



الفيضا
يحدد موعد
النظر في شكاوى
مصر والمغرب
والجزائر

"مويس" يعول
على "بن رحمة"
للإطاحة بـ "أولمبيك"
ليون في "اليوروبالغ"



بوقرة:

"هدفنا التتويج
بالشان وسنمنح
الفرصة للجميع
أمام الطوغو"

الجزائر
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الخميس 7 أفريل 2022 الموافق 6 رمضان 1443 هـ العدد: 439 الثمن: 30 دج

لغضربلومي:

في حوار حصري لجريدة "دزاير سبور":

**"غاضني
بلماضي"**

"خيبة الكاميرون درس قاس يجب استخلاصه جيدا"

الحصيلة
إيجابية رغم
إخفاق التأهل
للمونديال

"المنتخب
الوطني
بحاجة لدماء
جديدة"

"بلماضي عليه البقاء
مع المنتخب وهزيمة
الكاميرون كتبت
نهاية جيل رائع"

بكت
بحرقنة كسائر
الجزائريين وبلماضي
مدرّب وطني يبقى
في التاريخ

"لا تذبجوا و محرز ونجوم الجزائر
ويجب أن يخرجوا من أوسع الأبواب"





لخضبر بلومي : خيبة الكاميرون كتبت نهاية جيل رائع

"بلماضي أبكاني، عليه البقاء مع المنتخب وهزيمة الكاميرون كتبت نهاية جيل رائع"

"خيبة الكاميرون درس قاس يجب استخلاصه جيدا"

في حوار خص به يومية دزاير سبور كشف نجم المنتخب الوطني الثمانينات لخضبر بلومي بأنه تأثر كثيرا للإقصاء الذي مني به الخضبر على يد الكاميرون وصور الحسرة التي ألمت بالناخب الوطني جمال بلماضي كما شدد على ضرورة بقاء الأخير على رأس المعارضة الفنية للخضبر وتوفير كل الظروف المواتية له في سبيل العودة إلى سكة الانتصارات.

دزاير سبور : كيف يرى لخضبر بلومي مستقبل المنتخب الوطني عقب فشل التأهل إلى مونديال قطر؟

لخضبر بلومي : للأسف الشديد ، لكل بداية نهاية ، المنتخب الوطني اسعدنا كثيرا خلال الأربع سنوات الماضية ، من خلال التتويج بكأس أمم أفريقيا وتسجيل أطول سلسلة نتائج إيجابية ، ومنذ مجيء بلماضي شاهدنا ثورة حقيقية في المنتخب الوطني أتت أكلها ، ناهيك على أن بعض اللاعبين الأساسيين في المنتخب الوطني دون ذكر الأسماء مروا جانبنا خلال المباريات القليلة الماضية فضلا عن ذلك فإن التعب ظهر جليا وبوضوح خلال لقاء الدور الضال أمام الكاميرون وهو الأمر الذي عجل بخروج المنتخب الجزائري من غمار التصفيات الموندالية وفشله في التأهل إلى كأس العالم بقطر.

كيف تصف الهزيمة القاسية التي مني بها المنتخب الوطني أمام الكاميرون؟

أعتبرها درس يجب استخلاصه في قادم التحديات ، ويجب الاستمرار في العمل من خلال الإبقاء على جمال بلماضي مدربا للخضبر فضلا عن تدعيم التشكيلة بلاعبين جدد من شأنهم أن

يقدموا الإضافة المرجوة للخضبر في المستقبل القريب ، وبرأيي الشخصي أعتبر الناخب الوطني جمال بلماضي هو الأساس التي يرتكز عليها المنتخب الوطني وعليه من الضروري ببقائه على رأس الخضبر واريهد أن أضيف شيئا

تفضل...

بقاء بلماضي على رأس المعارضة الفنية للخضبر بات ضروريا خاصة في هذا الوقت العصيب حيث تعاني الكرة الجزائرية من عديد المشاكل على كافة الأصعدة وعليه بقاء الكوتش بلماضي يضمن الاستقرار على الأقل على مستوى المنتخب الوطني وهو العارف بخباياه.

برأيك ماهي الحلول الفنية التي يمكن أن يعتمد بلماضي لإعادة الاستقرار الفني إلى المنتخب؟

على الصعيد الفني ، جمال بلماضي هو أدري بما يحصل لكن بالمقابل ليس هناك الشيء الكثير لتغييره في المنتخب سوى تدعيم صفوفه بلاعبين جدد لأن الإقصاء أمام الكاميرون كتب نهاية جيل قدم الكثير للكرة الجزائرية وأسعدنا كثيرا كما أن هناك لاعبين تقدموا كثيرا في السن وعليه فإن الناخب الوطني جمال بلماضي لن يعيد العمل من الصفر بل هناك لاعبين شبان في صفوف المنتخب من شأنهم حمل المشعل وتطبيق فلسفة بلماضي في الميدان.

يعني أنتم مع فكرة بقاء بلماضي على رأس المنتخب؟

أكد ، هذا هو الحل الأنسب للعودة سريعا إلى سكة الانتصارات حتى لانستهلك الوقت وندخل في دوامة جلب مدربين جدد لا يعرفون المنتخب عكس جمال بلماضي الذي سيقوم بتدعيمات بسيطة في بعض

"حصيلة بلماضي إيجابية رغم إخفاق التأهل إلى المونديال"

هناك من 17 لاعب في صفوف المنتخب يفوق سنه 30 سنة، مارأيك؟

وهذا ما يؤكد كلامي ، فالناخب الوطني جمال بلماضي يعرف اللاعبين الشبان في صفوف المنتخب وهذه أفضلية حتى لاندخل في متأهات نحن في غنى عنها في الوقت الحالي ، وهذه الأمور تبقى طبعاً من صلاحيات بلماضي وهو أدري بما سيفعل .

كيف تقيم الفترة التي قضاها الناخب الوطني جمال بلماضي على رأس المنتخب؟

هي فترة إيجابية بطبيعة الحال ، خاصة عقب التتويج بكأس أفريقيا بمصر ، لقد فرنا بها بالعمل والمثابرة وداخعا عنها بضراوة ، وأثبتنا للجميع وقتها أن لانحمل اسم محاربي الصحراء عبثا وانتزعوا اللقب في الميدان أما بالنسبة لمواجهة الكاميرون فالفرور فعل فعلته عقب الفوز الذي حققه المنتخب الجزائري في الكاميرون وهو الأمر الذي جعل المنتخب يدخل في فخ التساهل خاصة في اللحظات الأخيرة ، ولربما لو خسر المنتخب في دوا لا كان للمنتخب وجه مغاير خاصة في ظل التفاضل الشديد الذي كان يحدث الجماهير الجزائرية عقب الانتصار في جابوما ولكن على العموم الناخب الوطني قدم الكثير للمنتخب الوطني من خلال القفزة النوعية التي سجلها في تصنيف الضيفا وسلسلة الانتصارات المحققة كذلك.

على ذكر الهزيمة أمام الكاميرون ، رياض محرز تلقى العديد من الانتقادات في الدور الفاصل ، ماتعليقك؟

رياض محرز قيمته ثابتة ولا يجب أن ننهال عليه بالانتقادات فهو يعاني بدنيا وحتى مديره غوارديولا أشار إلى ذلك ، يجب أن نخرج نجوم الجزائر الذين قدموا الكثير للمنتخب من الباب الواسع وليس مهاجمتهم في مثل هذه اللحظات ، زيادة على ذلك فالمسؤولية ليست على عاتق محرز فقط بل تتحملها المجموعة ككل .

من هو اللاعب الذي تتمنى مشاهدته في المنتخب الوطني مستقبلا؟

لا أستطيع أن أفضل لاعبا على آخر والمدرّب هو المسؤول على خياراته الفنية واختياره اللاعبين الذين يكونون صفوف المنتخب الوطني مثلما تفضل به بلماضي في أكثر من مناسبة خلال المؤتمرات الصحفية .

كيف عشت خيبة الإقصاء والهزيمة أمام الكاميرون؟

بلماضي مدرّب يعشق التحديات وصورته عقب الهزيمة أبكتني وأبكت جميع الجزائريين ، ولأول مرة في تاريخ المدربين الجزائريين ، مدرّب وطني يتفاعل مع الإقصاء بمثل تلك الطريقة وهو ما أثر فينا ككل الجزائريين ، وعليه يجب أن نسهل له الأمور حتى يخرج من الباب الواسع ونمنحه الوقت خاصة في الوقت الحالي أين تعيش الكرة الجزائرية مشاكل كثيرة وعليه نوفر له كل الظروف والإمكانات في سبيل تحسين نتائج المنتخب مجددا .

حاوره : كمال ب.

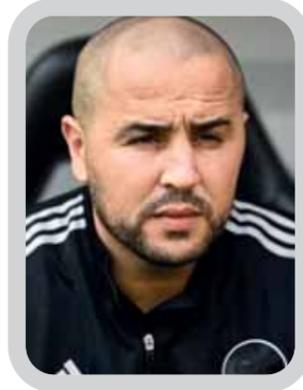
الفيفا يحدد موعد النظر في شكاوى مصر والمغرب والجزائر

قررت لجنة الانضباط بالاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا"، النظر في شكاوى الاتحادات الأفريقية بشأن مباريات تصفيات كأس العالم يوم 21 أفريل الجاري وقال مصدر داخل الاتحاد الأفريقي لكرة القدم "الكاف" في تصريحات خاصة: "الفيفا أبلغنا بنظر 4 ملفات في الموعد المحدد والمتمثلة في شكاوى مصر لإعادة مباراة السنغال، وشكاوى الجزائر لإعادة مباراة الكاميرون، وشكاوى المغرب من سوء معاملة البعثة في الكونغو، والأحداث التي شهدتها لقاء غانا ونيجيريا" وكانت المرحلة النهائية لتصفيات كأس العالم أسفرت عن تأهل منتخبات السنغال والمغرب وتونس والكاميرون وغانا، على حساب مصر والكونغو ومالي والجزائر ونيجيريا الجدير بالذكر أن جمال علام رئيس الاتحاد المصري، أعلن اتخاذ كل الإجراءات القانونية لإعادة مباراة مصر والسنغال بعد الأحداث التي شهدتها وأبرزها استهداف اللاعبين بالزجاجات قبل وخلال المباراة، بجانب التأثير عليهم بالليزر خلال تسديد ركلات الترجيح التي خسرها الفراعنة بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل واحد من جانبه تقدم الاتحاد الجزائري لكرة القدم، باحتجاج رسمي للفيفا، يطلب فيه إعادة مباراة الكاميرون، بسبب الأخطاء التحكيمية الفادحة . حميد

الجامعة التونسية تنفي تعاقدها مع جمال بلماضي

نفي حامد المغربي، عضو اتحاد الكرة، ما تردد حول اعتزام الاتحاد التونسي، التعاقد مع المدرب الجزائري جمال بلماضي ونشر المغربي، تدوينة على صفحته الرسمية على موقع فيس بوك "لا صحة لإمكانية التعاقد مع بلماضي، أو أي مدرب آخر" وتابع عضو اتحاد الكرة "جلال القادري هو مدرب المنتخب التونسي" تجدر الإشارة إلى أن وديع الجريء رئيس الاتحاد التونسي، حسم أمر المدرب، وقال في تصريح تلفزيوني إن القادري هو الذي سيقتود تونس في المونديال وأوضح أن اتحاد الكرة جدد الثقة في جلال القادري، بعد نجاح المهمة أمام مالي يذكر أن جلال القادري يساعده في تدريب منتخب تونس، سليم بن عاشور وعلي بومنيجل . حميد

بوقرة : هدفنا التتويج بالشان وسنمنح الفرصة للجميع أمام الطوغو"



قال الناخب الوطني للاعبين المحليين ، عبد المجيد بوقرة ، أن الهدف الرئيسي له هو التتويج بشأن 2023 وأضاف بوقرة في حوار مع الموقع الرسمي للاتحاد الجزائري لكرة القدم نشر أمس الثلاثاء : «مواجهتنا الطوغو الوديعتين فرصة مهمة لنا» واستطرد ذات المتحدث كلامه قائلا : «سنمنح جميع اللاعبين فرصة المشاركة ولقد أخبرتهم بذلك ليختم كلامه قائلا : «سنلعب كل مباراة في الشأن من أجل الفوز ونحن ندخل المنافسة من أجل حصد اللقب» . حميد

"محرز يبق في نجمنا، ونجوم الجزائر لن يخرجوا من أوسع الأبواب"

"المنتخب الوطني بحاجة لضخ دماء جديدة"

نقلا عن موقع "90 دقيقة" البريطاني

ملك نادي "مانشستر سيتي" يؤجلون حسم مستقبل "محرز" مع "السيتيزينس"!

قرر ملك نادي مانشستر سيتي تأجيل حسم مستقبل الدولي الجزائري رياض محرز بتمديد عقده من عدمه مع السماوي حسب ما كشف عنه تقارير إعلامية إنجليزية. وأكد موقع "90 دقيقة" البريطاني في تقرير له، أمس الأربعاء، أن أولوية مانشستر سيتي حاليا هو تجديد عقد الدولي الإنجليزي فيل فودن الذي يقدم عطاءات جيدة لهذا الموسم، قبل التفرغ بعدها لملف رياض محرز. وحسب ذات المصدر، تتفاوض إدارة المان سيتي مع اللاعب الشاب، بشأن صفقة جديدة ولكن حتى الآن لم تتمكن إدارة السيتي من التوصل إلى اتفاق نهائي، وأرجع سبب تردد فودن ولاعبين آخرين في السيتي، وفي مقدمتهم محرز، في حسم مستقبلهم إلى الصفقة المحتملة للبرويجي إيرلينغ هالاند. ويتطلع السيتي حسب الوسيلة الإعلامية الشائعة الذكر إلى إتمام عدد من الصفقات في الأشهر المقبلة، حيث، يخوضون أيضا محادثات مع رحيم ستريينغ ورياض محرز وغابرييل جيسوس وجميعهم تنتهي عقودهم العام المقبل. ومن جهة أخرى، لا يريد قائد "الخضر" أن يخضع لضغط إدارة النادي ويضع

حسم مستقبله بين يديها؛ حتى لا تتكرر معه تجربة ليستر سيتي، عندما رفضت إدارته بيعه بعد التوقيع بلقب البريميرليغ هو الأول بالنسبة في تاريخ الفريق ما يعني أنه سيدرس مليا مقترح تمديد عقده مع السيتي والعروض التي ستصله قبل أن يتخذ قراره النهائي؛ حتى لا يقع في الفخ نفسه مرة أخرى، وهو الذي يقرب من نهاية مشواره بعد وصوله إلى عتبة الـ31 عاما. والأكد أن الأيام والأسابيع القليلة المقبلة ستكون حاسمة في مسألة تجديد عقد نجم ليستر سيتي السابق، ولو أن بعض المصادر تحدثت عن وجود بعض التفاصيل الصغيرة بين الطرفين، تحتاج إلى تفاوض عميق بينهما قبل التوصل إلى الاتفاق النهائي. يذكر، أن عقد محرز ينتهي في جوان 2023، حيث، انضم إلى مانشستر سيتي قادما من ليستر سيتي في جويلية 2018 مقابل 60 مليون جنيه إسترليني.

