقا في تصريحات نقلتها صحيفة "غارديان" البريطانية إنه سيحمل السلاح بجانب شقيقه فلاديمير، الملاكم السابق أيضا، بعد تطوعهما في الجيش، للقتال في "حرب دموية بعد الغزو الروسي لأوكرانيا".

جدير بالذكر أن الحرب ما زالت مستمرة بين البلدين، حيث تواصل روسيا غزوها للأراضي الأوكرانية.

اعتزال بطلة العالم السابقة في رمي الجلة كريستينا شوانيتز

أعلنت الاتحادية الألمانية عبر موقعها الرسمي على شبكات التواصل الاجتماعي أن كريستينا شوانيتز بطلة العالم السابقة في رمي الجلة، اعتزلت الرياضة بشكل فوري بعد أن كانت تخطط لإنهاء مسيرتها بنهاية العام الحالي.

كما قالت شوانيتز، 36 عاما، يوم السبت الماضي، بعد أن حلت في المركز الثالث في بطولة ألمانيا داخل القاعات "اليوم كانت آخر مسابقة لي". وكانت بطلة العالم لألعاب القوى في يوجين في جويلية الماضي، آخر فعالية كبرى تشارك فيها البطلة الألمانية التي أحرزت الميدالية الذهبية في بطولة العالم 2015 في بكين. وكانت شوانيتز تفكر في الاعتزال بعد نهاية أولمبياد طوكيو العام الماضي، لكن خروجها المبكر من الدورة الصيفية دفعها لتمديد مسيرتها.

محمد الني يقوم بأداء مناسك العمرة

قام متوسط الميدان المصري محمد الني لاعب نادي أرسنال الإنجليزي، بمشاركة بعض من صورته أثناء أدائه مناسك العمرة يوم السبت، وظهر الني في الصور التي نشرها عبر حسابه على إنستغرام، أمام الكعبة المشرفة وكتب: "أنا حيث أشق تماما" ويتضم محمد الني ومحمد صلاح وباقي اللاعبين المصريين المحترفين بالخارج، وهم ومحمود تريبز يغيه ومصطفى محمد وعمر مرموش، لمعسكر منتخب مصر 21 مارس المقبل، استعدادا لمباراتي الاستغفال في تصفيات كأس العالم. الحساب الرسمي للني



