



ألعاب التضامن
الإسلامي
ميدالية
ذهبية لأمنية
بلقاضي
وفضية
لحلاطه



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 16 أوت 2022 الموافق 18 محرم 1444 هـ العدد: 526 الثمن: 30 دج

سجل
هدفين
وقدم
تمريرة
حاسمة
في بداية
الموسم

نجوم الأناضول...

جماهير بيشكتاش تعلق آمالا كبيرة على غزال

بن ناصر يطالب بـ 4.5 مليون
أورو للتجديد مع ميلان



حماس في
طريقه إلى
دنيبرو
الأوكراني



لجنة ألعاب البحر المتوسط:

"أمضينا حوالي
1000 عقد عمل
في الألعاب المتوسطية
ومستحقات المشاركين
محفوظة"



الموزع الحصري للمنتجات الصحية
علامة rossmax السويسرية

06.61.29.36.74
EurlDmcm

rossmax



قياس الضغط الأوتوماتيكي Z1

متوفر في الصيدليات ومحلات بيع المستلزمات الطبية

بن ناصر يطالب بـ4.5 مليون أورو لتمديد عقده مع ميلان

رفض اللاعب الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر، عرضا جديدا لناديه ميلان الإيطالي من أجل تمديد عقده مع الفريق، مطالبا برفع أجرته السنوية لـ 4.5 مليون أورو وتسبب لاعب "الخضر" في فتنة داخل ناديه ميلان، الساعي لتجديد عقده للإبقاء عليه بين صفوفه خلال الفترة المقبلة. وكشف موقع "ميلان نيوز" أن بن ناصر، أعلم باولو مالديني المدير الرياضي لميلان أنه لن يرد إجابا على المقترح الأخير للإدارة والقاضي بمنحه راتبا سنويا يصل لـ 3.5 مليون أورو، معتبرا بأن هذا المبلغ لا يتناسب مع مستوياته ومكانته داخل الفريق. وأوضح الصحفي الإيطالي بييترو مازارا أن بن ناصر لا يرى أي سبب يدفعه للقبول براتب أقل من زميله الفرنسي ثيو هيرنانديز، الذي تمت تلبية مطالبه سريعا، ورفع دخله السنوي من 1.5 مليون أورو لـ 4.5 مليون أورو، مؤكدا أنه يطالب بحقه المشروع في المساواة معه. ولا ينوي الدولي الجزائري الموافقة على المقترحات المقدمة له حتى يتم رفع راتبه بقيمة أكثر من الضعف، مستغلا مكانته المهمة في حسابات المدرب ستيفانو بيولي، الذي اعتمد عليه في افتتاح مباريات الدوري الإيطالي. وأسهم بن ناصر في الفوز المحقق على حساب أودينيزي، مقدما عرضا كبيرا في وسط الملعب، وحصل على تقييم 7-10 من طرف صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية التي وصفته بـ"اللاعب الثمين". كما يتجه القائد السابق لريدف أرسنال الإنجليزي إلى استغلال ارتفاع أسهمه في سوق الانتقالات الصيفية، حيث إنه لا يزال متابعا من كبري الدوري الإنجليزي مانشستر سيتي وليفربول، وهو ما يقوي موقفه في المطالبة بتعديل راتبه وفقا لما يريد مع ميلان



أسماء مرشحة لتدعيم صفوف الخنصر في المستقبل القريب

أكد رئيس الخاف لكرة القدم جهيد زفييف، في آخر تصريحاته، فتح الباب أمام اللاعبين الحاملين الجنسية المزدوجة للانضمام إلى منتخب الخضر، وذلك في إطار سياسة المدرب جمال بلماضي تجديد الدماء بعد الإخفاق في الوصول إلى بطولة كأس العالم 2022. في هذا الإطار بدأ لاعبون يهازلون الناخب الوطني وبيدعون في إظهار إمكانياتهم على غرار عوار الذي يريد التعاقد مع أي نادي، والشاب وسيم قداري من بوابة إسبانيول، ياسر لعروسي لاعب نادي تروا الفرنسي الذي وجه رسالة غير مباشرة لمسؤولي الخاف.

عوار يتفق مع نوتينغهام فوريس

كشف الصحفي دي مارزيو أن متوسط ميدان نادي أولمبيك ليون الفرنسي حسام عوار قريب من الرحيل عن الفريق خلال الميركاتو الصيفي الحالي. وأكد الصحفي أن نادي نوتينغهام فوريس يتفق مع حسام عوار على كامل الشروط الشخصية. وأضاف دي مارزيو أن مسؤولي نوتينغهام فوريس سيقيمون بمفاوضات مع جون ميشال أو لاس من أجل حسم صفقة عوار. جدير بالذكر أن عقد حسام عوار ينتهي رفقة ناديه أولمبيك ليون في جوان 2023 ولم يجدد عقده حتى الآن.

مدافع جزائري جديد يظهر في الليغا

مدرب نادي إسبانيول استدعى لاعبه الجزائري الشاب وسيم قداري للتواجد في قائمة الفريق الأول في افتتاح مباريات الليغا ضد سيلتا فيغو. وجاءت هذه الخطوة من مدرب نادي إسبانيول بعد المستويات الجيدة التي ظهر بها قداري خلال الموسم الماضي جدير بالذكر أن اللاعب الجزائري وسيم قداري من مواليد عام 2005 وهو يلعب في مركز مدافع.

نادي ريمس الأوفر بغدات سليمان

كشف موقع لو كوتيديان سبورت أن مهاجم المنتخب الوطني الجزائري إسلام سليمان مرشح للعودة إلى الدوري الفرنسي خلال الميركاتو الصيفي الحالي. وأكد الموقع أن ثلاث أندية فرنسية تسعى للتعاقد مع النجم الجزائري إسلام سليمان. وأضاف أن نادي ريمس يأمل في التعاقد مع سليمان بهدف تعويض هغو إيكيتيكي الذي انتقل إلى باريس سان جيرمان. وكان موقع "فوت ميركاتو" قد كشف في وقت سابق عن وجود رغبة قوية من قبل نادي أولمبيك مارسيليا و ستاد بريست في ضم المهاجم الجزائري إسلام سليمان.

ياسر لعروسي يوجه رسالة للخاف

وجه ياسر لعروسي لاعب نادي تروا الفرنسي رسالة غير مباشرة لمسؤولي الاتحاد الجزائري لكرة القدم. وتناقلت العديد من المواقع الرياضية صورة غرفة تبديل الملابس لنادي تروا أين ظهر العلم الجزائري في المكان المخصص لياسر لعروسي. ويعد ياسر لعروسي من بين أبرز اللاعبين المرشحين للانتقال لصفوف المنتخب الوطني الجزائري خلال الفترة القادمة وكان ياسر لعروسي قد بدأ مسيرته في كرة القدم رفقة لوهافر الفرنسي في عام 2017، وانضم في العام نفسه إلى ليفربول ليلعب في فريق تحت 18 عاما وظل لعروسي في ليفربول قبل أن يرحل العام الماضي إلى تروا الفرنسي.

دغموم يخوض تجربة في المصري البورسعيد

فند نادي وفاق سطيف، أن لاعبه عبد الرحيم دغموم، انتقل لعب في نادي البورسعيد، ليخوض بذلك تجربة احترافية في الدوري المصري. وأكدت نفس المصادر أن النادي المصري البورسعيد قام بكسر الشرط الجزائي في عقد عبد الرحيم دغموم بدفع 4 ملايين سنتيم يذكر أن عبد الرحيم دغموم، كان مطلوب من طرف العديد من الأندية المحلية، إلا أن رئيس إدارة الوفاق قام بتحويله إلى الدوري المصري، في ظل الأزمة المالية التي يعيشها الوفاق.