"السيتي" يحقق الأهم ضد "أتلتيكو مدريد" بحضور "محرز"

في موضوع آخر، شارك قائد "الخضر" في أول لقاء له، منذ مشاركته مع المنتخب الوطني في مواجهة الكامبيون لحساب الدور الفاصل المؤهل إلى مونديال قطر 2022. وبدأ جناح مانشستر سيتي، كاساسي منذ البداية خلال مباراة فريقه أمام أتلتيكو مدريد التي انتهت بانتصار السماوي بنتيجة هدف دون رد على الضيف الإسباني، ضمن إطار الدور ربع النهائي ذهاب من عمر منافسة أبطلة أبطال أوروبا. ولعب محرز حتى الدقيقة 68 قبل أن يترك مكانه زميله فيل فودين الذي كان لدخوله إلى أرضية ميدان وقع على نتيجة المباراة، إذ كان وراء التميرية الحاسمة التي جاء على إثرها الهدف الوحيد في المقابلة الذي سجله البلجيكي كيفين دي بروين في الدقيقة 70 أهدى بها فوز غالبا للسماوي قبل لقاء العودة هناك في مدريد، هذا وحصل محارب الضحراء على تقييم 6.9 من 10 بحسب موقع "هوسكورد" المختص في إحصائيات اللاعبين، ولم يتمكن محرز من الظهور بالشكل المعتاد حيث فرض عليه لاعبو أتلتيكو مدريد في الجهة اليسرى، رقابية لصيقة، ومنعوه من التحرك والقيام بتمريراته الحاسمة، التي اعتادت عليها جماهير مانشستر سيتي الإنجليزي في الموسم الحالي، بجميع المسابقات المحلية والقارية. وسيم

مهاجم "الخضر" انتظم في تدريبات ناديه ويعمل جاهدا لاستعادة توازنه

"بلايلي" مرشح للعودة إلى التشكيلة الأساسية لـ"بريست" أمام "نانت"

رشتت وسائل إعلام فرنسية، عودة الدولي الجزائري يوسف بلايلي إلى التشكيلة الأساسية لنادي بريست، بمناسبة مواجهة نادي نانت يوم الأحد المقبل، في المرحلة الـ31 من البطولة الفرنسية للليغ 1. ونشر نادي بريست صورا من التدريبات في حسابيه الرسمي على "تويتر"، من بينها صورة لبلايلي وعلق عليها: "بداية أسبوع جديد من العمل"، وهو الخبر الذي ألهب حماس الجزائريين، الذين تفاعلوا مع عودته إلى التدريبات وهو مؤشر يوحي بعودة اللاعب إلى أجواء المباريات رفقة ناديه بعدما تغيب عن الجولة الماضية. وكشفت صحيفة "لوتيفرام" الفرنسية في وقت سابق، أن الأزمة بين جناح "الخضر" والطاقم الفني والإداري لفرقة وصلت إلى نهايتها، بعدما تم السماح له بالعودة للتشكيلة التي كان غائبا عنها طيلة الأيام الماضية، وأوضحت "ذات الوسيلة الإعلامية أن بلايلي لم يتدرب في الأيام الماضية بسبب معاناته من الإجهاد، وحرمه من التدريب بصفة طبيعية مع رفاقه في بريست. وكان بلايلي أثار جدلا كبيرا عندما توارى عن الأنظار مباشرة بعد مباراة الكامبيون، ولم يرد على اتصالات نادي ستاد بريست الفرنسي، إلى درجة أن المدير الفني لـ"القراصنة"، ميشال دارزاكاريان عبر عن استيائه لما قام به اللاعب مما دفعه إلى استبعاده من مواجهة مونبيلييه التي عاد من خلالها زملاؤه بفوز ثمين من خارج الديار.

رشتت وسائل إعلام فرنسية، عودة الدولي الجزائري يوسف بلايلي إلى التشكيلة الأساسية لنادي بريست، بمناسبة مواجهة نادي نانت يوم الأحد المقبل، في المرحلة الـ31 من البطولة الفرنسية للليغ 1. ونشر نادي بريست صورا من التدريبات في حسابيه الرسمي على "تويتر"، من بينها صورة لبلايلي وعلق عليها: "بداية أسبوع جديد من العمل"، وهو الخبر الذي ألهب حماس الجزائريين، الذين تفاعلوا مع عودته إلى التدريبات وهو مؤشر يوحي بعودة اللاعب إلى أجواء المباريات رفقة ناديه بعدما تغيب عن الجولة الماضية. وكشفت صحيفة "لوتيفرام" الفرنسية في وقت سابق، أن الأزمة بين جناح "الخضر" والطاقم الفني والإداري لفرقة وصلت إلى نهايتها، بعدما تم السماح له بالعودة للتشكيلة التي كان غائبا عنها طيلة الأيام الماضية، وأوضحت "ذات الوسيلة الإعلامية أن بلايلي لم يتدرب في الأيام الماضية بسبب معاناته من الإجهاد، وحرمه من التدريب بصفة طبيعية مع رفاقه في بريست. وكان بلايلي أثار جدلا كبيرا عندما توارى عن الأنظار مباشرة بعد مباراة الكامبيون، ولم يرد على اتصالات نادي ستاد بريست الفرنسي، إلى درجة أن المدير الفني لـ"القراصنة"، ميشال دارزاكاريان عبر عن استيائه لما قام به اللاعب مما دفعه إلى استبعاده من مواجهة مونبيلييه التي عاد من خلالها زملاؤه بفوز ثمين من خارج الديار.

وسيم

وست هام يونائتد

"مويس" يعول على "بن رحمة" للإطاحة بـ"أولمبيك ليون" في "اليوروبالينغ"

يستعد المهاجم الدولي الجزائري سعيد بن رحمة لخوض مباراة من العيار الثقيل، حين يستقبل رفقة فريقه وست هام نظيره أولمبيك ليون الفرنسي، اليوم الخميس، على ملعب لندن الأولمبي في إطار منافسات ذهاب الدور ربع النهائي لبطولة الدوري الأوروبي "يوروبا لينغ". وست هام المتوجه محليا يبحث عن التألق مجددا في المنافسة الأوروبية والتأكيد على نتائج الإيجابية المسجلة في الفترة الأخيرة، حيث، يطمح الفريق اللندني إلى تحقيق الانتصار والتغلب على لوال، والحفاظ على شبكه خالية من الأهداف تماما حتى يضمن تخطي دور ربع النهائي بامتياز، فقد نجح قبلها في إطاحة نادي اشبيلية من دور الستة عشر الماضي بعد الفوز عليه في لقاء الإياب بثنائية نظيفة دون رد. في المقابل، ليون أمام مهمة صعبة ضد صاحب الضيافة، لكن أبناء المدرب الهولندي بيتر بوش سيدخلون هذه المباراة بكل قوة للخروج من موقعة لندن بنتيجة جيدة من شأنها أن تسهل من مهمتهم في مقابلة العودة هناك بفرنسا. ويتوقع أن يعتمد دافيد مويس على نفس التركيبة التي خاض بها مباراة إيترتون في الجولة الماضية من البريميرليغ، ورشحت تقارير إعلامية إنجليزية، أن يبدأ المهاجم الجزائري سعيد بن رحمة أساسيا في تشكيلة المطارن، وقالت ذات التقارير إن محارب الصحراء سيغير مربده على الدفع به أساسيا في ظل غياب مانويل لانزيني عن مواجهة ليون اليوم، وأشار موقع "سبورتس مول" البريطاني، أن بن رحمة سيسهل الهامرز في مواجهة اليوم. يذكر أن بن رحمة ساهم في 14 هدفا في كافة المسابقات مع الهامرز هذا الموسم.

وسيم

وفقا لموقع "365 سكور" المختص في أخبار الكرة العربية والعالمية

"عطال" ضمن تشكيلة الأسبوع في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى

اختير الظهير الأيمن الجزائري يوسف عطال في تشكيلة الأسبوع المثالية في الدوريات الأوروبية الخمسة الكبرى حسب موقع 365 سكور. ونشر 365 سكور المختص في أخبار الكرة العربية والعالمية عبر صفحته في "الفيسبوك" عن التشكيلة المثالية للجولة الماضية من البطولات الأوروبية والتي شهدت تواجد الظهير الجزائري بعد المستوى الكبير الذي قدمه في مباراة ناديه نيس أمام رين في اللبخ 1، كما ضمت التشكيلة المثالية لدوريات أوروبا الكبرى حارس إنتر ميلان سمسير هاندانوفيتش ومدافع برشلونه أراوخو وديفيز الذي ينشط في صفوف توتنهام والمدافع الأيسر لوست هام كريسويل إضافة إلى كل من إيريكسن بيدري وبانليت وكونكو وأخيرا ثنائي باريس سان جيرمان نيمار ومبابي. ونجح اللاعب الدولي الجزائري، يوسف عطال، في تجاوز خيبة تضيق المنتخب الوطني فرصة التأهل لكأس العالم 2022، عقب تألقه مع فريقه نيس في البطولة الفرنسية، وكان خريج مدرسة أتلتيك بارادو من أفضل اللاعبين فوق أرضية الميدان خلال المباراة التي تعادل فيها نيس ضد رين، حيث لعب طيلة الـ90 دقيقة في منصبه الأصلي كظهير أيمن، لأول مرة منذ ديسمبر الماضي، حيث لطالما غاب عن المنافسة بسبب تكرار إصاباته، كما منح تمريرة حاسمة للدولي الجزائري السابق أندي ديبلو، ترجمها الأخير إلى هدف عدل به النتيجة بضم عطال على أول تمريرة حاسمة له في بطولة فرنسا للموسم الحالي، علما أنه لعب 12 مباراة فقط أساسيا، فضلا عن امتلاكه لهدفين.

وسيم

فيما غاب بدران عن المواجهة

"شتي" و"توغاي" يسقطان رفقة "الترجي" في كمين "حمام الأنف"



سقط الترجي الرياضي في فخ الهزيمة بشكل مفاجئ أمام مضيفه حمام الأنف بنتيجة 1-2 في المباراة التي جمعتهم أمس الأربعاء، ضمن الجولة الـ12 من منافسات الدوري التونسي. وكان زياد بن سالم هو من بدأ التسجيل لأصحاب الأرض في الدقيقة الثانية من عمر المباراة، قبل أن ينجح صابر بوغرين النتيجة للترجي في الدقيقة الثامنة. ورغم أن فريق حمام الأنف فقد لاعبه فابريس أوانا في الدقيقة 76 بسبب الطرد، لكنه نجح في تسجيل هدف الفوز القاتل في الدقيقة 80 عن طريق مهيب سلمي. وعرفت المواجهة مشاركة الثاني الجزائري إلياس شتي ومحمد الامين توغاي أساسيا في تشكيلة فريقهما الترجي، غير أن توغاي لم يكمل اللقاء واستبدل ما بين الشوطين بزميله هاني عمامو وكانت النتيجة تشير آنذاك إلى التعادل الإيجابي بهدف لمثله بينما غاب مواطنهما وزميلهما محور الدفاع عبد القادر بدران عن اللقاء. وتعد هذه الهزيمة هي الثالثة التي يتعرض لها جزائريو الترجي في الموسم الحالي من الدوري التونسي، ليتوقف رصيده عند 21 نقطة يحتل بها صدارة المجموعة الأولى، بفارق نقطة أمام اتحاد بن قردان الذي تعادل سلبيا مع اتحاد تطاوين.

وسيم

تسوية رزنامة الرابطة المحترفة الأولى

بلوزداد للابتعاد في الصدارة والساورة لخطف الوصافة

يعود ممثلو الكرة الجزائرية في المنافسات الإفريقية إلى أجواء البطولة المحلية على مدار ثلاثة أيام كاملة، وذلك لحساب المباريات المتأخرة عن الجولة الـ 21 من الرابطة المحترفة الأولى، حيث سيكون راند البطولة شباب بلوزداد على موعد مع توسيع الفارق عن أقرب ملاحقه، فيما يستهدف نادي شبيبة الساورة مواصلة المطاردة واستعادة مركز الوصافة من مولودية الجزائر. اللقاء الافتتاحي من اللقاءات المتأخرة سيكون عشية اليوم بداية من الساعة الرابعة الاربعة بالإمام إلياس، أين يحل راند البطولة شباب بلوزداد ضيفا ثقيل على أولمبي المدينة صاحب المركز الـ 15 وأول المتواجدين في منطقة الهبوط إلى القسم الثاني هواة، في لقاء سيديره الحكم توابتي ومساعديه بوزيت وبلاغمة. وسيبحث النادي البلوزدادي في هذه المباراة عن تحقيق فوز جديد في البطولة هو السادس له على التوالي وتوسيع الفارق أكثر عن أقرب الملاحقين والذي اتسع في الجولة الماضية إلى ست نقاط، حيث من المنتظر أن يعتمد التقني البرازيلي ماركوس باكييتا على سياسة تدوير اللاعبين التي انتهجها في اللقاء الأخير في رابطة أبطال إفريقيا أمام الترجي التونسي، وذلك لتفادي الإرهاق والإصابات خصوصا وأن التشكيلة تبقى متوازنة في كافة الخطوط وفارق النقاط يبقى مريحا عن أقرب الملاحقين. ولن تكون مهمة أبناء العقيبة سهلة باتانا أمام خصم يتواجد في المنطقة الحمراء وانتفض في الجولات الأخيرة لانقاذ نفسه من شبح السقوط، حيث سيبحت أبناء مدينة التطري عن الفوز لا غير للتثبت بأمل البقاء في القسم الأول رغم صعوبة الأمورية أمام راند البطولة.

وفي اللقاء الثاني المبرمج سهرة الغد بداية من الساعة العاشرة ليلا يملعب 20 أوت 1955 ببشار، سيكون فريق شبيبة الساورة في مواجهة مشخخة حين يستقبل هلال شلغوم العيد. ويبحث النادي البشاري عن تعويض الإقصاء المر من كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم بعد احتلاله الصف الثالث في سلم الترتيب، وهو ما يجعله مطالبا بالتركيز مع مباريات البطولة واستعادة مرتبته الثانية من مولودية الجزائر وتضيق الخناق أكثر على المتصدر شباب بلوزداد، حيث أن الفوز يبقى ضروريا لتحقيق ذلك خاصة بعد التعثّر الأخير في البطولة بذات الملعب أمام أولمبي الشلف. وتكتسي مواجهة الهلال طابع ماثلا لمواجهة الشلفاوة نظرا لعودة الزوار الموقفة في الجولات الأخيرة وحصد نقاط مهمة أبعد عن دائرة الحسابات الضيقة بعد أن حصد ثلاثة انتصارات وتعادلين في آخر خمس جولات وهو ما يجعله خصما صعبا على كتيبة الساورة التي يقودها قيس البعقوبي.

سفيان ع.



قال أنه يملك معلومات عن الوداد المغربي

باكييتا: نحتاج لدعم جماهيرنا أمام الوداد البيضاوي

أبدي ماركوس باكييتا مدرب شباب بلوزداد رضاه بتأجيل قرعة الدور ربع النهائي من منافسة رابطة أبطال إفريقيا، والتي أوقعت فريقه في مواجهة الوداد البيضاوي المغربي، والتي اعتبرها متكافئة بين الطرفين باعتبارها دربي عربي مغاربي، ومفيدة للفريق أمام خصم تبقى أوراقه مكشوفة ولا يبعد كثيرا عن الجزائر ما يجنب تشكيلته مشقة السفر الطويل خصوصا في شهر رمضان. وصرح التقني البرازيلي للصفحة الرسمية لشباب بلوزداد عقب نتائج القرعة: "لا نملك خيارا في عملية القرعة، المهم أننا سنواجه فريقا مسلما، كما تعلم نحن في شهر رمضان ويمكننا لعب المواجهتين بعد الإفطار وهذا أمر في غاية الأهمية". وأضاف باكييتا: "لدينا نقطة مهمة جدا حين نواجه الوداد البيضاوي المغربي هي أن السفرة لن تكون طويلة وستدوم لثلاثة أو أربع ساعات فقط واعتقد أنه أمر مهم جدا بالنسبة لنا". كما أكد مدرب نادي العقيبة أن الخصم يبقى معروفا ما يسهل التحضير لهذه المواجهة: "نملك معلومات عديدة عنهم ويمكننا من الآن وضع استراتيجية لمواجهة هذا الفريق، نحتاج أنصارنا بقوة في الفترة المقبلة لأنهم قادرين على دعمنا سواء بملعبنا أو خارجه، اللاعبون يحتاجون لهذا بالفعل". وفي الأخير تطرق باكييتا إلى ضرورة عودة الجماهير في اللقاء القادم وقال: "نحن بأمن الحاجة لأنصارنا في هذه المباراة فهم يمثلون اللاعب رقم 12 في الميدان، تواجدهم سيشكل إضافة كبيرة لنا سواء في لقاء الذهاب أو خارج ملعبنا وأظن أن الأمر سيساعدنا كثيرا إن تمكن جمهورنا من الحضور، لتشجيعنا ومؤزرتنا، اللاعبون يحتاجون إلى ثقة الأنصار ومساندتهم خصوصا على ملعبنا".