الرياضة الحارقة للدّهون وعلاقتها بالتغذية

بعد أسابيع من ممارسة التمارين الرياضية، إذا لم نحصل على النتائج المرجوة منها، فذلك يعني أنّ النظام الغذائي الذي نتبعه ليس مناسباً. تعود التمارين الرياضية على ممارستها فوائد جسيمة تفوق تلك التي يحصل عليها من يقومون بالأنشطة الحياتية المعتادة. وينصح الاختصاصيون بالمواظبة على هذه التمارين للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية. فمن فوائد المواظبة على ممارسة الرياضة حرق الدهون وبناء الكتلة العضلية، ضبط ضغط الدم وتعديل مستوى السكر، الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، تحسين عمل الجهاز التنفسي، معالجة الأرق، التخفيف من حدة التوتر والعصبية والاكتئاب، وزيادة النشاط الجسدي الذي يتيح أداء الوظائف اليومية بشكل أفضل، ومن دون الشعور بالإرهاق. قد يحترق الرياضيون الجدد في اختيار الوجبات الغذائية المناسبة قبل التمارين وبعدها. وهنا، ينصح الخبراء بأن تكون الوجبة التي تسبق القيام بنشاط رياضي خفيفة، حتى لا يشعر الشخص بالثقل والإرهاق خلال التدريب. فعند تناول الطعام، يبدأ القلب بضخ الدم إلى المعدة للقيام بوظيفة الهضم والامتصاص، وبالتالي يتفرغ الجسم لأداء هذه المهمة من دون سواها. أما خلال ممارسة التمارين الرياضية، فيلجأ القلب إلى ضخ الدم إلى العضلات للقيام بالمجهود العضلي لأداء التمارين وإنتاج الطاقة اللازمة للمجهود العضلي، وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بالمجهودين معاً، وهنا تقع الأخطاء، ومنها أن يشعر الرياضي بالثقل أو بالإرهاق الشديد، بسبب عدم توزيع الدم بالشكل المناسب على أعضاء الجسم. يضاف إلى ذلك أن الضغط على عضلات المعدة وهي ممتلئة، أمر في غاية الإزعاج لما يمكن أن يتسبب به من تشنجات وإعياء. وينصح الاختصاصيون بالآلاتقل المدة الزمنية بين تناول الوجبة الغذائية وبين ممارسة التمارين الرياضية عن ثلاث ساعات كحد أدنى، وذلك للحصول على النتائج المرجوة من هذه التمارين أي بناء العضلات والحصول على جسم أكثر رشاقة. كما يذكر أن الأكل ليس المطلوب الأكل لحظة التوقف عن الرياضة، خصوصاً إذا كانت التمارين الممارسة عادية كالمشي وركوب الدراجة ورفع الأوزان الخفيفة، وهي رياضات لا ترفع دقات القلب كثيراً. وهنا يمكن تأجيل موعد الأكل قليلاً، بينما يختلف الوضع بعد الحصة الرياضية المكثفة والركض، لأنها ترفع معدل دقات القلب، وبالتالي تساعد على طلب الطعام بصورة أسرع. وفي هذه الحالة يمكن تناول الأطعمة خلال 25 دقيقة بعد الحصة، لأنها الفترة التي تكون فيها العضلات أكثر تقبلاً لامتصاص الجلوكوز من الأكل وتوزيعه على الخلايا. ولأن النظام الغذائي هو جزء من برنامج التدريب، وليس خياراً إضافياً بالنسبة إلى الرياضيين، يؤكد الاختصاصيون أنّ العضلات تحتاج إلى عناصر غذائية رئيسية أهمها البروتينات لإعادة بناء أنسجة العضلات وإصلاحها، الكربوهيدرات لتزويد العضلات بالطاقة، المعادن كالصوديوم والبوتاسيوم والمغنيزيوم لتفعيل عمل البروتينات والكربوهيدرات، والسوائل كالماء والعصير الطبيعي لتعويض ما يخسره الرياضي من سوائل خلال التمرينات. ويذكر الخبراء بأهمية الحصول على 15 غ مسن البروتينات خلال فترة زمنية لا تتجاوز ساعة واحدة بعد الرياضة، ومن الأغذية المحتوية على البروتينات السريعة

الهضم: الدجاج، الحيش، الحليب، البيض، المكسرات النيئة. كما ينصحون بالخبز، البطاطا، الأرز، والكينوا، والشوفان، وحبوب الإفطار والفاكهة، للحصول على الكربوهيدرات بمعدل 0.5 غ منه لكل كيلوغرام من وزن الجسم إذا تم تناول الوجبة بعد 30 إلى 40 دقيقة من الحصة الرياضية، و1.5 غ لكل كيلوغرام من وزن الجسم، إذا تأخر ذلك لنحو ساعتين.