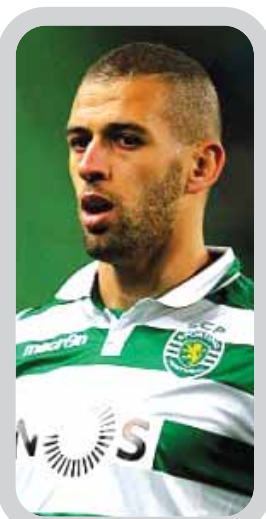
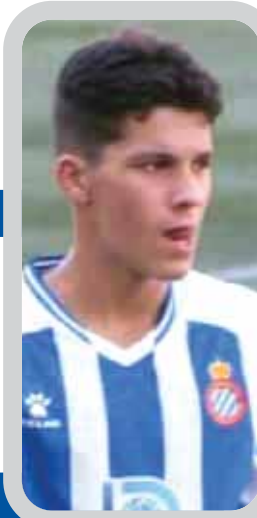
زرقان يصنع فوز شارلوروا

ساهم اللاعب الدولي الجزائري آدم زرقان في صناعة فوز شميين لفريقه شارلوروا البلجيكي ضمن الجولة الرابعة من عمر البطولة البلجيكية.. حين فاز فريقه بهدف لصفر على المضيف نادي سوران، وقدم آدم زرقان كرة على طبق لزميله جاكسون تشاتشوا، ولم يتردد هذا اللاعب في هز شبك نادي سوران في الدقيقة الـ 85. ورفع متوسط الميدان آدم زرقان غلته إلى تمريرتين حاسمتين بزي نادي شارلوروا، في البطولة البلجيكية للموسم الجديد.

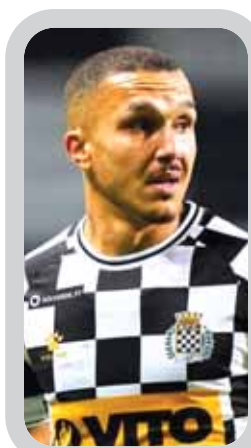
ماندريا يطمئن بلماضي

قدم الحارس الدولي الجزائري، أنتوني ماندريا، الذي يلعب فيدوري الدرجة الثانية الفرنسي مع نادي كون، ضمانات قوية للناخب الوطني، جمال بلماضي، بعد البداية القوية له، مؤكدا كل الأمل المعقولة عليه لتأمين حراسة "الخضر" مستقبلا، وهو الذي كان تواجد ضمن خيارات بلماضي لأول مرة خلال تربيته شهر جوان الماضي. وكان موندريا (25 عاما) انضم للمنتخب الجزائري لأول مرة خلال فترة التوقف الدولي الماضية، عندما واجه "الخضر" منتخب أوغندا وتنزانيا في تصفيات كأس أمم إفريقيا 2023 بكون ديفوار، ومنتخب إيران وديا.

حميد



حماد في طريقه للانتقال لدنبرو الأوكراني مقابل 500 ألف أورو



يتجه اللاعب الدولي الجزائري يانيس حماد لخوض تجربة احترافية في البطولة الأوكرانية، من بوابة نادي دنبرو المحلي، بعد توصل الأخير لاتفاق نهائي مع إدارة نادي بوافيستا البرتغالي مقابل عرضه قدره 500 ألف أورو وكشفت صحيفة "أبولو" الشهيرة في البرتغال، أن الظهير الأيسر لـ "الخضر" توصل لاتفاق نهائي من أجل الانضمام لصفوف نادي دنبرو الأوكراني بعقد يمتد لمدة 3 مواسم مقابل 500 ألف أورو مع احتفاظ النادي البرتغالي بنسبة من تحويل اللاعب مستقبلا وأبرزت المصادر ذاتها أن إدارة بوافيستا اضطرت لتسريح يانيس حماد من أجل التخلص من الأزمة المالية التي تعاني منها حتى يتسنى لها تسجيل اللاعبين الجدد، ويرتبط المدافع الجزائري (23 سنة) مع نادي بوافيستا البرتغالي بعقد، بدأت مدته في صيف 2020 وتنقضي في الفصل ذاته من عام 2023 وعلى صعيد متصل، ودع يانيس حماد، مساء أول أمس أنصار ناديه بوافيستا بالدموع وذلك بعد نهاية مباراة بوافيستا أمام سانت كلارا في الدوري البرتغالي، التي ستكون الأخيرة له بألوان ناديه البرتغالي، وتلقى اللاعب الجزائري تحية كبيرة من قبل الجماهير التي صفقت له مطولا نظير ما قدمه طيلة السنوات التي قضاها بألوان النادي وترك يانيس حماد مساء الأحد، بصمة قوية في فوز لفريقه بوافيستا البرتغالي. وانتصر نادي بوافيستا البرتغالي بنتيجة (1-2) على الضيف فريق سانت كلارا، لحساب الجولة الثانية من عمر البطولة البرتغالية للموسم الجديد. وصنع المدافع حماد الهدف الأول لفريقه بوافيستا، بتمريرة حاسمة في الدقيقة الـ 62. وهي الأولى للدولي الجزائري هذا الموسم. وبات فريق بوافيستا بعد هذا الفوز، يجمع 6 نقاط في الصدارة رفقة نادي بورتو وبنفيكا، ويشغل فريق سانتا كلارا الترتيب الـ 10 بنقطة واحدة

حميد

قلل من أداء لاعبيه الجزائري
في مباراة نوتنغهام فوريست

مويس يتعرض للانتقادات بسبب تصرّحاته المثيرة حول بن رحمة

تعرض مدرب وست هام يونايتد الإنجليزي، دافيد مويس، لانتقادات لاذعة بسبب تصريحاته المثيرة للجدل والتي كان فيها الدولي الجزائري سعيد بن رحمة العنوان الأبرز. وتآلق سعيد بن رحمة، خلال المواجهة التي خسرها فريقه أمام نوتنغهام فوريست، بهدف دون رد، واختير أفضل لاعب في صفوف وست هام من طرف العديد من المواقع المختصة في الإحصائيات والأرقام، وقدم مهاجم "الخضر" أداء مذهلا، حيث علق موقع "هامرز نيوز" المعني بأخبار الفريق أن بن رحمة كان النقطة المضيئة الوحيدة في أداء الهامرز بهدف ملغي في الشوط الأول وكرة في العارضة في الشوط الثاني من ركلة حر لكن مدربه كان له رأي آخر واعتبر أن أداء لاعبه لم يرق للمستوى المطلوب. وقال الموقع الإنجليزي المتابع لأخبار النادي اللندني في تقرير له بخصوص الانتقادات التي وجهها مويس للاعب الجزائري التي قلل فيها من شأن بن رحمة والمستوى الذي قدمه أمام نوتنغهام: "هذا تقييم غير عادل من مويس لأداء بن رحمة.. تصريحاته تشعرنا بالقلق"، وأضاف: "كان لدى بن رحمة اللبسة النهائية، لقد وضع الكرة في الشباك خلال الشوط الأول ولم يكن خطأه أن يتم إلغاء الهدف". وتابع ذات المصدر أن اللاعب الجزائري كان قريبا من التسجيل في المرحلة الثانية لولا القائم الذي ناب عن حارس نوتنغهام فوريست "كان اللاعب صاحب الـ 27 عاما على بعد سنتمتر واحد من تسجيل هدف آخر من ركلة حرة عندما اصطدمت تسديده بالجانِب السفلي من العارضة الأفقية، وكان وراء فرصة بابلو فورنالس الذي ارتدت تسديده أيضا عن العارضة هو الآخر". ويأمل ذات المصدر أن يواصل بن رحمة في الظهور بشكل جيد مع تجديد العهد مع الشباك وقال في هذا الشأن: "أمل أن يحافظ بن رحمة على المستوى الذي أظهره أمام نوتنغهام.. إذا فعل ذلك فستدقق الأهداف والتمريرات الحاسمة بانتظام"، وأردف: "إذا حدث ذلك، فسيكون من المجازي رؤية دافيد مويس يسرف في مدحه لسعيد بن رحمة". تجدر الإشارة، أن بن رحمة خاض المباراتين التي لعبهما وست هام إلى حد الساعة، حيث شارك طيلة التسعين دقيقة في مباراة نوتنغهام الأخيرة، فيما شارك كبديل ضد مانشستر سيتي في افتتاح مباريات البريمرليغ.