سفيان ع.

وفاق سطيف

الرابطة توافق على تأجيل مواجهة "الحمراوة" إلى يوم السبت

كشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، أمس عبر موقعها الرسمي، عن تأجيل المباراة المتأخرة بين وفاق سطيف ومولودية وهران عن الجولة الـ 21 من المحترفة الأولى بـ 24 ساعة عن موعدا السابق المقرر سهرة غد الجمعة على ملعب بلمعب، 8 ماي 1945 بسطيف. وقررت الهيئة الكروية التي يقودها عبد الكريم مدوار تأجيل المواجهة بيوم واحد عن موعدا، بعد الطلب الذي تقدم به مجلس إدارة "النسر الأسود"، حيث ستلعب المواجهة يوم السبت القادم في نفس التوقيت بداية من الساعة العاشرة ليلا، حيث جاءت الموافقة على الطلب بسبب تأخر عودة رفاق خثير زيتي إلى أرض الوطن، حيث تعذر على الوفد السطايفي العودة أول أمس الثلاثاء لأسباب تنظيمية، وتم تحديد موعد عودتهم لأرض الوطن يوم أمس، بعد المشاركة الأحد الماضي في لقاءات الجولة السادسة والأخيرة من دور المجموعات من رابطة أبطال إفريقيا أمام الرجاء البيضاوي المغربي. جاء قرار تأخير مباراة وفاق سطيف ومولودية وهران بـ 24 ساعة بموافقة إدارة مولودية وهران التي استجابت بشكل إيجابي مع المراسلة التي تقدمت

بها الرابطة لتأخير اللقاء من الجمعة إلى السبت، حيث بدأت إدارة الرئيس يوسف جباري متفهما للقرار باعتبار أن الوفاق يمثل الكرة الجزائرية إفريقيا ويجب وضعه في ظروف مريحة خاصة في هذا الوضع الطارئ.

بلقروي: "مواجهتي الترجي التونسي بمثابة نهائي"

اعتبر هشام بلقروي مدافع نادي وفاق سطيف، أن مواجهتي الترجي التونسي، في دور الثمانية لرابطة أبطال إفريقيا ستكون بمثابة نهائي بالنسبة لهم، مشددا على ضرورة تحقيق نتيجة إيجابية في مباراة الذهاب بالجزائر، قبل التفكير في مواجهة العودة. وقال بلقروي في تصريحاته للصفحة الرسمية لـ "النسر الأسود" على "فيسبوك" أن قرعة الدور ربع النهائي لدوري أبطال إفريقيا كانت عادلة وأبرزت القرعة كانت عادلة، سنواجه منافسا كبيرا مثله مثل وفاق سطيف، وتابع: "سنحضر للمواجهة جيدا من أجل بلوغ الدور نصف النهائي"، واعتبر المتحدث ذاته أن مواجهتي الترجي ستكونان بمثابة النهائي من أجل تحقيق طموحاتهم ومواصلة المغامرة الإفريقية، وواصل "المواجهة التي تهتمنا أكثر هي التي ستجرى بملعبنا من أجل تحقيق نتيجة إيجابية وتحضير أنفسنا جيدا لمباراة العودة بتونس".

سفيان ع.

استعدادا لمواجهة وفاق سطيف بن يحي يطالب إدارة "العميد" ببرمجة لقاء ودي

طالب مدرب مولودية الجزائر خالد بن يحي، إدارة النادي العاصمي ببرمجة لقاء ودي، خلال اليومين المقبلين، من أجل التحضير جيدا لمواجهة نادي وفاق سطيف يوم الثلاثاء المقبل. ويراهن الطاقم الفني لـ "العميد" على تدارك النقائص التي دوّنها خلال المواجهات الأخيرة سواء فيما يتعلق بتراجع مستوى بعض اللاعبين أو العقم الهجومي الذي طارد الفريق منذ مواجهة سريع غليزان، وكشفت مصادر مقربة من بيت مولودية أن المدرب بن يحي يبحث عن منافسين وديين، من أجل إبقاء لاعبيه ضمن أجواء المنافسة منذ القاتح من شهر أفريل الجاري، حينما واجه أولمبي المدينة في الجولة الـ 24 من البطولة المحترفة الأولى، وبقى الشيء المؤكد أن إدارة مولودية ستجد صعوبات كبيرة في إيجاد منافس ودي في المستوى، في شهر رمضان، وهو ما قد يدفع بالإدارة نحو برمجة لقاء ودي أمام تشكيلة الرديف أو في أفضل الحالات فريق دالي براهيم، وستلعب المباراة في سهرة رمضانية غدا الجمعة أو بعد غد السبت. ويواجه الطاقم الفني للمولودية مشكلة كبيرة في ظل القيادات العديدة التي تعاني منها التشكيلة بسبب التحاق كل من شعال وحداد وغزالة وهاجر وفريوي بالمنخب المحلي بالإضافة إلى معاناة بن غيث من تمدد عضلي، وهو ما جعل الفريق يتدرب بتعداد ناقص وقد يؤثر على تحضيرات الفريق تحسبا لمواجهة وفاق سطيف يوم الثلاثاء المقبل في الجولة الـ 25 من الرابطة المحترفة الأولى.



سفيان ع.

مؤكد أن مواجهة ستكون داربيا مغاربيا كبرى

بلخيتر: "عزيزمتنا كبيرة للإطاحة بالوداد وبلوغ نصف النهائي"



أكد مختار بلخيتر، مدافع شباب بلوزداد، أن المهمة لن تكون سهلة أمام الوداد الرياضي المغربي، بعدما أوقعتهم القرعة وجها لوجه في ربع نهائي دوري أبطال إفريقيا، مؤكدا أن عزيمة اللاعبين كبيرة من أجل تخطي عقبة الدور ربع النهائي وبلوغ الدور المقبل من "الشامبيونز ليغ". وقال مدافع النادي العاصمي في تعليقه على القرعة التي أوقعتهم في مواجهة مثيرة أمام الوداد المغربي "مواجهتنا أمام الوداد الرياضي تبقى دربي مغاربيا كبيرا، والجميع يعرف الندية الكبيرة التي تتميز المباريات التي تجمع الأندية المغربية والجزائرية، لكن الأهم هو أن تنتصر الروح الرياضية في الأخير بين الأشقاء"، وأضاف "لقاء دربي كبير سيجمعنا بالوداد الرياضي الذي يعتبر من المرشحين بقوة للتتويج باللقب، وقد شاهدنا المباريات الكبيرة التي لعبها في دور المجموعات، مؤكدا أنه أحد أقوى المنتخبين هذه السنة في دور الأبطال، كما كان حاضرا في الأدوار المتقدمة في الموسم الأخير، وبدورنا نمثل أحد أكبر الأندية الجزائرية والأفريقية وعزيمتنا كبيرة لتجاوز عقبة الوداد والتأهل للدور النصف نهائي". وأوضح بلخيتر قائلا: "الوداد لديه جمهور مرعب، تابعت العديد من المباريات لهذا الفريق والمساندة الكبيرة التي يلقاها من جماهيره التي تحضر بأعداد كبيرة، وجميع الخصوم تدرك قوة الجماهير الرائعة، كما أن جماهيرنا الرائعة ستكون حاضرة لدعمنا وتحفيزنا على الفوز، كل الأمور توحى بأننا سنشهد مباراة كبيرة، وفي الأخير الأفضل سيفوز ويتأهل إلى الدور القادم".

سفيان ع.

نادي فتيات أقبو

جميلة بن عيسى
هدافة البطولة

تمكنت لاعبة ومهاجمة نادي فتيات أقبو لكرة القدم، جميلة بن عيسى، من إنهاء البطولة كهدافة البطولة، برصيد 31 هدفا، قبل أن يتم إسدال الستار على فعاليات البطولة التي فاز بها أفاق غليزان. الجولة الأخيرة التي جرت الأسبوع الماضي، واجهت فيها فتيات أقبو المنافس جمعية انتصار وهران، وكانت فرصة لقائدة الفريق جميلة بن عيسى، من أجل إنهاء البطولة كهدافة 31، حيث تألقت طيلة الموسم الكروي، من خلال مساهمتها الكبيرة في تحقيق نتائج إيجابية، وسمحت لفريقها بإنهاء البطولة في المرتبة الثالثة من البطولة كما تم تنويع اللاعبين وسيلة علوش، كأحسن لاعبة للفريق، بعد تألقها في المباريات الرسمية منذ انطلاق البطولة، وساهمت بشكل كبير في النتائج المحققة، واحتلال المركز الثالث في البطولة، رغم المنافسة الكبيرة بين العديد من الأندية، على غرار أفاق غليزان، فتيات جمعية الخروب، جمعية الأمن الوطني وغيرها، وهو ما جعل لاعبات المدرب نذير معاذي يتألقن، من خلال تقديم مردود في المستوى، في الوقت الذي تألقت الفتيات الأخرى في بطولة هذا الموسم، بعد تنويع كل من فئة تحت 20 سنة و17 سنة بالمراتب الأولى، وتألقت في دورة الامتياز المقررة في الأيام القادمة. س.ب



المدير الفني الوطني للاتحادية الجزائرية لألعاب القوى عبد الكريم سعدو
"توفيق مخلوفي لم يعتزل بعد"

أفاد المدير الفني الوطني للاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، عبد الكريم سعدو، أن البطل الأولمبي في سباق 1500، في أولمبياد لندن-2012، توفيق مخلوفي، "لم يعتزل بعد، حسب معلوماتي"، أوضح سعدو في تصريح لموقع اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، قائلا: "توفيق مخلوفي لم يعلن رسميا أنه وضع حدا لمسيرته الرياضية، لذا نعتبره أنه ما يزال ضمن الفريق الوطني لألعاب القوى" لم يشارك ابن مدينة سوق أهراس، الذي سيحتفل بعيد ميلاده 34، يوم 29 أفريل الحالي، في أي منافسة منذ 2019، وهو ما جعل الكثير يعتبر أنه أنهى مسيرته الرياضية، وفي 2018، خصص مخلوفي تحضيراته للألعاب الأولمبية بطوكيو، والتي كانت آنذاك مقررة في صيف 2020، وتأجلت إلى 2021 بسبب تفشي جائحة "كورونا"، ولم يؤثر هذا التأجيل فقط على تحضيرات مخلوفي، لأنه تعرض لإصابة خطيرة على مستوى الركبة، أجبرته في الأخير على الانسحاب من المشاركة في أولمبياد ريو-2016 في أي منافسة كبرى، فضلا عن الاعتذار عن وسائل الإعلام، مما أثار الشكوك حول مسألة اعتزاله. غير أن المدير الفني،



الألعاب المتوسطية-2022 (منافسات تجريبية)

دورتان دوليتان في التنس بوههران في ماي

ستضيف مدينة وهران منافستين دوليتين للتنس في ماي المقبل تدلان في إطار المسابقات التجريبية تحسبا لاستضافة النسخة التاسعة عشر لألعاب البحر الأبيض المتوسط الصيف المقبل، حسبما علم أمس الأربعاء من الاتحادية الجزائرية لهذه الرياضة وأوضح نفس المصدر بأن الدورتين مقررتان يومي 16 و23 ماي على التوالي، ويحتضنهما نادي التنس بحج السلام (بلدية وهران)، لافتا أيضا إلى أنهما مسجلتين الاتحاد الدولي للتنس للسداسي الأول من السنة الجارية وبيد الاتحاد الجزائري للتنس جهودا كبيرة لضمان مشاركة مكثفة في المواعدين، اللذين يمثلان سانحة لمنظمي الألعاب المتوسطية (25 جوان - 6 جويلية 2022) لوضع آخر الترتيبات من أجل إنجاح دورة التنس خلال العرس المتوسطي واستفاد نادي التنس بحج السلام، والذي يحمل اسم التقيد حبيب خليل من تزويد النادي بعدة مرافق جديدة تسمح له باستضافة المنافسات الدولية ومع اقتراب النسخة التاسعة عشرة للألعاب المتوسطية، يضاعف منظمو هذا الحدث، الذي تستضيفه الجزائر للمرة الثانية في تاريخها، المنافسات التجريبية، وأخرها قبل أسابيع قليلة في مركز الفروسية "عنترب بن شداد" (بلدية السانبا)، والذي استفاد أيضا من عمليات إعادة تأهيل، حيث كان مسرحا لفعاليات كأس إفريقيا للقفز على الحواجز لفئتي الأشبال والأواسط ومن المقرر كذلك تنظيم منافستين دوليتين في إطار المسابقات التجريبية استعدادا للألعاب المتوسطية، ويتعلق الأمر ببطولة شمال إفريقيا لألعاب القوى (أكابر) والبطولة الإفريقية للجيدو (أكابر) وكلاهما مبرمجتان في مايو المقبل.

تصفيات الدورة الدولية للأواسط للتنس

إقضاء الجزائري أيمن علي موسى في الدور الأول

أقصى لاعب التنس الجزائري أيمن عبد الرحمان علي موسى من الدورة الاحترافية للأواسط، الجارية حاليا بمنستير (تونس)، عقب خسارته في الدور الأول أمام السلوفاكي اندراج كرازسيك بنتيجة (1-6، 1-6).

كان اللقاء يبدو في الوهلة الأولى، متوازنا بين لاعبين اثنين، يحتلان نفس المرتبة لدى الاتحادية الدولية للتنس، ولم يكن أيمن عبد الرحمان (18 سنة) في المستوى المطلوب أمام كرازسيك (21 سنة)، حيث انهزم أمامه بنتيجة (2-0).

المنافسة المنظمة من 4 إلى 10 أفريل على أرضي سريعة، تصل قيمة جوائزها المالية إلى 15.000 دولار. كان من المقرر أن تعرف مشاركة لاعب جزائري آخر، ويتعلق الأمر بمحمد أمين عيسى خليفة، الذي انسحب في آخر المطاف، لأسباب تبقى غير معروفة.

س.ب



كأس الجزائر لكرة الطائرة (سيدات)

داربي بجاوي في الدور نصف النهائي



أسفرت عملية القرعة، للدور نصف نهائي كأس الجزائر لكرة الطائرة (سيدات) لموسم 2021/2022، عن مباريات واعدة، كالتالي ستجمع بين فريقتي بجاية، في داربي محلي، ويتعلق الأمر بكل من رسيغ نادى بجاية، الذي تأهل على حساب الشبيبة الرياضية للحمري، بنتيجة ثلاث أشواط مقابل صفر، فيما حقق نادي وداد أمل بجاية تأهلا سهلا إلى الدور نصف النهائي، بعد تغلبه على النادي الرياضي لتوجة بنتيجة (3-0)، حيث ينتظر أن تحتضن قاعة عميروش بمدينة بجاية مباراة قوية بين الفريقين، اللذان سيسعيان إلى انتزاع نتيجة التأهل إلى المباراة النهائية، وانتزاع التاج في نهاية الموسم، وعبر مدرب وداد أمل بجاية إسلام حموش، عن سعادته بتحقيق التأهل إلى مباراة نصف النهائي، حيث اعتبره مستحقا، بالنظر إلى سيطرة لاعباته على اللقاء، من خلال التحكم فيه، وهو ما سمح بتحقيق الفوز بنتيجة عريضة، في انتظار التأكيد في المباراة الحاسمة الهامة، المقررة خلال الأيام القادمة أمام نادي راسينغ بجاية، التي ينتظر أن تكون صعبة بالنسبة للفريقين، بالنظر إلى رغبة كل منهما في التتويج، كما أنه ينتظر أن تكون فرق بجاية حاضرة بقوة في كأس الجزائر لكرة الطائرة، مثلما جرت عليه العادة، حيث تتواجد العديد من الأندية، على غرار مشعل بجاية والجمعية الرياضية لولاية بجاية، في أدوار متقدمة، وفي تنافس على التتويج بالكأس.