أهمية الراحة والاستشفاء للرياضي

يعرف المختصون بالتدريب الرياضي تأثير الحصول على راحة مناسبة بعد التمارين كحلقة من حلقات الانجاز العالي ورغم ذلك يقع الكثير من المدربين في خطأ استغلال يوم الراحة الروتيني من البرنامج التدريبي ويعتبرون ذلك من أخطاء التدريب علماً بأن الجسم يعمل على إعادة بناء نفسه واسترجاع قوته في الفترات الممتدة بين وحدات التدريب. فالتدريب المستمر ولا أعني هنا مبدأ الاستمرارية يضعف اقوى الرياضيين فأيام الراحة تكون حاسمة للأداء الرياضي لعدة أسباب بعض منها سيكولوجية وبعض منها فسيولوجية فالراحة ضرورية جداً من الناحية الفسيولوجية لكي تتمكن العضلات من إعادة البناء والريم والتقوية. يعتبر بناء فترات الراحة في أي برنامج تدريبي من مسلمات أسس التدريب الناجح والصحيح لأن فترة الراحة هي الفترة التي تسمح للجسم للتغلب لضغوطات التدريب وتسمح بحدوث التأثير الحقيقي للتدريب كما يسمح للجسم لإعاش مخازن الطاقة وإعادة ترميم الأنسجة المتضررة فالتمارين وأي شكل من أشكال العمل البدني يتسبب بتغيرات في الجسم مثل تحلل الأنسجة العضلية ونضوب مخازن الطاقة. من الممتع التذكير بأن هنالك فترة راحة قصيرة وفترة راحة طويلة الأمد ففترة الراحة القصيرة تهدف للاستشفاء من التمارين والفعاليات ذات الشدة العالية أو المكثفة وهناك فترات الراحة طويلة الأمد والتي تحتاج لتخطيط خلال جدول السنة التدريبية وكلاهما مهم في مفهوم تطوير الانجاز الرياضي. ففترة الراحة قصيرة الأمد والتي يطلق عليها بعض الأحيان بالاستشفاء الايجابي فإنها تحدث خلال الساعات التي تتبع التدريب مباشرة وتشير إلى المشاركة في تمارين أو نشاطات واطنة الشدة بعد التدريب خلال مرحلة التهدئة المباشرة بعد المجهود العالي أو خلال التدريب الذي يتخذ في اليوم الذي يتبع اليوم التدريبي عالي الشدة أو الفعالية عالية الشدة. علماً بأن النوعين من فترات الراحة ترتبط بفوائد كثير للأداء الرياضي وهناك تركيز كبير لفترة الراحة التي تمنح مباشرة بعد التمارين باعتبارها الوقت الأحسن لإعاش مخازن الطاقة، وتعويض السوائل المفقودة خلال التمارين، وتحسين تركيب البروتين. أما الراحة طويلة الأمد تشير لتلك الفترات التي يخطط لها خلال تصميم البرامج التدريبية أو خلال جدول السنة التدريبية فكل برامج وجدول التدريب التي تتصف بالجودة تتضمن أيام للراحة أو حتى أسابيع. والتطبيع للتمارين الرياضية يدعى بمبدأ التطبيع الذي يؤكد على أن تعريض الجسم لضغوط التمارين البدنية يطبع الجسم ليكون أكثر كفاءة وإنتاج وهذه الحالة تشبه بالضبط تعلم مهارة جديدة فتكون صعبة في البداية وبعد فترة تصبح أشبه بجدول تدريبي طبيعي وحال ما يتطبع الرياضي لضغط التمارين فإنه يحتاج لضغط إضافي للاستمرار على التقدم علماً أن هناك حدود معينة لكمية الضغوط التي يتحملها الجسم قبل تحوله لضرر بالجسم وتسهيل إصابته. التوازن بين التمارين والراحة والاستشفاء من أن الواضح أن يلعب ذلك التوازن بين التطبيع والراحة الدور الحاسم في إيصال الرياضي لأعلى مستوى من اللياقة البدنية وعلى الرياضيين في المستويات العليا إدراك أن الشدة الأكبر للتدريب والمجهود الأكبر خلال التدريب يعني الحاجة الأكثر لراحة مخطط لها. الإطالة العضلية الخفيفة بعد التمرين واحة أخرى من الطرق المختبرة ايجابية بتأثيرها البسيط والسريع