وسيم

بات بإمكان اللاعبين
الجزائري المشاركة
مع فريقه

"الوكرة" يحتوي أزمة "بن يطو"

أعلن نادي الوكرة القطري، أمس الإثنين، انتهاء أزمة لاعبه الدولي الجزائري محمد بن يطو بعدما تمكن من تسجيله ضمن قائمة لاعبيه للموسم الكروي 2022-2023. وكان بن يطو غاب عن الجولتين الماضيتين أمام الدحيل التي فاز بها فريقه برعاية مقابل هدفين، بينما غاب أيضا في لقاء الغرافة ضمن الجولة الثانية من منافسات دوري نجوم قطر التي اقيمت على ملعب خليفة المونديالي بسبب التزامات مالية كانت عاتقة بين نادي ومؤسسة دوري نجوم قطر. ونشر حساب الوكرة على موقع التواصل تويتر، صورة بن يطو، وكتب عليها "المقاتل محمد بن يطو.. وكراوي". ويعد بن يطو من أبرز العناصر التي يعتمد عليها ماركيز لوبيز مدرب الوكرة، ولعب دورا كبيرا في النتائج المميزة التي حققها الفريق الموسم الماضي، وتواجهه في المربع الذهبي بجدول الدوري. يذكر، أن محمد بن يطو، قد انضم إلى صفوف نادي الوكرة في عام 2019، وخطف الأضواء في الموسم الماضي، بعدما تألق بشكل كبير في جميع المواجهات التي خاضها، وبخاصة في دوري نجوم قطر لكرة القدم، وظهر اللاعب الجزائري منذ التحاقه بالسماوي في 75 مباراة مع النادي القطري في كل المسابقات، مسجلا 39 هدفا وصانعا 13 أخرى.

وسيم

الأرقام تتحدث عن نفسها
مع بداية الموسم

"غزال" يواصل عروضه القويّة في بلاد الأنّاضول

يواصل الدولي الجزائري رشيد غزال مهاجم بشكتاش عروضه القوية مع بداية الموسم الكروي الجديد في بلاد الأناضول، حيث، كان حاسما مرة أخرى في مباراة فريقه أمام ألانيا سبور وتمكن من الوصول إلى شباك المنافس كما قدم تمريرة حاسمة في الهدف الأول لكن ذلك لم يكن كافيا إذ تعادل بشكتاش مع مضيفه ألانيا سبور بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل ثلاثة لحساب الأسبوع الثاني من الدوري التركي الممتاز لكرة القدم. و قدم خريج أكاديمية أولمبيك ليون مباراة في القمة أمام ألانيا سبور الذي يضم في صفوف اللاعب الجزائري زين الدين فرحات هذا الأخير بدأ أساسيا في تشكيلة فريقه وسجل غزال الهدف الثالث للسنور السوداء مع حلول الدقيقة 31 من علامة الجزاء قبل أن يترك مكانه مع بداية المرحلة الثانية من اللقاء بداعي الإصابة، علما أنه شارك وهو يعاني من آلام غير أنه أصر على المشاركة ومساعدة زملائه.

سجل هدفين وقدم تمريرة حاسمة إلى حد الآن

وبلغة الأرقام والإحصائيات، استطاع رشيد غزال أن يبصم على بداية مثالية، بحيث، تمكن من توقيع هدفين ومنح تمريرة حاسمة إلى حد الساعة في البطولة التركية يصنع الهدف الأول في الدقيقة الـ3 من المباراة عبر ركنية دقيقة لزميله جورج كيغن نكدود، قبل أن يعود بنفسه ويسجل الهدف الثالث، في الدقيقة الـ13، من علامة الجزاء، لكن لاعبو ألانيا سبور استطاعوا العودة بقوة وتعديل النتيجة في آخر دقائق من المباراة، وكان غزال قد قاد فريقه بشكتاش لتحقيق فوز مثير في الجولة الأولى من "سوبر ليغ"، عبر تسجيله هدفا في آخر دقيقة أمام قيصري سبور، كان كفيلا بحصد بشكتاش 3 نقاط في المباراة.

جماهير بشكتاش تعلق آمالا كبيرة
عليه وعلى زملائه لتجاوز التمثل الأخير

وتعلق جماهير بشكتاش آمالا كبيرة على غزال لإعادة الفريق نحو سكة الانتصارات بعد التعثر المفاجئ لناديهم والذي كان فيه حكم الساحة سببا في وحملوه سبب تعثر فريقهم والصراع من أجل اللقب الضائع عنه بعد الانجاز التاريخي موسم 2021، عندما توج بشكتاش بثنائية محلية تاريخية بفضل تألق النجم الجزائري، الذي توج بجائزة أفضل لاعب في الدوري التركي، وسجل أرقاما مميزة، حيث خاض معه 35 مباراة في مسابقتي الدوري والكأس، سجل خلالها 8 أهداف وقدم 18 تمريرة حاسمة.

فريق غزال سيستقبل فاتح قرا
جمرك في الجولة القادمة

وسيكون غزال الأسبوع المقبل على موعد مع استقبال فاتح قرا جمرك في الجولة الثالثة من الدوري التركي في مباراة سيسعى فيها لاعب الخضر ورفاقه لاستعادة الانتصارات خاصة لتضادي الدخول في مرحلة الشك خاصة وأن أضنة ديمير سبور وطرابزون سبور يتقاسمان الصدارة في المركز الأول بعد أن حققا فوزين متتاليين وهو ما يحتم على نادي مدينة إسطنبول الضرب بقوة.

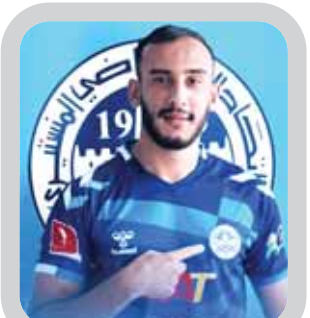
وسيم

حسبما أعلن عنه النادي التونسي أمس

بوطيش يمضي في الاتحاد الرياضي المنستيري لمدة 3 سنوات كاملة

أعلن الاتحاد المنستيري التونسي، أمس الإثنين، تعاقد مع اللاعب الجزائري، عبد القادر بوطيش، لمدة 3 سنوات كاملة في صفقة انتقال حر وقال النادي التونسي عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك"، أنه وقع عقدا لمدة ثلاثة أعوام، مع لاعب خط الوسط الدفاعي الجزائري بوطيش. وتأتي صفقة بوطيش ضمن سياسة إدارة أبناء الرباط من أجل تعزيز صفوف الفريقين على تقديم الإضافة خاصة وأنه على موعد مع مباراة قوية في المنافسة الأفريقية حينما يستعد، حيث يواجه الجيش الرواندي في الدور التمهيدي الأول لدوري أبطال أفريقيا. يذكر، أن صاحب الـ 25 ربيعا، يشغل خطة متوسط ميدان دفاعي وسبق له أن خاض عدة تجارب في البطولة المحلية على غرار مولودية وهران وفاق سطيف.