س.ب



كرة السلة / القسم الممتاز / تسوية الرزنامة

فوز نادي ورقلة على نادي أم البواقي 90 مقابل 77

تغلب نادي ورقلة على نظيره أم البواقي بنتيجة (90-77) في المباراة المتأخرة عن الجولة الثالثة للمرحلة الثانية من بطولة الجزائر لكرة السلة للقسم الممتاز (رجال) الخاصة بمرحلة البقاء، (المجموعة الثانية) جمعت بينهما بقاعة ورقلة هذا الفوز هو الأول لنادي ورقلة الذي يرتقي للمركز الأول رفقة أولمبي برج بوعرييج واتحاد الجزائر برصيد 4 نقاط لكل فريق، و بمباراة زائدة لنادي ورقلة، بينما يبقى نادي أم البواقي في المركز الرابع بمجموع 3 نقاط بعد تسجيله لثلاث هزائم وستجري الجولة الرابعة يومي الجمعة والسبت.

س.ب

هيفواين يعلن اعتزاله كرة القدم نهاية الموسم

قرر الأرجنتيني غونزالو هيفواين مهاجم فريق إنتر ميامي الأمريكي تعليق الحذاء واعتزال كرة القدم بنهاية العام الحالي 2022 بعد مسيرة حافلة في الملاعب العالمية على مستوى الندية والمنتخبات. وقال خورخي والد اللاعب الأرجنتيني إن مهاجم فريق إنتر ميامي، يعتزم اعتزال ممارسة كرة القدم بنهاية العام الحالي مع حلول عامه الخامس والثلاثين. وأضاف خورخي هيفواين: «أخبرني غونزالو أنه لن يعود إلى الأرجنتين، وسوف يتقاعد في نهاية العام، سيحتفل هيفواين بعد ذلك بعيد ميلاده الخامس والثلاثين وسينتهي عقده مع إنتر ميامي». وانضم هيفواين للعب في صفوف إنتر ميامي في شهر سبتمبر لعام 2020 حيث لعب مع الفريق 44 مباراة مسجلا 15 هدفا إضافة لصناعته 9 آخرين. وبدأ هيفواين مسيرته الكروية مع ريفر بليت الأرجنتيني، قبل أن ينتقل لريال مدريد الإسباني، ومنه لنابولي ويوفنتوس وميلان الإيطاليين، كما أنه لعب لصفوف فريق تشيلسي الإنجليزي. ولعب هيفواين مع المنتخب الأرجنتيني 75 مباراة دولية مسجلا 31

هدفا، كما تأهل معهم لنهائي بطولة كأس العالم 2014 قبل خسارة اللقب لصالح ألمانيا.

انطلاق المرحلة الثانية من طرح تذاكر مباريات كأس العالم 2022

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم عن انطلاق المرحلة الثانية من عملية بيع تذاكر مباريات مونديال قطر 2022، والتي ستستمر حتى 28 أفريل، إذ يمكن للمشجعين التقدم بطلبات للحصول على تذاكر إلى جانب فرصة لشراء تذاكر مباراتين في يوم واحد. وانطلقت أول أمس الثلاثاء، المرحلة الثانية من فترة مبيعات تذاكر مونديال قطر 2022، ويمكن للمشجعين الآن الذين تعرفوا إلى منافسي منتخبات بلادهم تأكيد طلباتهم لتذاكر المواجهات الأولى. وستستمر المرحلة حتى الـ 28 من هذا الشهر، وستتيح العملية لأصحاب طلبات التذاكر لأول مرة طلب تذاكر مباراتين في يوم واحد في دور المجموعات، وتعتبر هذه الميزة فريدة من نوعها في بطولات كأس العالم تاريخياً، ويعود السبب لتقارب المسافات بين الملاعب وفترة التنقل القصيرة في قطر.

في المقابل، ستتوفر لأول مرة تذاكر للمشجعين بشروط محددة، مثل الذين يكشون عن منتخب بلادهم خلال عملية تعبئة البيانات، ويريدون الجلوس على المقاعد مع مشجعي المنتخب الأخرى، مع الإشارة إلى أن بعض الاتحادات تشترط أن يكون المشجع عضواً في نادي المشجعين لكي يتقدم بطلب للحصول على تذاكر مباريات المنتخب.

هذا وسيتمكن المشجعون مجدداً من التقدم بطلب للحصول على تذاكر المباراة الواحدة أو سلسلة تذاكر لأربعة استادات، كما ستتوفر تذاكر ذوي الاحتياجات الخاصة في جميع محلات بيع التذاكر. وتماشياً مع سياسة تذاكر "فيفا" التي تم تطبيقها أخيراً في نسخ كأس العالم، سيتمكن المقيمون في قطر من الاستفادة الحصرية لشراء تذاكر الفئة 4، والتي تبدأ أسعارها عند 40 ريالاً قطرياً للتذكرة.

كما ستحتضن جميع طلبات التذاكر في مرحلة المبيعات هذه بقرص متساوية، سواء تم تسليمها في اليوم الأول أو الأخير، أو في أي وقت بينهما، إذ سيتم تخصيص التذاكر خلال فترة طلبات التذاكر، وإذا تجاوزت الطلبات الأعداد المتوفرة لتذاكر المباريات للمشجعين من داخل قطر أو خارجها، سيجري تخصيص التذاكر لمقدمي الطلبات بنظام القرعة العشوائية.

على أن يتم إخطار أصحاب الطلبات الناجحة كلياً أو جزئياً بنتيجة طلباتهم في موعد أدناه 31 ماي 2022، كما سيتم تزويدهم بالخطوات التي ينبغي اتباعها والموعود النهائي لدفع قيمة التذاكر. وأخيراً، كشف الاتحاد الدولي لكرة القدم عن بيع ما يزيد عن 800 ألف تذكرة لمباريات مونديال قطر 2022، في المرحلة الأولى لبيع التذاكر، ما يؤكد الإقبال الضخم من أجل حجز مقعد في مدرجات الملاعب القطرية لمتابعة أضخم بطولة رياضية في العالم.

كريم بنزيمة يتحدث عن شهر رمضان وتأثير الصيام

حقق المهاجم الفرنسي لنادي ريال مدريد أرقاماً مميزة خلال الموسم الحالي، وقاد فريقه للتربع على صدارة الدوري الإسباني وبلوغ ربع نهائي دوري أبطال أوروبا.

ويتزامن شهر رمضان المبارك هذا العام مع مرحلة حاسمة، يخوض خلالها نادي ريال مدريد مباريات ستحدد مصير الموسم وفرص الفريق في التتويج باللقب. غير أن فريضة الصيام لن تعيق النجم الفرنسي ذي الأصول الجزائرية من مواصلة التألق ومحاولة الوصول مع ريال مدريد إلى منصات التتويج.

وتحدث بنزيمة -في حوار مع مجلة "إسكواير" الأميركية- عن شهر رمضان، وقال إن الصيام لا يؤثر مطلقاً على أدائه في المباريات، وأضاف "رمضان جزء من حياتي، وهو واجب ديني".

وأشار اللاعب السابق لنادي ليون الفرنسي إلى أن الصيام مهم بالنسبة له، وأكد أنه يحصل على شعور جيد خلال فترة الصوم. يذكر أن بنزيمة (34 عاماً) يتصدر قائمة هدافي الدوري الإسباني هذا الموسم بـ 24 هدفاً، وخاض خلال هذا الموسم 35 مباراة في جميع المسابقات مع ريال مدريد، أحرز خلالها 34 هدفاً ومنتج 13 تمريرة حاسمة، ليصمم على أحد أفضل المواسم منذ وصوله إلى النادي الملكي عام 2009.

روسيا "تسحب الطعن على إبعادها من مونديال قطر 2022"

قرر الاتحاد الروسي لكرة القدم سحب طعنه ضد قرار محكمة الاستئناف الرياضي، بعد استبعاد منتخب روسيا من الملحق المؤهل لمونديال قطر 2022.

وأعلنت محكمة التحكيم الرياضي، الثلاثاء، أن الاتحاد الروسي أبلغها في 30 مارس، بسحب الطعن، وبالتالي فإن الإجراء الذي كان الاتحاد الروسي يختصم فيه الفيفا، واتحادات بولندا والسويد وجمهورية التشيك، "سينتهي قريباً".

وكانت المحكمة قد رفضت منتصف الشهر الماضي، قرار التعليق المؤقت لقرار فيفا، بإيقاف منتخبات وأندية روسيا، بسبب الغز الروسي لأوكرانيا.

وتسبب ذلك في عدم مشاركة روسيا في الملحق الأوروبي المؤهل للمونديال أمام بولندا، الذي تأهل في النهاية لكأس العالم بعد الفوز على السويد، التي كانت قد فازت بدورها على جمهورية التشيك. ورفضت بولندا بشكل قاطع، اللعب أمام روسيا، بعدما اتخذت قرارها حتى قبل صدور قرار الاتحاد الدولي للعبة، في المواجهة التي كان من المقرر إقامتها في 24 الشهر الحالي في نصف نهائي المسار الثالث من الملحق الأوروبي المؤهل للعرس العالمي في قطر.

ميديل "عدو النجوم" .. صدام ميسي واعتدى على نيمار وأدمى زلاتان

ساهم غاري ميديل، نجم منتخب تشيلي، في نجاح فريقه بولونيا في العودة بنقطة من ملعب سان سيرو، بتعادله مع ميلان دون أهداف، مساء الاثنين في مباراة من الأسبوع الحادي والثلاثين من الدوري الإيطالي لكرة القدم. وقاد ميديل دفاع بولونيا باقتدار كبير، وتحلى بروح القائد في الأوضاع الصعبة من أجل مقاومة هجوم ميلان، بقيادة أوليفييه جيرو ثم زلاتان إبراهيموفيتش، ولكن لا أحد منهما نجح في الوصول إلى مرمى بولونيا، وقد تميز ميديل باندفاعه الكبير الذي جعله يتقلب على غرور النجم السويدي إبراهيموفيتش، ليؤكد أنه لا يتسامح مع نجوم كرة القدم حيث دفع ثلاثة لاعبين ثمن اندفاع ميديل.

تسبب في طرد ميسي

خلال منافسات كوبا أميركا 2019، تعرض النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي إلى الطرد، فقد تسبب خلاف مع ميديل في معاقبة "البولغا"، في مشهد من النادر أن يحدث في مباريات الأسطورة الأرجنتينية، وفقد ميسي التحكم في أعصابه بعد تدخل قوي من ميديل ورد الفعل احتجاجاً على خشونته وهو ما تسبب في تشابك اللاعبين ليتدخل الحكم ويطردهما، وبعد ذلك المشهد تصالح اللاعبان، خاصة وأن ميديل تعرض إلى هجوم من قبل محبي ميسي في العالم.

لم يتسامح مع نيمار

لم يكن ميديل مستعداً لمشاهدة النجم البرازيلي نيمار يستعرض، بقدراته العالية مثلما يحصل في كل مبارياته واندفع من أجل "تأديبه" حتى لا يستفز المدافعين، وفي إحدى المباريات الودية في سنة 2015، بين تشيلي والبرازيل تدخل ميديل بقوة على نيمار وطرده أرضاً، وقد استفز النجم البرازيلي الذي هاجم الحكم وكذلك منافسه الذي أقلت من العقاب وقد تواصل الجدل بينهما عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

دماء زلاتان في سان سيرو

من النادر مشاهدة زلاتان يتزف دماء، ولكن هذا الأمر حصل في لقاء بولونيا وميلان، ذلك أن مدافع منتخب تشيلي لم يخش الدخول في حوار قوي مع النجم السويدي ورغم الضارب في القدرات الجسمانية، فقد اندفع للتصدي له وفعلاً نجح في إعاقة مهاجم ميلان الذي تعرض إلى إصابة خطيرة في رأسه، وكان غضباً وهو يشاهد الدماء. واضطر مدرب بولونيا إلى استبدال ميديل بعد التدخل القوي، بما أنه تعرض أيضاً إلى إصابة في رأسه ولكنه قبل مغادرة الميدان أثبت لزلاتان أنه مستعد للتعامل مع كل الأوضاع الصعبة ولا يخشى التصادم مع النجوم حتى عندما يتعلق الأمر بلاعب مثل إبراهيموفيتش الذي يعرف بقسوة تعامله مع المدافعين.



وكيله: بيل يستحق وداعا كبيرا

يرى جوناثان بارنيت وكيل أعمال الويلزي غاريث بيل لاعب ريال مدريد، أن الأخير يستحق وداعا كبيرا. وينتهي عقد بيل مع ريال مدريد بختام الموسم الحالي، ولم يتفاوض النادي معه على التجديد، وبالتالي سيرحل مجانا. وقال بارنيت خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية الثلاثاء "بيل سيغادر ريال مدريد دون تكلفة، رغم أنه يحب المدينة". وأضاف "بيل يستحق وداعا كبيرا، ورئيس ريال مدريد دعمه دائما". وأتم "بيل يحب ريال مدريد، والطفيليات هم الصحفيون الذين يتحدثون بشكل سيئ عن لاعب محترف مثل بيل". وكانت تقارير إسبانية قد أشارت إلى إمكانية أن يعود بيل إلى ويلز للانضمام إلى فريق كارديف سيتي المنافس في دوري الدرجة الأولى الإنجليزي (تسامبيونشيب)، وكشفت تقارير أخرى عن اهتمام نادي ميلان الإيطالي بخدماته.

ريال مدريد يقترب من تجديد عقد فينيسوس

اقترب نادي ريال مدريد من تجديد عقد مهاجم وجناح الفريق الأول لكرة القدم، فينيسوس جونيور، للاستمرار لعدد سنوات أكثر داخل قلعة "سانتياغو برنابيو". وينتهي عقد فينيسوس مع ريال مدريد في جوان 2024، ولكن ريال مدريد يرغب في بقاءه أكثر من ذلك بعد تألقه في الموسم الحالي تحت قيادة المدير الفني، كارلو أنشيلوتي. وبحسب الصحفي الإيطالي الشهير، نيكولو شيلا، بشبكة "Transfermarkt" أن هناك مفاوضات متقدمة بين فينيسوس ورئيس نادي ريال مدريد، فلورنتينو بيريز، من أجل تمديد العقد. يريد ريال مدريد الإبقاء على فينيسوس حتى يونيو 2027 أي التمديد لثلاث سنوات أخرى عن العقد

الحالي مع

زيادة في راتبه السنوي. وتسير المفاوضات في الاتجاه الصحيح بين فينيسوس وبيريز ومن المتوقع أن يتوصل الطرفان لاتفاق رسمي في الأسابيع المقبلة.