لراحة العضلات وشفاؤها التهدئة والذي يعني التباطؤ وعدم التوقف المباشر والكامل بعد وحدة التدريب فالاستمرار على الحركة بشدة واطنة لمدة 10-5 ثواني يساعد على إزالة الحوض اللبني من العضلات ويقلل من صلابتها فالتهيئة والتهدئة تعلمان على تقديم مساعدة كبيرة في نجاح وحدة التدريب وبالتالي نجاح البرنامج التدريبي تعويض السوائل لأن الرياضي يفقد الكثير من السوائل خلال التمارين الرياضية فالماء يسند كل العمليات الأيضية ونقل المواد المغذية في الجسم وتناول كمية كافية من الماء يحسن كل وظائف الجسم ويكون تعويض السوائل المقنونة بسوائل مناسبة مهم بالنسبة لرياضي التحمل الذين يفقدون الكثير من السوائل في الماء خلال ساعات من التعرق. المساج يشعر الرياضي بالراحة ويحسن الدورة الدموية بينما يسمح للرياضي بالاسترخاء التام كما يمكن للرياضي تجربة المساج الشخصي وتجذب المساج الرياضي الثقيل. تبادل الحمام الحار والبارد في بعض الرياضيين يرتاح للحمام الثلجي والمساج بالتدريج أو بتبادل الدش الحار والبارد للشفاء بسرعة وتقليل تصلب العضلات وتجذب الإصابات والنظيرية التي تقف خلف هذه الطريقة تدعى العلاج المقارن بالماء والتي تساعد الأوعية الدموية على إزالة نواتج الفضلات في الأنسجة وهناك بحوث محددة وجدت بعض فوائد العلاج المائي المقارن في تأخير التصلب العضلي. الحصول على الكثير من النوم وسيكون هناك شعور غريب في الراحة في الجسم ويعتبر النوم المثالي مهم لأي شخص ممن ينفذ التدريب الاعتيادي اليومي فخلال النوم ينتج الجسم هرمون النمو والذي يكون مستوياً بشكل كبير ينمو الأنسجة وإعادة ترميمها مع العلم بعدم وجود شواهد علمية من أن النوم الكافي يحسن من الانجاز الرياضي. إن الكثير من المعرفة المرتبطة بالحرمان من النوم يرتبط بوظائف الدماغ والمتاعة وكانت هذه الدراسة ممتعة لأنها وضحت إمكانية أن يكون الحرمان من النوم ذا صدمة فسيولوجية سلبية على الانجاز الرياضي من ناحية العمليات الأيضية للجولوكوز وهرمون الكارتيزول وعلى الرغم من عدم معرفة أي أحد لألية النوم بالكامل فإن هذه الدراسة وغيرها من الدراسات أشرت بأن الحرمان من النوم يقود لزيادة في مستويات الكارتيزول. يعتبر الجولوكوز المخزون من مصادر الطاقة الرئيسية للرياضي ولكي يكون الرياضي قادراً على تخزين الجولوكوز في العضلة وفي الكبد يكون من الأهمية الكبرى خصوصاً عند رياضيين التحمل وهؤلاء ممن يواجهون الحرمان من النوم سيواجهون تخزين جلولوكوز بطي والذي يمنع خزن الوقود الذي يحتاجه الرياضي لفعاليات التحمل بعد زمن يقدر 90 دقيقة كما أن رفع مستويات الكورتيزول. تجنب حالة فوق التدريب وهو الطريقة الأسهل للحصول على راحة سريعة عن طريق تصميم روتين تدريبي ذكي لأن التدريب المبالغ فيه أو القوي جداً أو قلة أيام الراحة سيحدد من اكتساب اللياقة البدنية ويضر في الجهود المبذولة للحصول على الاستشفاء. إن التناوب بين التطبيع والراحة هو الذي يأخذ بيد الرياضي لأعلى المستويات من الأداء والانجاز الرياضي البدني فهناك حاجة ماسة لرياضي الفعاليات العليا لأن يدركوا بأنه كلما زادت شدة التمارين.

رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
TD
DIFFUSION

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 لإحتقان 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