وسيم



ألعاب التضامن الإسلامي 2022 (المركز الثالث)

الجزائر - أذربيجان اليوم على الساعة 12:00

عيون "الأولمبي" على البرونز

سيكون المنتخب الجزائري الأولمبي لكرة القدم على موعد مع التتويج بالميدالية البرونزية على حساب أذربيجان في المباراة التي تجمع بينهما، اليوم الثلاثاء، ضمن ألعاب التضامن الإسلامي 2022 المقامة حاليا بمدينة قونية التركية. وكانت التشكيلة الوطنية التي فشلت في تخطي عتبة الدور النصف النهائي بعد خسارتها أمام المنتخب السعودي بنتيجة هدفين مقابل واحد. ويسعى أشبال نور الدين ولد علي لافتكاح المركز الثالث الذي يمكنهم من الحصول على الميدالية البرونزية لكن ذلك لن يكون إلى الناحية المنافس الأذربيجاني الذي يحاول من جهته مباغتة الخضر والخروج من الدورة حاملا معه البرونز. ويدرك النخب الوطني ولد علي أن المأمورية ستكون صعبة وعلى هذا الأساس جهز كامل أوقاته التي سيعتدها في مباراة اليوم للفوز على الخصم وتحقيق الهدف المنشود المتمثل في العودة إلى الجزائر بالميدالية البرونزية. وتعد ألعاب التضامن الإسلامي بمدينة قونيا التركية، محطة تحضيرية هامة للمنتخب الوطني لأقل من 23 سنة، لخوض غمار تصفيات نهائيات منافسة كأس أمم إفريقيا، في دورها التصفيوي الذي ستقام مواجهاته بين يومي 9 و 27 سبتمبر القادم.

وسيم



سبھان ۶۰

اتحاد خنشلة يدخل الأسبوع الثاني من التحضيرات للموسم الجديد

دخل فريق اتحاد مدينة خنشلة الصاعد الجديد للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الأسبوع الثاني من تحضيراته للموسم الرياضي الجديد 2022-2023 بمعدل حصتين تدريبيتين يوميا حسب ما استفيد أمس الاثنين من إدارة النادي وفي هذا الشأن، أكد رئيس فريق اتحاد مدينة خنشلة وليد بوكرومة في تصريح لـ "واج" أن التحضيرات تجري تحت قيادة المدرب نبيل نغير ومساعدته عبد الجليل لوعيل و مدرب الحراس مختار ماحي والمحضر البدني حسام شريط بملعب 8 ماي بقباس على أمل استكمال ال 10 أيام الأخيرة منها بملعب حمام عمار بعاصمة الولاية الذي يخضع حاليا لعملية إعادة تأهيل ستسمح للفريق باستقبال ضيوفه على أرض ميدانه بداية من الجولة الثانية من البطولة وأضاف ذات المسؤول بأن الحصة التدريبية الأخيرة التي خاضها الفريق صبيحة يوم الاثنين بملعب 8ماي بقباس عرفت حضور 18 لاعبا من صنف الأكابر منهم 7 لاعبين قامت الإدارة بتجديد عقودهم وهم مروان حقاو و عبد الحكيم سامر و سفيان بايزيد ونسيم عثمانني وشكيب بركاني وعامر حليم وحمزة زياد كما تضمنت التشكيلة 11 لاعبا جديدا تم اقتنايهم هذه الصائفة وهم أسامة فيلاي و عبد الحميد براهيممي ونبيل سعدو وأشرف عايب و أيمن عتو وأسامة قنور و سعيد بوزحلة وفؤاد حداد و حمزة زايدي و حمزة دمان والنيجييري توسين أومويلي بالإضافة إلى 6 لاعبين من الفريق الرديف وأرشف ذات المتحدث بأن فريق اتحاد مدينة خنشلة سيوقع خلال الساعات القليلة القادمة للاعب الغاني ماكسويل بايكو صانع ألعاب نادي كليوباترا سيراميكيا المصري والذي التحق ليلة أمس بمدينة خنشلة وسيخضع اليوم للفحص الطبي قبل التحاقه بالتدريبات وأشار السيد بوكرومة أن إدارة الفريق وبالتنسيق مع المسؤول الأول عن الطاقم الفني للاتحاد بصدد غلق عملية الانتدابات قبل نهاية الأسبوع الجاري حيث تتفاوض حاليا مع لاعبين اثنين رفض الكشف عن هويتهم في الوقت الحاضر ليتسنى للمدرب نغير إنهاء التحضيرات لأولى مواجهات البطولة التي ستكون ضد شباب قسنطينة بملعب بن عبد المالك رمضان بتشكيلة مكتملة وذكر المسؤول الأول على الطاقم الإداري المسير لفريق اتحاد مدينة خنشلة أن النادي كان قد وقع مؤخرا عقد رعاية مع مؤسسة كوسيدار كما استفاد من حافلة كبيرة الحجم منحتها إياه مصالح رئاسة الجمهورية بعد صعود الفريق إلى الرابطة المحترفة الأولى وهو ما يجعل النادي يدخل الموسم الجديد بأريحية مادية.

واج

لجنة
ألعاب البحر المتوسط:
"أمضينا حوالي 1000
عقد عمل في الألعاب المتوسطية
ومستحقات المشاركين محفوظة"

ذكرت لجنة تنظيم ألعاب البحر الأبيض المتوسط -وهران 2022-، في بيان لها، أنها قد أمضت حوالي 1000 عقد عمل مع مختلف المشاركين الذين نشطوا مختلف الفعاليات والشواطئ. وكشف البيان كل ما يتعلق بمستحقات المشاركين في حظي الافتتاح والاختتام في مختلف النشاطات الثقافية وغيرها من الخدمات كلها محفوظة. في سياق متصل أكدت اللجنة أنها تعمل على إنهاء كل التعاملات الإدارية والمالية، في أقرب الأجل. وأكدت اللجنة في ذات البيان أن هذا العمل تطلب بعض الوقت من أجل مراجعة الأخطاء الواردة في العقود واستكمال الملفات الناقصة، ومع التحقق من كل أرقام الحسابات البريدية المقدمة، والتي جاء عدد معتبر منها مغلوطا أو ناقصا مما أدى إلى تعطيل العملية برمتها حتى تم تصحيح كل المعطيات. كما أبدت اللجنة استغرابها، عما أشير حول هذه القضية في مواقع التواصل الاجتماعي.