برافو فخور بالبقاء في ريال بيتيس

قال الحارس كلاوديو برافو، إنه فخور بالاستمرار في ريال بيتيس، بعد تجديد عقده لمدة موسم حتى 30 جوان 2023. وصرح برافو لوسائل إعلام ريال بيتيس، أنه يشعر بسعادة كبيرة لاستمراره لموسم آخر في الفريق، الذي انضم إليه في 2020 قادما من مانشستر سيتي. وأعرب الحارس الذي يتناوب هذا الموسم على التشكيل الأساسي مع روي سيلفا، عن امتنانه للجماهير ورئيس النادي. ويكمل كلاوديو برافو في 13 أبريل الجاري، 39 عاما، ولعب هذا الموسم 39 مباراة رسمية.

وكيل رافينيا يصل إسبانيا للاتفاق مع برشلونة

كشف تقرير صحفي إسباني، عن اقتراب برشلونة من التعاقد مع البرازيلي رافينيا، جناح ليدز يونايتد. ويعتبر رافينيا هدفا مهما لبرشلونة، في الصيف المقبل، خاصة وأن مستقبل الفرنسي عثمان ديمبلي لم يتحدد حتى الآن. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن البرتغالي ديكو وكيل أعمال رافينيا، وصل إلى برشلونة، الثلاثاء، لبدء التفاوض مع مسؤولي النادي الكتالوني، حول تفاصيل الصفقة المنتظرة. وأشارت الصحيفة، إلى أن برشلونة سيحاول استغلال العلاقة التي تربطه مع ديكو، لاعب الفريق السابق ووكيل رافينيا، من أجل حسم الصفقة لصالح النادي الكتالوني. وأضافت أن برشلونة يستهدف ربط رافينيا بعقد مدته 5 مواسم، خاصة وأنه ما زال في عمر 25 عاما وسيمثل استمرازا كبيرا للنادي. من جانبه، يسعى ليدز نفسه لحسم مصير اللاعب قبل نهاية الموسم الجاري، خاصة وأن الفريق يعاني بشدة في جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، في الوقت الذي يوجه فيه شرط جزائي في عقد رافينيا يمنحه حق الرحيل مقابل 25 مليون جنيه إسترليني فقط، حال هبوط ليدز للدرجة الثانية. وختمت الصحيفة بالتأكيد على أن موقف برشلونة من التعاقد مع رافينيا لن يتغير، حتى في حالة تجديد عقد ديمبلي.

تطور حاسم في ملف التجديد لأراوخو

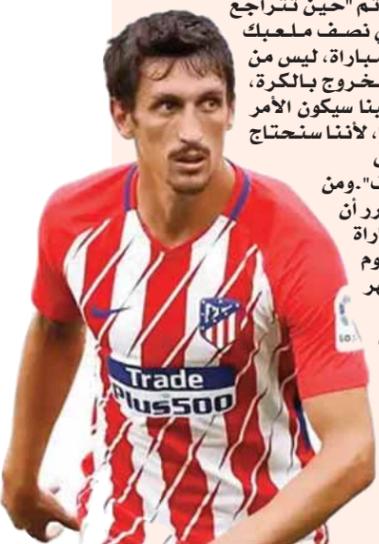
أكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن الأوروغوياني رونالد أراوخو، مدافع برشلونة، اقترب من تجديد عقده مع النادي الكتالوني. وينتهي عقد أراوخو في كامب نو، بنهاية الموسم المقبل، لكن الفريق الكتالوني متمسك بالإبقاء عليه لفترة طويلة.

وكتب رومانو، عبر حسابه الرسمي على "فيسبوك": "أراوخو سيوقع عقدا جديدا مع برشلونة، لقد اجتمع وكيله اليوم مع ماتيو أليمانى المدير الرياضي لبرشلونة، لمناقشة تفاصيل العقد الجديد". وأضاف: "الاتفاق الآن جاهز للتوقيع، إنها فقط مسألة تفاصيل نهائية ثم سيتم توقيع العقد قريبا". وأشار رومانو، إلى أن أراوخو تلقى العديد من الاتصالات من قبل العديد من الأندية الكبرى في الدوري الإنجليزي الممتاز، لكنه يريد فقط البقاء في برشلونة. وأوضح رومانو، أن برشلونة سيقدم لأراوخو راتبا محسنا في عقده الجديد، ولن يغير ذلك أي شيء بالنسبة للاتفاق الذي عقده مع الدنماركي أندرياس كريستينسن، مدافع تشيلسي.

سافيتش: الخسارة أمام سيتي ليست سيئة.. وافتقرنا لشيء واحد

أعرب ستيفان سافيتش مدافع أتلتيكو مدريد عن رضاه عن أداء فريقه رغم الخسارة من مانشستر سيتي بنتيجة (0-1)، مساء الثلاثاء، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وسجل مانشستر سيتي هدفه الوحيد عن طريق نجمه البلجيكي كيفين دي بروين في الدقيقة 70. وقال سافيتش في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية "نحن لا نحب أن نخسر أبدا، ولسنا سعداء بالخسارة اليوم، لكن في النهاية لم تكن نتيجة سيئة، حيث لعبنا على أرضهم ولم يكن لديهم كثير من الفرص". وأضاف "السيتي استحوذ على الكرة، لكننا افتقرنا إلى القليل من الفاعلية في الأمتار الأخيرة، وبعض الهجمات عبر غريزمان أو فيليكس كان من الممكن أن ننهيها بشكل أفضل". وتابع "أنا هادئ لأن لدينا 90 دقيقة متبقية في ملعبنا، كنا نعلم أن على أرضهم لا يمكن الضغط العالي، فهم يلعبون جيدا ويستحوذون على الكرة. لدينا أسبوع للاستعداد للإياب بشكل جيد، ويمكننا الظهور بشكل أفضل على أرضنا". وأتم "حين نتراجع بشدة في نصف ملعبك خلال المباراة، ليس من السهل الخروج بالكرة، وفي ملعبنا سيكون الأمر مختلفا، لأننا سنحتاج لتسجيل الأهداف". ومن المقرر أن تقام مباراة الإياب يوم 13 من شهر أبريل

أفريل الجاري، في معقل الروخيبلا نكوس "واندا" ميتروبوليتانو.





لاعب أرمينيا بيلفيلد يخضع لجراحة في الرأس

خضع المهاجم المخضرم فابيان كلوس، لاعب فريق أرمينيا بيلفيلد الألماني، لجراحة "بدون تعقيدات" بعدما تعرض لإصابة خطيرة في الرأس في المباراة التي تعادل فيها الفريق مطلع الأسبوع مع شتوتغارت في الدوري الألماني (بوندسليغا). وذكر بيلفيلد الثلاثاء أن كلوس /34 عاما/ أصبح واعيا تماما حيث تواصل التعافي. وأصيب كلوس في تصادم بالرأس مع زميله بالفريق أليساندرو شوبف، وسيغيب عن الفريق لفترة غير محددة. وسيرحل كلوس عن الفريق في الصيف ولا يوجد أي تأكيد عما إذا كان سيلعب للفريق قبل نهاية الموسم من عدمه. وذكر بيلفيلد: "فابيان كلوس ممتن بشدة لأمينات التعافي التي وصلت له ولعائلته في الأيام الماضية".



مزاوي يرفض برشلونة.. ويتفق مع بايرن

أفاد تقرير صحفي إيطالي، بأن بايرن ميونخ، بات على بعد خطوة واحدة من التعاقد مع المغربي نصير مزاوي، ظهير أيمن أياكس أمستردام. ويعد مزاوي (24 عاما) هدفا مهما لنادبي بايرن ميونخ وبرشلونة في الصيف المقبل، حيث ينتهي عقده مع أياكس بنهاية الموسم الجاري. وبحسب شبكة "توتو ميركاتو ويب" الإيطالية، فإن مزاوي رفض عرضي برشلونة وروما، وسيوقع لبايرن ميونخ في نهاية الموسم، عندما ينتهي عقده مع أياكس. وكانت تقارير قد أشارت إلى أن بايرن قدم عرضا لمزاوي براتب تصل قيمته إلى 10 ملايين يورو في الموسم، لإقناع اللاعب بالانتقال إلى النادي البافاري. وأكد التقرير، أنه في حالة عدم حدوث أي مفاجأة، سيصل مزاوي إلى بايرن في الصيف المقبل، لتعزيز مركز الظهير الأيمن لفريق جوليان ناغلسمان.

ناغلسمان عن طعن فرايبورغ: هل كانوا سيسجلون هدفين في 18 ثانية؟

سيسجلون هدفين في 18 ثانية؟

انتقد جوليان ناغلسمان المدير الفني لبايرن ميونخ تقدم نادي فرايبورغ بطعن ضد نتيجة مباراة الفريقين، التي انتهت بفوز بايرن 4 / 1 يوم السبت الماضي ضمن منافسات الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). وتقدم فرايبورغ بالبطعن بسبب مشاركة بايرن ميونخ بـ 12 لاعبا لثوان، حيث لم يغادر الجناح كينجسلي كومان أرض الملعب في الوقت المطلوب أثناء إجراء تبديلين في الدقيقة 86. وقال ناغلسمان الثلاثاء: "من وجهة نظر شخصية، لا يمكنني فهم ما يفعله فرايبورغ، لأنه ما كان سيسجل هدفين خلال تلك الـ 18 ثانية أو حتى ربما هدف واحد". وأضاف: "أنا شخصيا، ما كنت لأفعل ذلك، لأنني لا أرى أنه من المفترض أن تستغل خطأ طرف ثالث من أجل الحصول على نقاط محتملة بسبب ضغط من الجماهير أو الرعاة". كان كومان قد تأخر في الخروج من أرض الملعب، بسبب خطأ، حيث رفع الحكم المساعد لوحة تحمل الرقم القديم لكومان وليس رقمه الحالي (11) وذلك أثناء تقدم بايرن ميونخ 3 / 1. ومن المفترض الآن أن يتخذ الاتحاد الألماني لكرة القدم قراره بشأن نتيجة المباراة لكن لم يجر تحديد إطار زمني لذلك. ويتصدر بايرن ميونخ الدوري الألماني حاليا بفارق تسع نقاط أمام بوروسيا دورتموند صاحب المركز الثاني، بينما يحتل فرايبورغ المركز الخامس بفارق ثلاث نقاط خلف لايبزغ صاحب المركز الرابع، آخر المراكز المؤهلة لدوري الأبطال، وذلك قبل ست مراحل من نهاية الدوري.

ناغلسمان: لاعب بايرن ميونخ محطم

أعلن جوليان ناغلسمان، المدير الفني لبايرن ميونخ، أن لاعب خط الوسط كورنتين توليسو، سافر إلى بلاده للعلاج من الإصابة الأخيرة التي تعرض لها. وأكد ناغلسمان أن توليسو تعرض لتمزق عضلي آخر خلال المباراة أمام فرايبورغ السبت الماضي في البوندسليغا، وذلك لدى عودة اللاعب من إصابة عضلية في الفخذ.

وقال ناغلسمان "الوضع ليس سهلا بالنسبة له. وهذا أمر يمكن فهمه من وجهة النظر الرياضية". وأضاف "لقد عانى من الكثير من التمزقات في الألياف العضلية خلال الأشهر الماضية، وغاب لفتترات عديدة في الأعوام الأخيرة". وتابع ناغلسمان "هو في فرنسا الآن ويحاول تصفية ذهنه من الأمر واكتساب القوة والشجاعة من جديد".

قناة

روسية تقطع بث

مباراة في البوندسليغا بسبب رسائل الدعم لأوكرانيا

قامت شبكة "ماتش تي في" الروسية بقطع إذاعة مباراة بوروسيا دورتموند ولايبزغ التي أقيمت يوم السبت الماضي في الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا) قبل نهاية الشوط الأول بسبب ظهور رسائل داعمة لأوكرانيا في الملعب. وقال المعلق إيجور كيتمانوف: "لسوء الحظ، يجب أن نوقف النقل لأسباب خارجة عن إرادتنا". وأضاف: "في العموم، ينبغي فصل كرة القدم عن السياسة. ولكن هذه القاعدة لا يتم مراعاتها دائما في البوندسليغا". وتم الإبلاغ عن انقطاع البث لأول مرة من قبل قناة "إن.تي.في". والدوري الضرنسي، مازالت تعرض مباريات البوندسليغا في روسيا عقب الغزو على أوكرانيا. ووافقت رابطة الدوري الألماني مطلع مارس الماضي على مواصلة عقدها مع "ماتش تي في" جزئيا لتمكين إظهار الرسائل المناهضة للحرب في روسيا. ويتم التبرع بعائدات الصفقة للمساعدة الإنسانية في أوكرانيا.



بطولة ألمانيا: إصابة جديدة لـ"توليسو"

أكد يوثيان ناغلسمان مدرب بايرن ميونخ متصدر الدوري الألماني لكرة القدم الثلاثاء أن لاعب الوسط الدولي الفرنسي كورنتين توليسو أصيب بتمزق عضلي خلال الفوز على فرايبورغ السبت وأنه "منهار تماما". وأضاف مدرب الفريق البافاري خلال المؤتمر الصحفي قبل مواجهة المنتظرة أمام فياريال الأسباني في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا الأربعاء "من الواضح أنه منهار تماما، فقد تعرض للعديد من حالات التمزقات العضلية مؤخرا". وقال "أدركت فقط بعد المباراة أمام فرايبورغ (فاز بايرن 4-1) أنها كانت إصابة في الألياف العضلية" من دون أن يمتح تفاصيل إضافية عن شدة الإصابة وفترة التعافي. غادر توليسو، ابن الـ 27 عاما، الملعب بمفرده في الدقيقة 85 بعد 23 دقيقة من دخوله بديلا للمدافع نيكلاس زوله. وأكد ناغلسمان قائلا "حينها، اعتقدت أنه يعاني من مشكلات معوية". وأردف "بالإضافة إلى ذلك، عقده (مع النادي) على وشك الانتهاء، وهذا ليس بالوضع السهل بالنسبة للاعب. غادر إلى فرنسا ليحاول التفكير في شيء آخر واستعادة قوته وطاقته".

لعنة الإصابات

ولاحقت لعنة الإصابات توليسو منذ وصوله إلى ملعب "أليانز آرينا" قادما من ليون في عام 2017، من دون أن يتمكن من حجز مركز أساسي له في فريق "ريكوردمايستر". واستغل الدولي الفرنسي فترة الغياب الطويلة للشثنائي يوزو كيمييش وليون غوريتسكا لزيادة دقائقه داخل المستطيل الأخضر بين نوفمبر وفبراير، قبل أن يتعرض للإصابة مجددا في نهاية فيفري.

يُتقد هيرتا برلين، لجهود حارس المرمى الأساسي أليكسندر شفولو في "المستقبل القريب"، بعدما أصيب في فخذه خلال مباراة الفريق السابقة أمام باير ليفركوزن. وذكر الفريق الذي يكافح في الدوري الألماني (بوندسليغا) الثلاثاء أن شفولو لن يشارك مع الفريق في مباراة الديربي المقرر إقامتها يوم السبت المقبل أمام يونيون برلين، كما يمكن أن يغيب لفترة أخرى. كما تحوم الشكوك حول مشاركة المدافع نيكلاس شتارك حيث يعاني من "كدمة في عظمة كاحله وسيخضع لضحوص إضافية خلال الأيام القليلة المقبلة". وغاب الثنائي ماركو ريشتر وديريك بوياتا عن مران الفريق الثلاثاء بسبب المرض. ويحتل هيرتا برلين المركز السابع عشر مع تبقي ست مباريات فقط على نهاية الموسم الجاري.