حميد

صدور كتاب مخصص لتاريخ المشاركة الجزائرية في الألعاب الأولمبية

تم مؤخرا بالجزائر، صدور كتاب جديد باللغة العربية حول المشاركة الجزائرية في مختلف دورات الألعاب الأولمبية، حسبا أوضحه - لواج - مؤلفه فضيل أحفيظ، أحد قدماء الصحفيين الرياضيين الجزائريين ويتضمن الكتاب، الصادر بعنوان "الجزائر في الألعاب الأولمبية ... من طوكيو إلى ريو"، 206 صفحة مقسمة على خمسة محاور، حيث يعيد كاتبه تسطير مغامرة الرياضة الجزائرية في الأولمبياد بتفاصيلها الدقيقة في مختلف الدورات من طبعة طوكيو (1964) إلى نسخة ريو (2016) الكتاب الصادر عن دار النشر "ميريا"، يتضمن عمل بحث دقيق في الأرشيف والذي يشكل تنويرا تاريخيا لميلاد اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية، بتقديم لمحة عن المرحوم الدكتور محند أمقران عميروش، العضو المؤسس للهيئة الأولمبية ومشاركة الجزائر

في الألعاب

الأولمبية منذ
طوكيو-1964
اليابان، إلى ريو-2016
بالبرازيل كما أخذ مشوار
الأربعة عشر متوجا جزائريا
بالميداليات، عبر كل الدورات
الأولمبية، حيزا هاما في هذا
الإصدار، عبر حوارات
حصريّة، حيث يروي كل منهم
مغامرته ومشواره الرياضي
إلى غاية لحظة التتويج
الأولمبي، بعد طريق شاقة
وطول معاناة وقدم مؤلف
الكتاب "بورتري" لكل متوجين
من الأبطال الـ14، مع التذكير
كذلك بنتائج كل الرياضيين

الذين شاركوا في 19 نوعا من الرياضات منذ أول حضور جزائري في المحفل العالمي الكبير، عام 1964 والتي صاحبها جداول وأرقام وتواريخ لتتويج القراء صاحب هذا الكتاب وهو صحفي سابق في الاسبوعية الرياضية، "المنتخب"، يسرد في مؤلفه : "الجزائر في الأولمبياد... من طوكيو إلى ريو، هو ثمرة عمل بحث طويل والذي يعد مرجعا حاولت من خلاله التعريف بإنجازات الرياضة الجزائرية في الألعاب الأولمبية العصرية، وتمكين القراء من الاطلاع على الأوقات الخالدة للأبطال الأولمبيين الذين تمكنوا من التتويج مع الأسماء الكبيرة للرياضة العالمية"، مضيفا بأن النسخة الفرنسية هي "فيد الإنجاز" وحتى مشاركة الجزائر في الألعاب الأولمبية الشتوية أخذت، هي أيضا، حيزا في هذا الإصدار، والتي شاركت في ثلاث دورات منها

المدير العام للشركة التجارية لوفاق سطيف :

"تسريح دغوم إلى المصري البورسعيدى جاء نزولا عند رغبته وليس لحل الأزمة المالية"

أوضح المدير العام للشركة التجارية لوفاق سطيف "بلاك إيفلز" إبراهيم العرابوي في تصريح لوكالة الأنباء الجزائرية، أن قرار تسريح المهاجم المتألق خلال السنوات الأخيرة مع النادي جاء تنفيذا لإرادته وإرادة مناجيره ووالده. وسرحت إدارة نادي وفاق سطيف المهاجم عبد الرحيم دغوم إلى فريق المصري البورسعيدى تنفيذا لرغبته في المغادرة وخوض تجربة احترافية. في ذات السياق أكد ذات المتحدث أن القيمة المالية التي حول بها دغوم إلى فريق البورسعيدى المصري والمقدرة بـ 400 مليون سنتيم لا يمكنها بأي حال من الأحوال حل أزمة الوفاق، قائلا: "الاحتفاظ بلاعب ليس موجود ذهنيا معنا ولا يمكنه تقديم الإضافة هو أمر سلبياته أكثر من إيجابياته". وتابع إبراهيم العرابوي أن هذا التسريح لم يكن بسبب الأزمة المالية التي يمر بها الوفاق كما هو متداول وإنما بسبب إلحاحه الشديد وكذلك مناجيره ووالده، منذ بداية المعسكر الإعدادي الذي يجريه رفقاء القائد عبد المؤمن جايو بمدينة حمام بورقيبة التونسية.

حميد



ألعاب التضامن الإسلامي
ميدالية ذهبية لأمنية
بلقاضي وفضية
لـ"يمينة حلاطية"

توجت المصارعة أمينة بلقاضي، بالميدالية الذهبية في منافسات لوزن 63 كغ للجودو بدورة ألعاب التضامن الإسلامي قونية 2021، من جهتها نالت المصارعة يمينة حلاطية، الميدالية الفضية لوزن 57 كغ في الجودو بدورة ألعاب التضامن الإسلامي قونية 2021، بعد خسارتها في المباراة النهائية أمام منافستها من أذربيجان.

س.ب

كرة اليد/بطولة إفريقيا للأشبال - ذكور الجزائر تواجه مصر في أولى المباريات

بواجهة المنتخب الجزائري لكرة اليد "الناشئين" نظيره المصري في أولى مباريات البطولة الإفريقية لكرة اليد للأشبال في نسخها ال 18 والتي تستضيفها رواندا في الفترة من 30 أوت إلى 7 سبتمبر 2022، حسب برنامج المنافسة الذي كشفت عنه الكونفدرالية الإفريقية للعبة. ولحساب الجولة الثانية عن المجموعة ب، يلاقي السباعي الجزائري منتخب رواندا (19:00) في ال 31 من شهر أوت قبل لقاء بورندي في الفاتح من شهر سبتمبر 17:00 ويختتم "الخضر" دور المجموعات في ال 2 من شهر سبتمبر أمام مدغشقر و سيعرف هذا الموعد مشاركة عشرة فرق وزعت على مجموعتين. وسيأهل راند ووصيف كل مجموعة للدور نصف النهائي المقرر في ال 5 من شهر سبتمبر، بينما يبرمج النهائي والمباريات الترتيبية في ال 6 من نفس الشهر.

واج

ليونيل ميسي : لا توجد شكوك حول تتويج بنزيمة بالكرة الذهبية

أكد لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي، النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، أحقية مهاجم ريال مدريد الإسباني، كريم بنزيمة، في الفوز بالكرة الذهبية لعام 2022 نظرا لما قدمه على مدار الموسم بأكمله. وقال ميسي في تصريحات أبرزتها شبكة "بليتشر ريبورت" العالمية: "أعتقد أنه لا توجد شكوك هذا العام، فمن الواضح أن كريم بنزيمة قدم عاما رائعا، وانتهى به الأمر بتحقيق دوري أبطال أوروبا". وأضاف: "بنزيمة كان مؤثرا ولعب دورا أساسيا (في دوري الأبطال) منذ دور ال16 وما بعده في كل مباراة، ولا أعتقد أن هناك شكوكا حول ذلك العام". وسجل الفرنسي بنزيمة 44 هدفا وصنع 15 آخر خلال 46 مباراة خاضها رفقة ريال مدريد بمختلف البطولات الموسم الماضي 2021-22، ليسهم في تتويج الفريق الملكي ببطولتي الدوري الإسباني ودوري أبطال أوروبا. ولعبت فاعلية بنزيمة دورا حاسما في مستوى ريال مدريد الفني سواء محليا أو على المستوى الأوروبي، الأمر الذي جعله مرشحا بقوة لحصد الكرة الذهبية لعام 2022. حسب ما أشار إليه مراقبون. يذكر أن القائمة المبدئية للمرشحين لحصد جائزة الكرة الذهبية شهدت حضورا عربيا، يتمثل في كل من المصري محمد صلاح والجزائري رياض محرز والمغربي أشرف حكيمي، ومن المقرر أن يتم الإعلان عن اسم الفائز خلال حفل سيقام بشهر أكتوبر المقبل.