السيتي يفقد نجمه أمام أتليكو في الإياب

سيقصد مانشستر سيتي أحد نجومه في المباراة المقبلة ضد أتليكو مدريد في إياب ربيع نهائي دوري أبطال أوروبا على ملعب واندا ميتروبوليتانو يوم 13 من الشهر الجاري. وأقصد البلجيكي كييفين دي بروين فريق المدرب بييب غوارديولا على ملعب الاتحاد بهدف وحيد سجله في الدقيقة 70. وسيغيب النجم البرازيلي جابرييل جيسوس عن مانشستر سيتي في لقاء الإياب للإيقاف، بعدما حصل اليوم على بطاقة صفراء في الدقيقة 85. ويسعى مان سيتي للتأهل لنصف نهائي دوري الأبطال للعام الثاني على التوالي، بحثا عن لقبه الأول في البطولة. وسيكون التعادل السلبي أو الإيجابي بأي نتيجة، أو الفوز كافيا لمرور رجال غوارديولا مباشرة للدور المقبل. في المقابل، يطمح "الروخيلا نكوس" في العودة للمربع الذهبي بعد غياب استمر على مدار المواسم الأربعة السابقة، وتحديدا في موسم (2016-17)، عندما ودعوا البطولة على يد الجار اللدود ريال مدريد. ويحلم الفريق المدريدي هو الآخر برفع الكأس "ذات الأذنين" للمرة الأولى في تاريخه، حيث سيكون مضطرا وسط جماهيره أن يحقق الفوز بفارق هدفين على السيتي في الإياب، لاقتناص بطاقة نصف النهائي مباشرة.



كوناتي يجدد بصمة الفرنسيين في ليفربول

افتتح الفرنسي إبراهيم كونااتي مدافع ليفربول نتيجة مباراة الريدز ضد مضيضه بنفيكا، الثلاثاء، على ملعب التور، في ذهاب الدور ربع النهائي من دوري أبطال أوروبا. وجاء الهدف في الدقيقة 17 بعد متابعة كرة ركنية نفذها أندري روبرتسون وحولها كونااتي برأسه في الشباك. ويحسب شبكة "أوبتا" للإحصائيات فإن كونااتي بات أول لاعب فرنسي يسجل لليفربول في دوري أبطال أوروبا، منذ ديفيد نجوج ضد ديبيريسيني في نوفمبر 2009. وأضافت الشبكة أن "20" لاعبا من ليفربول سجلوا في جميع المسابقات هذا الموسم، أكثر من أي ناد إنجليزي آخر. وأطاح ليفربول بفريق إنتر ميلان الإيطالي من الدور ثمن النهائي، بينما وصل فريق بنفيكا للدور ربع النهائي بعدما تخطى أياكس أمستردام الهولندي.

غوارديولا؛ أتلتيكو من طراز عالمي.. وجيسوس منحنا طاقة خاصة

أعرب بييب غوارديولا مدرب مانشستر سيتي عن سعادته بالمستوى الذي حققه فريقه أمام أتلتيكو مدريد الذي فاز عليه سهرة الثلاثاء 0-1 في ملعب الاتحاد، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا. وقال غوارديولا في تصريحات عقب المباراة لشبكة بي تي سبورت "أنا سعيد للغاية بالمستوى الذي قدمناه اليوم، لعبنا أمام فريق صعب من الطراز العالمي". وتابع "النتيجة جيدة، وتهيات لنا عدة فرص لتسجيل الهدف الثاني والثالث. اللاعبون أبلوا حسنا، لكن دخول جابرييل جيسوس زودنا بطاقة خاصة". وأردف "يتمتع جاك غريليش بالذكاء في الاحتفاظ بالكرة، عندما نجري أي تغيير يكون ذلك لاقتقادنا أن التغيير سيحسن المستوى، في بعض الأحيان تسير الأمور كما نريد مع التبدلات، وفي بعض الأحيان لا". وأتم "من الصعب مواجهة فريق يتمتع بخبرة كبيرة في تلك البطولة، لكن سنذهب إلى هناك بهدف التسجيل والفوز مرة أخرى".

إصابة مدافع آرسنال وغيابه حتى نهاية الموسم

أعلن نادي آرسنال الإنجليزي إصابة لاعب كيران تيرني، وغيابه عن الفريق حتى نهاية الموسم، في ضربة قوية للفانز عقب الهزيمة بثلاثية من كريستال بالاس. وغاب كيران تيرني عن الفريق منذ الخميس الماضي بسبب إصابة تعرض لها في ركبته خلال التدريبات، قبل أن يقوم بالفحوصات الطبية. اللاعب الاسكتلندي، بعد مزيد من الفحوصات الطبية، تقرر أنه يحتاج إلى جراحة في ركبته، سيجريها في لندن خلال الأيام القليلة القادمة. صاحب الـ24 عاما، لن يتمكن من المشاركة مجددا مع آرسنال، حيث سيحتاج وقتا أطول للتأهيل فور الجراحة. وفي هذه المرحلة لا يمكن أن يشارك في التدريبات. كيران تيرني هذا الموسم شارك مع آرسنال في مختلف المسابقات، خلال 25 مباراة وسجل هدفا وصنع 3.

توتنهام الأقوى هجوما في الدوري الإنجليزي 2022

يملك فريق توتنهام هوتسبير أقوى خط هجومي في الدوري الإنجليزي خلال العام الجاري 2022، بعدما اكتسح السبيرز ضيفه فريق نيوكاسل يونايتد بنتيجة 5-1، في المباراة التي جمعتهم على ملعب "توتنهام هوتسبير"، ضمن منافسات الجولة 31 من عمر مسابقة "بريميرليغ". وكشفت الإحصائية التي نشرتها شبكة "playmakerstats" العالمية أن توتنهام يتصدر قائمة الفرق الأكثر هدفا في الدوري الإنجليزي هذا العام 2022، برصيد 30 هدفا. وتفوق توتنهام في القائمة على ليفربول المحترف ضمن صفوفه النجم المصري محمد صلاح، الذي يحتل المركز الثاني برصيد 27 هدفا في البريميرليغ خلال 2022. ويأتي فريق وولفرهامبتون في قائمة الأكثر تسجيلا للأهداف بالبريميرليغ هذا العام برصيد 20 هدفا، متفوقا على فريق مانشستر سيتي ومانشستر يونايتد، حيث يملك كل منهما 19 هدفا، يليهما فرق أستون فيلا برصيد 18 هدفا. ورفع توتنهام رصيده للنقطة 54 في المركز الرابع بجدول ترتيب الدوري الإنجليزي، متفوقا بفارق الأهداف عن آرسنال الذي يتساوى معه في عدد النقاط، فيما توقف رصيد نيوكاسل عند 31 نقطة في المركز الخامس عشر، ويتصدر مانشستر سيتي برصيد 73 نقطة.

رونالدو؛ قيمة الإنجازات الفردية أكبر بكثير مع المكاسب الجماعية

علق النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، على فوزه بجائزة لاعب الشهر وحصوله على جائزة أفضل هدف في الشهر، في صفوف فريقه مانشستر يونايتد الإنجليزي. وكتب رونالدو عبر صفحته الرسمية على "فيس بوك": "نرحب دائما بالإنجازات الفردية، لكن قيمتها تكون أكبر بكثير عندما تكون مرتبطة بالمكاسب الجماعية". وأضاف: "لا يزال هناك العديد من الأشياء التي يجب النضال من أجلها حتى نهاية الموسم ولا يمكننا التوقف عن تحقيق الأهداف التي نطمح في تحقيقها". وأضاف: "شكرا لكل من صوت لي لهدف الشهر وجائزة أفضل لاعب في الشهر، دعونا نذهب من أجل المزيد! دعونا نقاتل حتى أنفاسنا الأخيرة! هيا بنا أيها الشياطين".

مانشستر يونايتد ودع منافسات دوري أبطال أوروبا من دور الـ16 بعد الهزيمة أمام أتلتيكو مدريد، وفي منافسات الدوري الإنجليزي الممتاز يحتل المركز السابع برصيد 51 نقطة.

يورغن كلوب؛ لسنا في أرض الأحلام

أشار مدرب ليفربول، يورغن كلوب، إلى الصعوبات التي واجهت فريقه في الفوز على مضيضه بنفيكا 3-1 مساء الثلاثاء، في ذهاب ربع نهائي مسابقة دوري أبطال أوروبا. وقدام ليفربول أداء مميّزا في الشوط الأول الذي أنهاه متقدما بهدفين، لكنه في المقابل أهدر العديد من الفرص السانحة للتسجيل، كانت من الممكن أن تقتل المواجهة قبل قسمها الثاني في "انفيلد" الأسبوع المقبل. وقال كلوب في تصريحات لشبكة "بي تي سبورت": "القدوم إلى هنا والفوز بمباراة خارج الديار في دوري الأبطال أمر صعب". وأضاف: "لقد قاتل بنفيكا من أجل الحفاظ على حياته، لقد منحناهم الكثير ولكنهم استحقوا الهدف أيضا، على الرغم من أنه كان بإمكاننا الدفاع بشكل أفضل، حصلوا على هجمات مرتدة، ليس من السهل الاحتفاظ بالكرة طوال الوقت وكلما حدث ذلك تخاطر، لديهم نجوم جيّدون حقا". وتابع: "لقد كانت مباراة صعبة، وهو ما كنت أتوقعه، كان الجمهور هناك، عرفنا أن 0-2 ليست شيئا. لقد سجلوا الهدف وكان اللعب أكثر انفتاحا مما كنا نريد، لكن حارس المرمى ربما كان أفضل لاعب وقام بعدة تصديقات جيدة حقا، نحن متقدمون بهدفين في القسم الأول من المواجهة، فلنواصل التقدم". ولفت كلوب إلى إهدار فريقه للفرص بقوله: "عادة ما نسجل أكثر (في تلك المواقف) لكننا لم نفلح ذلك، ويرجع ذلك أساسا إلى حارس المرمى، وهذه هي القصة إلى حد كبير. كان من الممكن أن نسجل في الدقيقة الأخيرة (4-1)، وهذا كان سيصبح أمرا رائعا، لكننا لسنا في أرض الأحلام هنا". وختم: "نحن نعرف الكثير عن خصمنا، لقد فاز على أياكس، نحن على دراية بجودتهم ولدينا مباراة جيدة أمامهم، ولكن سنكون مستعدين مرة أخرى".





حصن جوفنتوس ينكسر تحت قيادة أليغري

تلقى جوفنتوس، هزيمة قاسية، الأحد الماضي، أمام إنتر ميلان، بهدف دون رد، على ملعب أليانز ستادיום، في قمة الأسبوع 31 من الدوري الإيطالي. وذكرت صحيفة "لاغازيتا ديللو سبورت" أن ملعب أليانز ستادיום معقل السيدة المعجزة، لم يعد حصن اليوفي كما كان في السنوات الماضية. وجمع جوفنتوس، عدد نقاط أقل بكثير على أرضه بملعب أليانز ستادיום، مما جمعه في السنوات الماضية، وأضافت الصحيفة أن أقل عدد نقاط جمعه جوفنتوس على ملعبه في موسم واحد، كان في الموسم الماضي عندما حصد 44 نقطة تحت قيادة أندريا بيرلو. ولطقت إلى أن جوفنتوس هذا الموسم، جمع 30 نقطة على أرضه، وحال فاز ببقية الجولات التي ستقام على أرضه بالدوري، سيصل إلى 39 نقطة، أي أقل مما جمعه بيرلو، ليحقق أسوأ رقم له من حيث عدد النقاط على أرضه بموسم واحد.

5 لحظات لا تنسى لهيغواين مع جوفنتوس

أعلن خورخي، والد الأرجنتيني غونزالو هيغواين، مهاجم إنتر ميلان الحالي وهداف جوفنتوس السابق، أن اللاعب سيعتزل كرة القدم عقب نهاية الموسم الجاري (2021-2022). هيغواين استطاع أن يضع بصمته في الدوري الإيطالي، بفضل أهدافه المؤثرة والحاسمة وظهوره المميز مع الفرق التي شارك معها، حيث سبق له أن ارتدى قمصان نابولي، جوفنتوس وميلان، ونجح خلال فترته بالكالتشيو في أن يشارك في 224 مباراة تمكن فيها من تسجيل 125 هدفاً. ومع اقتراب موعد اعتزال المهاجم الأرجنتيني، نشر موقع "فوتبول إيطاليا" أبرز اللحظات التي لا تنسى لهيغواين خلال ارتداء قميص السيدة العجوز.

ظهور أول مميز

انضم غونزالو لصفوف جوفنتوس في صيف عام 2016، حيث شارك في أول مباراة له بقميص البيانكونيري في 20 أوت. وشارك هيغواين كلاعب بديل في الدقيقة 66 من مباراة جوفنتوس أمام فيورنتينا، في افتتاح الموسم، وتمكن المهاجم القناص من تسجيل أول أهدافه بقميص اليوفي بعد 9 دقائق فقط من دخوله لأرض الملعب، ليمنح جوفنتوس فوزاً صعباً على الفيولا بنتيجة (2-1) بعدما سجل هدف الفوز سكين بارد. في لحظة أخرى مميزة لهيغواين، شارك المهاجم ضد فريقه السابق نابولي لأول مرة بعد انضمامه للسيدة العجوز، وذلك في اللقاء الذي جمع الفريقين في 29 أكتوبر 2016 بملعب أليانز ستادיום بتورينو. في هذا اللقاء استطاع هيغواين أن يضع بصمته ويقتل فريقه السابق بسكين بارد، بعدما سجل هدف الفوز في الدقيقة 70 ليفوز اليوفي (2-1).

بطل لويس الثاني

خطف هيغواين الأضواء مرة أخرى من الجميع عندما شارك أساسياً في مباراة جوفنتوس وموناكو، التي أقيمت بملعب لويس الثاني بفرنسا، في ذهاب الدور نصف النهائي من دوري أبطال أوروبا. ونجح هيغواين في تسهيل مهمة جوفنتوس وقيادة الفريق بهدوء كبير لوضع قدم بالمباراة النهائية موسم (2016-2017)، بعدما سجل هدفين خارج الأرض سهل بهما المهمة تماماً، حيث تأهل اليوفي للنهائي بعد فوزه (4-1) في مجموع المباراتين.

مواجهة للتاريخ

تعد مباراة جوفنتوس وتوتنهام هوتسبير الإنجليزي، من الذكريات المميزة والتاريخية بالنسبة لهيغواين، بعدما لعب الدور الأكبر والأكبر في تأهل جوفنتوس لربع نهائي الأبطال موسم (2017-2018). في مباراة الذهاب التي أقيمت بتورينو، تمكن غونزالو من تسجيل هدفين خلال 7 دقائق، لكن اليوفي عانى بعدما تلقى هدفين انتهت بهم المباراة بنتيجة (2-2)، في لقاء منح السبيرز أفضلية نظراً لتسجيلهم هدفين خارج قواعدهم. لكن في مباراة العودة بملعب توتنهام، استطاع هيغواين أن يقلب الموازين تماماً، فبعد تأخر اليوفي بهدف نظيف، تمكن من تسجيل هدف التعادل ثم صناعة هدف الفوز لزميله ديبالا، ليتأهل جوفنتوس لربع النهائي.

هدف الاسكوديتو

موسم (2017-2018) بالدوري الإيطالي، كان علامة مميزة أيضاً لهيغواين حيث ساهم في تتويج جوفنتوس بلقب صعب بعد منافسة شرسة مع نابولي. ففي 28 أفريل 2018، خاض جوفنتوس مباراة محورية أمام إنتر ميلان، على ملعب الأخير بسان سيرو، في لقاء حاسم بالنسبة لليوفي حيث كانت الخسارة ستؤدي إلى ضياع اللقب لصالح نابولي. فبعد التقدم لنتيجة (2-1) حتى الدقيقة 87، سجل سكرينيار مدافع إنتر هدفاً عكسياً منح به جوفنتوس هدف التعادل، قبل أن يأتي هيغواين برأسية حاسمة وقاتلة في شبك الإنتر بالدقيقة 89، فاز على إنتر جوفنتوس بالمباراة والنقاط الثلاث، وقاد اليوفي للفوز باللقب في النهاية.

إيقاف وتعريم "دي تشيليو" مدافع جوفنتوس بعد إهانة حكم ديربي إيطاليا

قرر قاضي الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، الثلاثاء، تعريم لاعب جوفنتوس، ماتيا دي تشيليو، 5 آلاف يورو، وإيقافه لمباراة واحدة، بعد أن قام بسبب حكم مواجهة ديربي إيطاليا، بين فريقه وإنتر ميلان، والتي أقيمت يوم الأحد الماضي. ولم يكن فريق جوفنتوس راضياً عن الأداء التحكيمي لماسيميليانو إيراتي في تلك المباراة، بعد أن سقط أمام غريمه بهدف نظيف، خصوصاً بعد أن احتسب ركلة جزاء لإنتر، أهدرها التركي هاكان تشالهانوغلو، لكن الحكم أمر بإعادتها، ليفوز فريق "الأفاعي" بهذه الطريقة. وكشف تقرير لموقع "فوتبول إيطاليا"، أنه بعد أن انتهت المباراة وجه اللاعب "الانتقاداً غير محترم" إلى حكم المباراة في النصف المؤدي إلى غرفة الملابس، فقرر طرده في تلك اللحظة، ليتخذ قاضي الاتحاد الإيطالي قرار الإيقاف والغرامة المالية. يذكر أن الخسارة أقيمت فريق جوفنتوس في المركز الرابع بـ59 نقطة، بينما حافظ إنتر ميلان على المركز الثالث رافعا رصيده إلى 63 نقطة، وله مباراة مؤجلة.



"لاتسيو" يحدد ثمن بيع لاعبه "ميلينكوفيتش سافيتش"

حدد نادي لاتسيو الإيطالي، سعر بيع لاعبه الصربي سيرجي ميلينكوفيتش سافيتش في الميركاتو المقبل. ويعد سافيتش (27 عاماً) هدفاً للعديد من عمالق أوروبا، في وقت يسعى فيه لاتسيو، لجمع سيولة مالية لدعم الفريق بالصفقات التي يريدها مديره ساري. وبحسب موقع "فوتبول إيطاليا"، فإن لاتسيو لن يقف أمام رحيل سافيتش في الصيف المقبل، خاصة وأن عقده ينتهي في صيف 2024. وأشار التقرير إلى أن لاتسيو لن يقبل التفریط في سافيتش بأقل من 60 مليون يورو. ومن المحتمل أن يطلب لاتسيو، من 65 إلى 70 مليون يورو بما في ذلك المزايا الإضافية لبيع سافيتش. ويجري ماتيا كيزمان، وكيل سافيتش، مفاوضات مع الأندية التي ترغب في الحصول على خدمات موكله، وهما مانشستر يونايتد وباريس سان جيرمان. وانتقل سيرجي ميلينكوفيتش سافيتش إلى لاتسيو في صيف 2015، قادماً من جينك البلجيكي.

بيولي يُحلل أسباب تعادل ميلان مع بولونيا

أبدى ستيفانو بيولي، مدرب فريق أيه سي ميلان، إحباطه بعد تعادل الفريق أمام بولونيا بدون أهداف، وذلك في إطار منافسات الدوري الإيطالي. ويحتل ميلان المركز الأول في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 67 نقطة، فيما يحتل نابولي المركز الثاني برصيد 66 نقطة، ويأتي إنتر ميلان في المركز الثالث برصيد 63 مع العلم أنه لعب مباراة أقل. وقال بيولي، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «من السهل تحليل مباراة هذا المساء، لقد كنا غير قادرين على إيجاد اللحظة الحاسمة المتمثلة في الكرة الأخيرة أو في التسديدة التي تغير مسار المباراة، وفعلنا كل شيء آخر». وتابع: «هذه مباريات إذا كسرت فيها حالة الجمود مبكراً فإنها تصبح سهلة، ولو لم يحدث ذلك فإنها تكون صعبة للغاية». وأكمل بيولي شرح فكرته بالقول: «في هذه اللحظة، نحن نصنع الكثير من الضوضاء ولكن لا ننتهيهم بالصورة المثالية، هذه حقيقة أظهرتها الإحصائيات، نحن نلعب كرة القدم بطريقتنا، ولكننا لا نقتنم الضوضاء». وسيلعب ميلان المباراة المقبلة ضد تورينو على أرض الأخير يوم الأحد المقبل، ويسعى الفريق لاستعادة نقطة الانتصارات من جديد.

ميلان يخسر أليساندرو فلورينزي حتى نهاية الموسم

عانى أحد اللاعبين البارزين في صفوف ميلان من إصابة، وسيغيب عن الملاعب حتى نهاية الموسم الحالي. ووفقاً لموقع "الكالتشيوميركاتو" الإيطالي، فإن أليساندرو فلورينزي، ظهير ميلان، عانى من إصابة في الغضروف المفصلي، أمس الاثنين، أمام بولونيا ضمن منافسات الجولة 31 من الكالتشيو. وأشار الموقع الإيطالي إلى أن فلورينزي أجرى فحوصات طبية، كشفت عن معاناته من تمزق الغضروف المفصلي. وسيخضع ظهير ميلان لعملية جراحية، غدا الخميس، سيغيب على إثرها عن الملاعب حتى نهاية الموسم الحالي. ويلعب فلورينزي مع ميلان حتى الصيف المقبل على سبيل الإعارة، قادماً من روما، مع أحقية الشراء نظير 4.5 مليون يورو.

وكيل أمير رحمانى يُقلق إدارة نابولي: العديد من الأندية تريد ضمه



اعترف أدريان ألياج، وكيل أعمال الكوسوفي أمير رحمانى، مدافع فريق نابولي، بوجود اهتمام من جانب أكثر من نادٍ أوروبي بالتعاقد معه. وكانت تقارير صحفية قد ذكرت خلال الفترة الماضية، أن مانشستر يونايتد وأرسنال يرغبان في التعاقد مع صاحب الـ 28 عاماً. وقال ألياج في تصريحات نقلتها شبكة

"سبورتس مول" البريطانية: "يوجد أكثر من نادٍ حول العالم أظهروا اهتماماً بأمير رحمانى". وأضاف: "ولكن مهلاً، رحمانى لديه عقد مع نابولي ويشعر بالارتياح هناك، وسيلعب في دوري أبطال أوروبا معهم". رحمانى كان انضم إلى نابولي قبل عامين في 2020 قادماً من هيلاس فيرونا مقابل 14 مليون يورو، ولديه عقد مع النادي الإيطالي حتى 30 يونيو 2024. أمير رحمانى هذا الموسم مع نابولي شارك في 35 مباراة بمختلف المسابقات وتمكن من إحراز ثلاثة أهداف.



نيمار يسخر من شائعات تدريبه في حالة سكر

نشرت صحيفة "اكسبريس" تقريراً مطولاً بعدما انتشرت العديد من الأخبار حول نزول اللاعب البرازيلي نيمار، إلى التدريبات الجماعية في ناديه باريس سان جيرمان وهو في حالة سكر على وسائل التواصل الاجتماعي ورد المهاجم البرازيلي على هذه المزاعم بعد تألقه في فوز باريس سان جيرمان بنتيجة 5-1 على لوريان حيث ذكرت صحيفة "اكسبريس" إنها كانت أسابيع قليلة صعبة للاعب البالغ من العمر 30 عاماً، والذي تحمل العبء الأكبر من اللوم لخروج باريس سان جيرمان مبكراً من دوري أبطال أوروبا، وقد سخر المشجعون من لاعب برشلونة السابق إلى جانب ليونيل ميسي بعد طرد العملاق الفرنسي من أوروبا على يد ريال مدريد بعد انهيار مذهل في مباراة الإياب في دور الستة عشر كما تعرض باريس سان جيرمان للهزيمة 3-0 من موناكو في الدوري الفرنسي لتضام أسبوعين بانسين، كما أنه مرة أخرى تعرض نيمار للتعدي في أعقاب هزيمته المحلية حيث قال الصحفي دانيال ريبولو: "نيمار لم يعد يتدرب بعد الآن، وصل في حالة يرثى لها، وكاد يكون مخموراً، هذا هو الحال، نيمار ينتقم من باريس سان جيرمان". لكن نيمار رد برد مثالي على هذه المزاعم الجامحة سواء داخل الملعب أو خارجه - خلال مباراة باريس سان جيرمان الأولى في الدوري منذ أن هزمتهم موناكو، حيث سجل نيمار ثنائية في هزيمة لوريان 5-1، والتي تضمنت هدفاً منفرذاً مذهلاً. كما سجل كيليان مبابي هدفين وقيل أن يتدخل ميسي وهي المرة الأولى التي يسجل فيها فريق باريس سان جيرمان الذي تم تجميعه بشكل مكثف وكل النجوم في نفس المباراة وبعد وضع لوريان يحد السيف على أرض الملعب، دخل نيمار في الهجوم خارج الملعب عندما سجل هدفة المذهل على وسائل التواصل الاجتماعي شارك نجم السامبا المقطع مع تعليق يستهدف مزاعم ريبولو، ساخراً: "كنت مخموراً"، ولهذا نجح الأمر، كما يقولون هناك. عودة نيمار إلى مستواه هي دفعة ترحيب لماوريسيو بوكيتينو، الذي يقال إنه يتشبث بوظيفته بعد خروج باريس سان جيرمان من دوري أبطال أوروبا - على الرغم من حقيقة أن النادي في طريقه حالياً للقب الفرنسي ببارق 12 نقطة على مرسيليا.



قبل فان خال... تعرف على أبرز لاعبي كرة القدم تغلبوا على السرطان

عانى العديد من لاعبي ومدربي كرة القدم في العالم قبل المدرب الهولندي فان خال، من مرض السرطان كاد أن يقضي على مسيرتهم الرياضية، غير أنهم نجحوا في التغلب عليه والعودة لممارسة الرياضة مجدداً. وفي هذا المقال سنتعرض عليكم أبرز الرياضيين الذين أصيبوا بالسرطان ولكنهم قهروه وعادوا لممارسة نشاطاتهم الرياضية.

فرانشيسكو أتشيري

عاش فرانشيسكو أتشيري مدافع نادي لاتسيو الإيطالي قصة كفاح ومعاناة مع مرض السرطان. أتشيري تمكن من هزم السرطان مرتين، وفي كل مرة كان يعود أقوى لممارسة كرة القدم بصورة طبيعية. بعد خضوعه لعملية جراحية لإزالة الورم وبرنامج علاج مكثف، استطاع التعافي والعودة، وقام ساسولو بتفعيل عقده. لكن مسيرة أتشيري تلقت صدمة جديدة في ديسمبر 2013، بعد عودة الورم السرطاني من جديد، ليخضع للعلاج الكيميائي. وبعد أربعة أشهر من العلاج المكثف تم الإعلان عن تعافيه، لكنه عاد إلى كرة القدم بعد قرابة عام كامل.

سينيشا ميهالوفيتش

الصربي سينيشا ميهالوفيتش المدير الفني لنادي بولونيا الإيطالي وأحد نجوم إنتر السابقين، عانى من مرض سرطان الدم في الفترة من يوليو 2019 إلى يناير 2020، قبل أن يتعافى ويعود لممارسة نشاطه الكروي. لكن ميهالوفيتش أعلن مرة أخرى منذ عدة أشهر عودته إلى المستشفى للخضوع لجولة جديدة من العلاج بسبب سرطان الدم.

إريك أبيدال

تعرض إريك أبيدال نجم برشلونة السابق لمحنة الإصابة بمرض السرطان في مارس 2011، ليخضع لجراحة استئصال ورم خبيث في الكبد. وبعد أن تكثرت الجراحة بالنجاح، عاد أبيدال إلى الملاعب بعد 40 يوماً فقط، ليرفع كأس دوري أبطال أوروبا 2011 مع النادي الكتالوني. وفي 2012، عاد السرطان ليهاجم كبد أبيدال مرة أخرى، وكان يجب هذه المرة استئصاله بالكامل وإيجاد متبرع له. وأجرى أبيدال الجراحة في أبريل 2012، لكنه ابتعد عن الملاعب حتى أبريل 2013، ليتابع مشواره مع برشلونة حتى نهاية الموسم.

أريين روبن

في مرحلة مبكرة للغاية من مسيرته، تعرض النجم الهولندي أريين روبن للإصابة بمرض سرطان البروستاتا. تم تشخيص أسطورة بايرن ميونخ بسرطان الخصية حين كان في العشرين من عمره، وصادف ذلك انتقاله إلى نادي تشيلسي الإنجليزي في عام 2004. ونجح روبن في التغلب على المرض، والعودة لمساعدة تشيلسي في الفوز بلقب الدوري الإنجليزي خلال موسم 2004-2005.

خوناس غوتيريز

تم تشخيص إصابة اللاعب الأرجنتيني الدولي السابق خوناس غوتيريز، بسرطان الخصية في صيف عام 2013 خلال فترة وجوده مع نيوكاسل يونايتد. الأرجنتيني رفض في البداية الكشف عن إصابته، قبل أن يعلن في مقابلة مع إحدى وسائل الإعلام الأرجنتينية عن الأمر. ومع ذلك، نجح غوتيريز في التعافي بالكامل من مرض السرطان، وعاد لممارسة كرة القدم بصورة طبيعية مع نيوكاسل في مارس 2014. وأعلن غوتيريز الاعتزال في نوفمبر 2021، بعد رحلة مع عدد من الأندية الأرجنتينية.

جيرمان بورغوس

كان جيرمان بورغوس أحد أشهر المدربين المساعدين في الدوري الإسباني، حيث ساهم بشكل كبير في ثورة أتلتيكو مدريد تحت قيادة مواطنه دييغو سيميوني. بورغوس تعرض للإصابة بسرطان الكلية في عام 2003، عندما كان في الثالثة والثلاثين من العمر، وخضع لجراحة فورية، ليعود مرة أخرى إلى كرة القدم. وكشف بورغوس في 2017 أثناء مقابلة مع صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية أن العديد من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض يتواصلون معه للحصول على المشورة.

جيانلوكا فيالي

جيانلوكا فيالي، أسطورة إيطاليا والعضو الحالي في الجهاز الفني للمنتخب الإيطالي، خاض معركة طويلة مع مرض السرطان استمرت 17 شهراً ونجح في الانتصار عليه عام 2020. فيالي أصيب بسرطان البنكرياس في 2017، وأعلن في أبريل 2020 عن شفائه التام من المرض، لكنه اعترف في ديسمبر الماضي أن المرض عاوده من جديد.