5 تحديات تنتظر كيليان مبابي مع باريس سان جيرمان

تتجه أنظار عشاق الكرة الفرنسية هذا الموسم إلى النجم الشاب، كيليان مبابي، بعدما قرّر تمديد عقده مع باريس سان جيرمان حتى عام 2025. ورفض الانتقال إلى نادي ريال مدريد الإسباني، في صفقة انتقال حر خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، ومن ثم شارك لأول مرة مع فريقه في الجولة الثانية من البطولة، السبت أمام مونبيلييه. ويقود مبابي مشروع نادي العاصمة الفرنسية الجديد، تحت قيادة المدير الفني كريستوف غالتيه الذي خلف الأرجنتيني ماوريسيو بوكيتينو، بعدما فشل الأرجنتيني في قيادة الفريق لتحقيق لقب دوري أبطال أوروبا خلال النسخة الماضية، إذ سلط موقع "لو 10 سبورت" الفرنسي الضوء على 5 تحديات كبيرة تنتظر صاحب 23 عاما.

دوري الأبطال حلم مبابي

يعتبر هدف الفوز بلقب دوري أبطال أوروبا، هو أحد أكبر أهداف كيليان مبابي، منذ انضمامه إلى نادي باريس سان جيرمان، قادما من موناكو صيف عام 2017، ولكنه فشل في أكثر من مناسبة، لا سيما خسارته في المباراة النهائية عام 2020 أمام بايرن ميونخ الألماني.

صحيح أن الجميع اعتقد بأن النادي الباريسي بإمكانه التتويج بلقب دوري الأبطال بالموسم الماضي، قبل الإقصاء على يد ريال مدريد في دور ال16، ليتسبب هذا الفشل في إحداث ثورة داخل النادي، أملا في تحقيق الهدف الغائب عن خزائنه.

الهدف التاريخي

يحرص كيليان مبابي على التألق وتسجيل الأهداف هذا الموسم، لدخول تاريخ نادي باريس سان جيرمان من أوسع أبوابه، مع العلم بأن بطل العالم هو ثاني هدافي الفريق تاريخيا، بعدما سجل 171 هدفا خلال المواسم الماضية، خلف المهاجم الأوروغوياني، إدينسون كافاني، الذي يمتلك في رصيده 200 هدف، ويبقى 29 هدفا هو الفاصل بين اللاعبين، وقد يصل إليه مبابي بسهولة خلال هذا الموسم ليكون الهدف التاريخي لباريس.

هدف مزدوج بالدوري الفرنسي

يسعى مبابي لتحقيق إنجاز آخر يبدو في المتناول مع باريس سان جيرمان هذا الموسم، وهو الفوز بلقب الهدف، وأفضل مرر حاسم بـ "الليغ 1"، وكان قد نجح في الموسم الماضي بتسجيل 20 هدفا وتقديم 17 تمريرة حاسمة، ويعتبر الوصول إلى تسجيل 20 هدفا و20 تمريرة حاسمة إنجازا مذهلا للاعب.

هدف جديد لمبابي

يقترب مبابي من صدارة ترتيب أفضل المرشحين الحاسمين لنادي العاصمة، إذ يحتل المركز الرابع بـ (77) تمريرة حاسمة، خلف الأسطورة الجزائرية مصطفى دحلب (80) تمريرة حاسمة، البوسني سافيت سوسيتش (103) والأرجنتيني أنجيل دي ماريا (112) تمريرة حاسمة)، ومع المنافسة في الدوري وكأس فرنسا ودوري أبطال أوروبا، فإنه ليس من المستحيل الوصول إلى الصدارة.

موندial قطر

سيشارك كيليان مبابي مع المنتخب الفرنسي بكأس العالم في قطر بعد أشهر قليلة، إذ سيتعين على "الدبوك" المنافسة أولا في دور المجموعات إلى جانب منتخبات الدنمارك وأستراليا وتونس في بداية حملة الدفاع

عن اللقب، ومع تواجد مبابي الذي يعتبر أحد أسلحة المدرب ديدييه ديشان لأحراز النجمة الثالثة لمنتخب فرنسا وثانية للموهبة الشابة.

مارسيلو.. من نجومية في ريال مدريد إلى التهميش بين أندية أوروبا

فشل النجم البرازيلي السابق في صفوف نادي ريال مدريد، مارسيلو، في الانضمام إلى فريق يواصل معه السنوات القليلة الباقية من مشواره، ورغم جهود وكيل أعماله، بقيت الأندية بعيدة عنه لعدة ظروف، رياضية وأخرى مالية.

وكشفت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، أن المدافع الشهير اصطدم برفض الأندية الكبرى في التعاقد معه، لتراجع مستواه، متأثرا بتقدمه في السن، إذ اصطدمت رغبته في البقاء على المستوى العالي بواقع مرير أمسي يعيشه اليوم.

وانطلقت مباريات الدوري الإسباني في أسبوعه الأول ومارسيلو بعيد عن الميادين حتى بالدوريات الأوروبية الثانية، رغم إصراره على البقاء في الليغا، وتفاوض وكيله مع بعض الأندية. وتحول مشوار مارسيلو من لاعب فائز بالألقاب مع ريال مدريد ودوري أبطال أوروبا، كذلك الدوري الإسباني وسجل مليء بالإنجازات، إلى لاعب متبوء لا يرغب أحد في التعاقد معه.

ورفض مارسيلو الرحيل صوب دوريات ثانية أقل قوة وإثارة مثل الدوري الأميركي، ولا العودة إلى بلده البرازيل، وأصر على البقاء في أحد الدوريات الأوروبية المهمة، لكن الظروف لم تخدمه هذه المرة.

وانتهت اهتمامات الأندية الإسبانية مثل ريال بلد الوليد، وكذلك أندية ميلان وأولمبيك مرسيليا، وفشل في ضمان مستقبله مع ناد أفضل، عكس ما كان عليه الحال مع زميله السابق، إيسكو، الذي لقي المصير نفسه، وهو المغادرة، حيث انضم الأخير إلى صفوف نادي إشبيلية.

هدف قاتل يقي بورتو على صدارة الدوري البرتغالي

واصل بورتو بدايته الناجحة في حملة الدفاع عن لقبه بالدوري البرتغالي لكرة القدم، بانتصار ثان على التوالي، وهذه المرة بهدف قاتل في شباك مضيفه فيزيلا، ضمن ثاني جولات المسابقة.

وعلى ملعب (دو فيزيلا)، ظلت الشباك محافظة على نظافتها حتى آخر دقيقة في الوقت الأصلي من المباراة، قبل أن يظهر المدافع الإسباني المخضرم إيغان ماركانو ويمتدح حامل اللقب انتصارا ثمينًا للغاية بالهدف الوحيد.

وبعد أن حصد انتصاره الثاني على التوالي، بقي بورتو في صدارة الترتيب مناصفة مع غريمه التقليدي بنفيكا، وكذلك بوافيشتا، بينما تكبد فيزيلا خسارته الأولى في الموسم، ليبقى في المركز التاسع بثلاث نقاط مؤقتا.

وفي مباراة أخرى، استمر بوافيشتا في تحقيق الانتصارات للجولة الثانية، وهذه المرة بصعوبة على حساب سانتا كلارا (1-2)، ليصبح رصيده 6 نقاط في المركز الثالث بفارق الأهداف خلف بورتو وبنفيكا.

ولم يحقق سانتا كلارا أي فوز للمباراة الثانية، ويكتفي بالنقطة التي حصدتها من تعادله في الجولة الافتتاحية، أمام الصاعد حديثا كاسا بيا، دون أهداف، ليحتل المركز العاشر مؤقتا.



تشافي حائر بين لاعبين لتعويض بوسكيتس

يبحث تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، عن بديل للاعب وسط الفريق سيرجيو بوسكيتس، الذي يغيب عن مواجهة ريال سوسيداد، في الجولة الثانية من الليغا. وتعرض بوسكيتس للطرده خلال مواجهة رايو فايكانو، السبت، وانتهت بالتعادل السلبي دون أهداف، على ملعب سبوتيفاي كامب نو، ضمن الجولة الأولى. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، "هناك لاعبان مرشحان لتعويض غياب بوسكيتس أمام سوسيداد، هما ميراليم بيانييتش وفريتيش دي يونغ، بعد أن أصبح نيكو غونزاليس قاب قوسين أو أدنى من الانتقال إلى فالنسيا. وأشارت إلى أنه في الظروف الطبيعية، سيكون دي يونغ هو الأقرب لتعويض بوسكيتس، لكن وضع اللاعب الهولندي داخل كامب نو، لا يؤهله للبدء، خاصة وأنه مرشح بقوة للرحيل هذا الصيف. وشارك دي يونغ الموسم الماضي كقلب دفاع لتعويض الغيابات المتتالية، لكنه كان البديل الأول لبوسكيتس في وسط الملعب. أما بالنسبة لبيانييتش، فحالته مختلفة بعض الشيء، فلم يكن في حسابات تشافي من الأساس، قبل الفترة التحضيرية للموسم. ومع ذلك، قدم اللاعب مستويات رائعة مع الفريق في فترة ما قبل الموسم، ما أجبر تشافي على الاحتفاظ به، ليكون بديلا لبوسكيتس.



رشلونة ينتظر طوق النجاة من تشيلسي.. وتشافي غير راض!

أفاد تقرير صحفي، بأن نادي برشلونة في انتظار عرض تتراوح قيمته بين 25 و28 مليون يورو من تشيلسي، ليبيع له مهاجمه الغابوني بيير إيمريك أوباميانغ، خلال سوق الانتقالات الصيفية الحالية. وذكر الصحفي جيرارد روميرو، في تقرير نقلته صحيفة "سبورت" الكتالونية، أن هذا العرض قد يصل خلال الساعات المقبلة، بعدما كشف وكلاء اللاعب والنادي الإنجليزي المحادثات بشأن الصفقة التي يراها توماس توخيل مدرب "البلوز" ملائمة تماما. وأشارت الصحيفة، إلى أن تشافي هرنانديز، مدرب الفريق الكتالوني ليس مقتنعا بالصفقة، لأنه يعتمد على أوباميانغ كبديل للبولندي روبرت ليفاندوفسكي، نظرا لقدرته الكبيرة على التهديف، لكن يبدو أن النادي لديه خطط أخرى مع اللاعب ويفضل بيعه. فالإدارة الرياضية لبرشلونة على علم بإمكانيات المهاجم الجابوني، لكن يبدو -بحسب التقرير- أن النادي في حاجة لبيع أحد لاعبيه خلال الأيام المقبلة، كي يتمكن من تسجيل مدافعه الفرنسي جول كوندري. وغاب كوندري عن مباراة الباراس الأولي بالموسم الجديد بالليغا، مساء السبت، ما يجعله يتعامل بجدية مع إمكانية انتقال أوباميانغ لتشيلسي.

تشافي يرد على شائعة بشأن دي يونغ

رد تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، على شائعة بشأن النجم الهولندي فريتيش دي يونغ، خلال الموسم الحالي. وزعمت تقارير إسبانية أن الجهاز الفني لبرشلونة أبلغ دي يونغ بأنه سيكون احتياطيا قبل بداية الموسم الحالي، إذا قرر البقاء مع الباراس وعدم المغادرة في الميركاتو الصيفي. وقال تشافي، في تصريح أبرزه فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين والمدربين في أوروبا، عبر حسابه على "تويتر": "غير صحيح.. دي يونغ ليس احتياطيا". وأضاف المدرب الإسباني: "لكن لا أعرف ماذا سيحدث مع الميركاتو.. ويمكنني أن أضمن أنه سيكون لاعبا مهما بالنسبة لنا إذا استمر مع الفريق". ووفقا للعديد من التقارير، فإن إدارة برشلونة ترغب في التخلص من دي يونغ، بسبب راتبه الكبير، بالإضافة إلى استخدام أمواله في التعاقد مع برناردو سيلفا، نجم مانشستر سيتي. وسقط برشلونة في فخ التعادل السلبي على ملعبه "كامب نو" أمام رايو فايكانو، ضمن المرحلة الأولى من الدوري الإسباني، وشارك دي يونغ في الدقيقة 60. وأهدر برشلونة نقطتين في بداية مشواره بالدوري رغم تعزيز صفوف الفريق بعدد من النجوم على رأسهم النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي، ونجاح النادي في التغلب على مشكلة قيد اللاعبين الجدد رغم الأزمة المالية التي يعاني منها والتي شكلت عقبات فيما يتعلق بالميزانية وسقف الرواتب.



فالنسيا يفوز على جيرونا

تغلب فالنسيا على ضيفه جيرونا 1 / صفر، الأحد، ضمن منافسات المرحلة الأولى من الدوري الإسباني لكرة القدم. وسجل كارلوس سولير هدف المباراة الوحيد لفالنسيا في الدقيقة الأولى من الوقت المحتسب بدلا من الضائع للشوط الأول من ضربة جزاء. وشهدت المباراة تعرض إراي كيومارت لاعب فالنسيا للطرده المباشر في الدقيقة 52. ويحل فالنسيا ضيفا على أتلتيك بلباو في المرحلة الثانية، فيما يلعب جيرونا مع ضيفه خيتافي.

ألميريا يذكر ريال مدريد بصاعقة أغويرو المبكرة

سجل لارجي رامازاني، لاعب ألميريا، هدفا ميكر (6ق) في شبك ريال مدريد، الأحد، ضمن منافسات الجولة الأولى من الليغا، على ملعب "باور هورس". وبحسب شبكة "أوبتا" لإحصائيات، فإن هدف رامازاني الذي جاء بعد مرور 5 دقائق و50 ثانية من اللقاء، هو الأسرع الذي يستقبله الميرينغي في الجولة الأولى من الليغا، منذ هدف سيرجيو أغويرو مع أتلتيكو مدريد، في أوت 2007. وجاء هدف أغويرو في شبك ريال مدريد حينها، بعد 58 ثانية فقط من بداية اللقاء. يذكر أن هدف ألميريا هو الأول الذي يستقبله الفريق الملكي، منذ التعادل (1-1) مع قادش في الليغا، خلال مايو أيار الماضي.

برشلونة يغير استراتيجيته بعد التعادل المحبط

واصل برشلونة تدريباته الأحد، في موعد ميكر عما هو معتاد، دون الحصول على راحة بعد "خيبة الأمل" بالتعادل السلبي وسط جماهير (سبوتيفاي كامب نو) أمام رايو فايكانو في الظهور الأول للفريق في الموسم الجديد بالليغا السبت. وبدأ المران بتدريبات الإحماء البسيطة وفك العضلات، ثم أجرى اللاعبون بعض عمليات الإطالة، ثم فقرة تدوير الكرة في مساحة صغيرة في إحدى جنبات ملعب مدينة (جوان غامبر) الرياضية. بعدها اجتمع اللاعبون حول مدبرهم تشافي هرنانديز للاستماع لبعض الأمور الخاصة بالأخطاء التي ظهرت في مباراة فايكانو، وتطبيق بعض الأفكار الخططية داخل الملعب. ورغم مشاركة جميع الصفقات الجديدة السبت، باستثناء الفرنسي جولي كوندري، إلا أن البرسا فشل في حصد أول 3 نقاط له في الموسم، واكتفى بنقطة وحيدة. وسيواصل الفريق تدريباته اليومية استعدادا لثاني مواجهاته في الليغا يوم الأحد المقبل، عندما يحل ضيفا على ريال سوسيداد على ملعب (ريالي أرينا) في سان سيباستيان.