بن زيمة يكشف خطابه التحفيزي لزملائه خلال مباراة باريس سان جيرمان

تحدث المهاجم الفرنسي كريم بن زيمة قائد نادي ريال مدريد الإسباني عن حديثه لزملائه من اللاعبين بين شوطي مباراة باريس سان جيرمان في إياب دور السادس عشر من بطولة دوري أبطال أوروبا وقال بن زيمة في حوار مع صحيفة "ليكيب" الفرنسية: "أفكر في تلك المباراة كثيراً، أرى الصور تمر دأماً، لكنها تبدو جيدة بالنسبة لي، لأنها تمنحني المزيد من الثقة، هذه ذكريات تبقى معي وتمنحني القدرة على الاستمرار بهذا الأداء، كان لدي إيمان بالعودة يمكنك أن تسأل زملائي، حتى بعد تقدم باريس سان جيرمان 1-0، كان علينا تسجيل هدفين على أي حال ولم تتحطم آمالنا في الاستراحة، تحدثت وقلت للجميع، يرافق نحن بخير، استقبلنا هدف لكننا سنهاجم، أمر طبيعي، علينا الهجوم، علينا فقط توخي الحذر في الدفاع، خاصة أمام مهاجمي باريس سان جيرمان، إذا لم تكن لديهم الكرة سيكون التفوق لدينا وسيحاولون الركن من أجل استعادتها كان علينا الضغط عليهم حتى لا تسمح لهم بالهجوم المضاد، التركيز على فيراتي لأنه يملك كل الحلول في وسط الملعب، إذا ضغطت عليه سنتفوق، كما هو الحال مع باريديس أو ماركينوس أو كيميبي، السر هو الضغط، هذا ما يحدث معهم في الدوري الفرنسي، عندما تكون النتيجة 1-1. واختار بنزيم أفضل أهدافه في تلك المباراة: "الأول، خاصة مع ضغطي على الحارس دوناروما، هذا كان المفتاح للعودة إلى المباراة لم يكن هناك الكثير من الوقت للمرور من المدافعين وفعل ذلك وتسديد الكرة في توقيت معين وفي مكان محدد اعتقد أننا كنا في نشوة بعد هذا الهدف، حاولت التسجيل ونجحت في إحراز هدفين، عندما سجلت الهدف الثالث شعرت بارتياح شديد، شعرت بأن يمكنني تسجيل أي فرصة تسنح لي أمام المرمى، كان أمرا غريباً في آخر 20 دقيقة من المباراة كان بإمكاننا فعل ما أريد". ونجح بن زيمة في تسجيل هاتريك في شباك باريس سان جيرمان في تلك المباراة التي أقيمت في بداية الشهر الماضي على ملعب "سانتياغو برنابيو" وتاهل ريال مدريد إلى دور الثمانية بفضل ذلك، بنتيجة 3-1، رغم تقدم النادي الفرنسي بهدف أحرزه كيليان مبابي والفوز ذهاباً 1-0 في "حديقة الأمراء".

معاينة لاعب يوفنتوس دي تشيليو بعد إهانتته للحكم

أكد الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، أنه تم فرض غرامة مالية وعقوبة على لاعب نادي يوفنتوس الإيطالي، ماتيا دي تشيليو، بعد إهانتته للحكم. وأكدت التقارير أن قيمة الغرامة 5 آلاف يورو، أما بالنسبة للإيقاف فكان لمباراة واحدة. وأكدت نفس التقارير أن اللاعب قام بشتم حكم مواجهة ديربي إيطاليا، بين فريقه إنتر ميلان، مما أدى إلى تعرضه للعقوبة. ولم يته يوفنتوس المباراة راضياً عن الأداء التحكيمي لماسيميلانو إيراتي، بعد أن انهزم أمام إنتر بهدف نظيف. وكان الحكم قد احتسب ركلة جزاء لإنتر أهدرها التركي هاكان تشالهانوغللو، لكن الحكم أمر بإعادتها، ليضرب فريق "الأقاصي" بهذه الطريقة. ولما انتهت المباراة وجه اللاعب "انتقاداً غير محترم" إلى حكم المباراة في التفق المؤدي إلى غرفة الملابس، فقرر طرده في تلك اللحظة، وفقاً لما قاله القاضي الرياضي للديري آ، اليوم الثلاثاء. يذكر أن الخسارة أيقنت يوفنتوس في المركز الرابع بـ59 نقطة، بينما حافظ إنتر ميلان على المركز الثالث راقعاً رصيده إلى 63 نقطة، وله مباراة مؤجلة في الدوري الإيطالي لكرة القدم السيري أ.

لكل من تخطى الـ 50 سنة...

نصائح رياضية تهتمك

الشيخوخة لديهم، وفي هذا المقال سنتحدث أكثر هذه العادات الرياضية شيوعا. وعموما من بين العادات الرياضية غير الصحية قيام الفرد بممارسة تمارين الجهد القلبية فقط؛ حيث إن كانت تمارين الفرد تعتمد بشكل أساسي على تمارين الجهد بدون استعمال الأحمال أو مشاركتها مع تمارين القوة، فإنه لن يحصل على جسم مشدود. قيام الفرد بالانطلاق من سرعة الصفر إلى أقصى سرعة ممكنة؛ حيث إن كان الفرد من الأفراد الذين يصلون متأخرا إلى حصة الرياضة الجماعية التي يتابعها، ثم يندمج مع فريقه وهم في أوج نشاطهم، أو إن كان لا يعطي نفسه وقتا كافيا للإحماء قبل الجري أو رفع الأثقال مثلا، فهذا سيؤدي إلى فوضى عارمة في منظومته المناعية، من المهم أن يبدأ الفرد بممارسة تمارينه المرتفعة الشدة بصورة متدرجة، بحيث يقضي ما بين 5 و 10 دقائق في رفع الأحمال الخفيفة، أو في تمارين الجهد المتوسطة، قبل أن يزيد من حدة تمارينه. من المهم أن يتجنب الفرد أن يأخذ استراحة أثناء التمرين؛ حيث إن كان يداوم على التمارين الرياضية ويشعر بالتعب أو بأوجاع مستمرة (آلام العضلات)، فمن الممكن أن يكون هذا ناتجا عن عدم منح جسم الفرد بعض الراحة بين جولات التمارين؛ مما قد يؤدي إلى تسريع شيخوخة الفرد. تركز الفرد على التمارين ذات الحدة العالية فقط؛ حيث يقوم البعض بممارسة التمارين عالية الشدة بصورة متواصلة بهدف حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية في فترة قصيرة، لكن لا بُد من التنويه على أنه قد يجهد البعض أن يحرق السعرات الحرارية هذا من الممكن أن يستمر إلى ما بعد إنهائه للتدريب، مما يتركه عرضة لمخاطر الإصابة بتآكل أو تمزق العضلات أو الأربطة. الالتزام بنظام رياضي منخفض القوة؛ حيث يعتبر ركوب الدراجة أو ممارسة التمارين السويدية من الأنشطة الرائعة في جميع الأوقات والأعمار، ولكنها لا تجدي نفعاً بالنسبة لبناء العضلات مثلا أو لدعم كثافة العظام؛ حيث إذا كان يسعى للفرد لوقاية نفسه من مرض هشاشة العظام عندما يتقدم بالسن، فعليه إضافة بعض التمارين مرتفعة الشدة لتحقيق هذا الهدف. إهمال أن عضلات الحوض جزء من الجسم يحتاج إلى التمرين؛ إن كان الفرد يرغب في معدة مشدودة فمن المهم أن يركز في تمارينه على العضلات المائلة في جدار البطن، وهي العضلات المسؤولة عن التضاف الجسم، وكذلك على العضلات البطنية المستقيمة.

عمر الخمسين بتقليل المسافة التي يقطعونها والشدة المستخدمة في ممارسة رياضة الجري. يجب أن يكتفي الأفراد بعد عمر الخمسين بممارسة رياضة المشي، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن جسم الفرد سيحتاج إلى ممارسات رياضية أكثر من رياضة المشي، ومن المهم أن يقوم الفرد بزيادة شدة التمرين؛ ليتكيف الجسم مع متطلبات أكثر إرهاق. ومن المهم أن يتجنب الأفراد بعد عمر الخمسين ممارسة رياضة رفع الأثقال، وهذا أمر خاطئ؛ حيث من المهم ممارسة هذه الرياضة للأفراد بعد الخمسين بالأثقال المناسبة، والتكنيك السليم؛ لتنمية القوة العضلية، والرفع من مستوى اللياقة البدنية للأفراد. كما يجب أن يتجنب الأفراد بعد عمر الخمسين ممارسة الرياضة بسبب الأمراض المزمنة كالسكري والضغط، وهذا أمر خاطئ؛ حيث إن ممارسة الرياضة تؤدي إلى

التحسين من جميع الحالات الصحية المزمنة، وتقليل حاجة الأفراد إلى الأدوية في بعض الأمراض المزمنة. إن ألم العضلات الذي ينتج بسبب ممارسة التمارين الرياضية هو أمر خطير بالنسبة لكبار السن، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن الألم الذي ينتج من العضلات هو أمر طبيعي، ويدل على أن الفرد قد مارس التمارين الرياضية بكفاءة وفاعلية. يواظب بعض الأفراد على عادات رياضية خاطئة من الممكن أن يعتبروها صحية؛ بهدف الحفاظ على لياقتهم وصحتهم، غير أن بعض هذه العادات تعطي نتائج عكسية؛ حيث تضر بصحتهم وتزيد من مظاهر

البدان من بعضهما البعض عند تأدية تمرين الإطالة، أمكن تدريب الذراعين والكتفين على نحو أفضل، مشيرة إلى أن الحد حتى العشرين في هذه الوضعية يساعد على تحقيق أقصى فاعلية للتمرين. من المهم أن يقوم الأفراد بممارسة التمارين الرياضية؛ للتحسين من الصحة العامة؛ لكن لا بد من التنويه على أنه مجرد أن الفرد أصبح أكبر من 50 عاما لا يعني أنه تأخر في الحصول على شكل الجسد المناسب؛ حيث قد يرتكب بعض الأفراد بعد عمر الخمسين أخطاء رياضية بسبب الخرافات التي لا يجب أن يصدقونها أبدا بشأن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية عند منتصف العمر. ومن بين الإشاعات الرياضية الخاطئة بعد عمر الخمسين، فهي قد يظن بعض الأفراد أن الوقت قد فات للبدء في ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية المختلفة، خاطئ؛ حيث أنه ليس هنالك أي تاريخ

يحدد انتهاء فعالية وصلابة الجسم للاستفادة من النشاط الرياضي، ويحصل الفرد على النتائج الرياضية في جميع الأعمار. قد يعتقد بعض الأفراد على أنه لا يجب أن يقوم الأفراد بعد عمر الخمسين بممارسة رياضة الركض الهوائية، وهذا أمر خاطئ؛ حيث أن رياضة الجري هي رياضة ممتازة للصحة القلبية؛ لكن من المهم أن يقوم الأفراد بعد

من المهم أن يقوم جميع الأفراد بممارسة الأنشطة الرياضية خصوصا بعد التقدم بالعمر، ومن الجيد أن يقوم الفرد بممارسة تمارين القلب، عن طريق القيام بممارسة تدريب مجموعة من العضلات؛ حيث إن تمارين القلب مصممة لتدريب عضلة القلب بشكل أساسي. ولا بُد من التنويه على أن تمارين اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية، تؤدي إلى التحسين من قدرة القلب والارتئين على توفير الدم الغني بالأكسجين للأنسجة العضلية بشكل ملحوظ، والتحسين من قدرة العضلات على استعمال الأكسجين لإنتاج الطاقة من أجل ممارسة النشاط البدني. ممارسة رياضة المشي الهوائية؛ حيث أن ممارسة رياضة المشي لها الكثير من الفوائد بعد عمر الخمسين، ويمكن أن تساعد الأفراد في التحسين من الصحة، التوازن والتحسن من كفاءة العضلات. وتم ربط رياضة المشي مع تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري. ومن الممكن البدء في المشي لبعض دقائق كل يوم، مع أهمية زيادة المسافة ببطء حتى يتمكن الأفراد من ممارسة رياضة المشي بشكل مريح. ممارسة التدرجات المائية مثل رياضة السباحة؛ حيث لا بُد من التنويه على أنه تمثل السباحة تمريناً مثالياً للأفراد بعد عمر الخمسين. وممارسة التمارين المائية تؤدي إلى تشغيل معظم مجموعات العضلات في الجسم؛ مما يجعلها تمريناً مثالياً للأفراد بعد سن الخمسين. وتؤدي ممارسة رياضة السباحة إلى انخفاض خطر السقوط. السباحة، تحسن من عمل المفاصل، تزيد من المرونة وتحسن من قوة العضلات. ممارسة تمارين القوة؛ حيث يميل الأفراد بعد عمر الخمسين إلى فقدان كتلة العضلات وقوتها بمرور الوقت. ومن الممكن أن يتزايد فقدان القوة للأفراد بسبب قلة النشاط الحامل للوزن أو التغيرات الهرمونية أو الحمية الغذائية السيئة أو الأدوية المحددة. وتؤدي تمارين القوة إلى التحسين من حالة العضلات، تقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام والأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، التهاب المفاصل ومرض السكري، كما أنها تحسن من النوم، تحد من الاكتئاب والعديد من الفوائد الجسدية والنفسية الأخرى. ذكرت مجلة الصحة "سنيورين" و"تغيفير" الألمانية أن تمارين اللياقة البدنية تعود بفائدة أكبر على كبار السن عند ممارستها في الماء، إذ يعمل الطفو في الماء على تسهيل أداء التمارين من ناحية، ويقي المفاصل من التعرض للإجهاد من ناحية أخرى. وأضافت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه من الأفضل عند تأدية تمارين الإطالة لعضلات الذراعين والكتفين أن يستند كبار السن بظهرهم على جدار حمام السباحة، مع فرد الذراعين إلى الخلف، كي يتسنى لهم الإمساك بأيديهم بحافة الجدار أثناء تأدية التمرين. وأكدت المجلة أنه كلما اقتربت



يلاحظ الأفراد الذين يقومون بممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة منافعتها التي تعود على بنية الأفراد والصحة العامة لهم؛ حيث تؤدي ممارسة الرياضة إلى التحسين من العمليات العقلية، التقليل من الطاقات السلبية التي تأتي من التوتر والضغط، المحافظة على الوزن، التقليل من إمكانية الإصابة بالأمراض، تساعد على تحسين المزاج، ترفع من مستويات الطاقة في الجسم، ترفع من مستوى اللياقة البدنية للفرد والعديد من الفوائد الأخرى التي لا تعد ولا تحصى. لا بُد من التنويه على أن التنفس بصورة صحيحة أثناء ممارسة الرياضة تعتبر من أهم الأمور التي تساعد الفرد في إيصال الكمية الملائمة من الأكسجين إلى خلايا الجسم؛ حيث أن خلايا الجسم تكون بحاجة كبيرة إلى الأكسجين عند قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية، بالإضافة إلى الحصول على أكبر قدر من المنافع المهمة من التمارين الرياضية، وفيما يأتي أهم طرق التنفس السليم عند ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها:

التنفس عند قيام الفرد برفع الأحمال الثقيلة؛ حيث لا بُد من التنويه على أنه عند ممارسة تمارين حمل الأوزان من المهم أن يقوم الفرد بأخذ نفس عميق مع المحافظة عليه؛ وذلك يساهم في الحفاظ على التوازن في العمود الفقري، كما يساهم في نقل القوة من القدمين إلى اليدين أثناء الحمل الثقيل. التنفس عند قيام الفرد بحمل الأثقال العادية؛ حيث يمكن للأفراد استخدام نفس طريقة حبس النفس عند حمل الأثقال المتوسطة؛ وذلك يساهم في الحفاظ على التوازن، كما يجب على الفرد أن يقوم بأخذ النفس مع كل مرة يرفع فيها الوزن أثناء التمرين وإخراجه مع تنزيل الحمل أو نهاية الحركة؛ حيث يقوم الفرد بذلك لإيصال أكبر قدر من الأكسجين إلى العضلات. التنفس عند قيام الفرد بممارسة رياضة الركض؛ حيث أنه عند ممارسة الركض من الممكن أن يعاني العديد من الأفراد في البداية من التنفس غير العميق، لذلك من الممكن أن يقوم الفرد بأخذ النفس من ثلاث إلى أربعة مرات، من ثم إخراجه على ثلاث إلى أربعة مراحل؛ حيث أن ذلك سوف يساعد الأفراد مع مرور الوقت على أخذ النفس بصورة أعمق وأفضل من قبل.



التنفس السليم أثناء ممارسة الرياضة

رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

الطبوع: SAMPRAL
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



مرجعك للحفاظ على نمط صحي تام
بالقرب منك دوماً

rossmax

التصميم والدقة السويسرية



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