مولر: لم نقدم عرضا مثاليا أمام فولفسبورغ

علق الألماني توماس مولر، نجم بايرن ميونخ، على فوز فريقه الصعب أمام فولفسبورغ (2-0)، الأحد، على ملعب أرينا ضمن مباريات الجولة الثانية لبوندسليغا. وقال مولر، في تصريحات لقناة "DAZN" بعد المباراة: "مباراة اليوم لم تكن عرضا مثاليا مثل أول مباراة في الموسم". وأضاف: "لقد عانينا في أول 10 دقائق لأن فولفسبورغ لعب الكثير من الكرات الطويلة للخروج من الضغط". وتابع: "كنا بحاجة إلى مزيد من الوقت من أجل تسجيل الأهداف". وختم: "بدأنا بالسيطرة على المباراة، وربما كان بإمكاننا تسجيل هدف أو هدفين آخرين، لكن لم يحالفنا الحظ". ويتصدر بايرن ميونخ جدول ترتيب الدوري الألماني، برصيد 6 نقاط، بعد أول مباراتين من عمر المسابقة.

التعادل يحسم مواجهة ماينز ويونيون برلين

خيم التعادل السلبي على مواجهة ماينز ويونيون برلين، الأحد، ضمن منافسات المرحلة الثانية من الدوري الألماني لكرة القدم (بوندسليغا). ورغم محاولات الفريقين طوال 90 دقيقة، إلا أنها لم تفلح في هز الشباك، لينتهي اللقاء بالتعادل السلبي. ورفع يونيون برلين رصيده إلى 4 نقاط في المركز الرابع، متفوقا بفارق الأهداف عن ماينز صاحب المركز الخامس بنفس الرصيد. وكان يونيون برلين قد افتتح الموسم بالفوز على غريمه هيرتا برلين 3-1، فيما فاز ماينز على بوخوم 1-2.

ناغلسمان يكشف سر

استبدال غنابري..

ويفسر غياب زيركزي

أوضح يولييان ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ، سبب استبدال لاعبه سيرجي غنابري، بين شوطي مباراة فريقه ضد فولفسبورغ (2-2)، الأحد، لحساب ثاني جولات الدوري الألماني. وقال المدرب، في تصريحات أوبرتو شبكة "سكاى سبورتس ألمانيا": "سيرجي عانى من مشكلة طفيفة في العضلة الضامة، خلال هذا الأسبوع". وأشار إلى عدم قدرة الدولي الألماني على الركض بأريحية، طوال الشوط الأول، مضيفا: "لهذا قررنا استبداله مبكرا، لتفادي تفاقم المشكلة".

ويتوقع أن يكون غنابري متاحا للمشاركة أمام بوخوم، الأحد المقبل، في ثالث جولات البوندسليغا. وفي سياق آخر، سئل ناغلسمان عن سر استبعاد المهاجم الهولندي جوشوا زيركزي، من قائمة الفريق لمواجهة الذئاب، فذكر أن صاحب الـ 21 عاما كان مريضا، دون الإفصاح عن أي تفاصيل. وبقى مصير زيركزي غامضا، في ظل ارتباطه مؤخرا بالانتقال إلى شتوتجارت الألمانية.

بايرن

ميونخ

يكتفي بثنائية

في شباك فولفسبورغ

حقق بايرن ميونخ انتصاره الثاني تاليا في الدوري الألماني، الأحد، على حساب ضيفه فولفسبورغ (2-0)، ضمن منافسات الجولة الثانية من المسابقة. وجاءت ثنائية حامل اللقب في الشوط الأول، عن طريق جمال موسيالا وتوماس مولر، في الدقيقتين 33 و43. وبهذه النتيجة، يواصل بايرن تصدر جدول ترتيب البوندسليغا بوصولته للنقطة السادسة، متساويا مع غريمه بوروسيا دورتموند، فيما استقر فولفسبورغ في المركز الـ 14 بنقطة واحدة. ولم تظهر خطورة الفريق البافاري سوى بعد مرور 13 دقيقة، حينما أرسل كيميشت عرضية من ركنية، قابلها بفارد بضربة رأسية علت العارضة. وبعد دقائق معدودة، وصل بايرن إلى شباك ضيفه بتمريرة عرضية، أرسلها غنابري داخل منطقة الجزاء، وقابلها ماني بلمسة مباشرة في المرمى. لكن الحكم استعان بـ"الفار" للتأكد من مدى صحة الهدف، في ظل شبهة وجود النجم السنغالي في مصيدة التسلل، وهو ما تأكد بالفعل، ليتم إلغاء الهدف. وعوض موسيالا أصحاب الأرض عن الهدف الملغى بأخر محتسب، بعدما تلقى كرة على حدود منطقة الجزاء، ليطلق تسديدة أرضية زاحضة استقرت داخل شباك فولفسبورغ. وانطلق ديفيز بالكرة على الجانب الأيسر، قبل أن يرسل عرضية أرضية نحو كيميشت، الذي حاول تسديدها، لكن مولر قام بتغيير مسارها إلى داخل الشباك، مسجلا هدف بايرن الثاني.. وكادت بداية الشوط الثاني أن تشهد هدف التقليل للذئاب، بعد عرضية حاول نيميتشا مقابلتها بلمسة نحو الشباك، لكن تدخل نوير ومدافعي بايرن حال دون ذلك. وممرت الدقائق المتبقية من المباراة دون جديد، ليطلق الحكم صافرة النهاية معلنا فوز بايرن ميونخ (2-0).

بايرن ميونخ يمدد عقده التاريخي

أعلن بايرن ميونخ، بطل الدوري الألماني لكرة القدم، الأحد، تمديد تعااقده طويل الأمد مع الراعي الرئيسي للنادي "تيليكوم"، حتى عام 2027. وترعى شركة "تيليكوم" قميص بايرن منذ عقدين من الزمن. ورغم أن النادي لم يعلن عن قيمة الصفقة، لكن ذكرت تقارير أن الشركة ستدفع ما يقرب من 250 مليون يورو (4ر256 مليون دولار) على مدار الخمس سنوات المقبلة.

وقال أوليفر كان، الرئيس التنفيذي لبايرن، الذي كان يلعب للفريق كحارس مرمى عندما بدأت الشركة رعايته: "سعداء للغاية بأن (تيليكوم) تتواجد مع الفريق منذ عشرين عاما". وأضاف: "سويا خضنا قصة نجاح فريدة.. هدفنا هو الاستمرار في وضع المعايير للرياضة.. وقد نجحنا مرة أخرى في تمديد هذا العقد". وعلى عكس الشراكة المثيرة للجدل مع شركة الطيران القطرية، يمكن لمسؤولي بايرن أن يتوقعوا عدم انتقاد جماهير الفريق لهذه الصفقة.

رويس يعارض فكرة الدور الفاصل في البوندسليغا

كشف ماركو رويس قائد فريق بوروسيا دورتموند، أنه يعارض فكرة إقامة دور فاصل لحسم لقب الدوري الألماني (بوندسليغا) والتي تهدف إلى إنعاش المنافسة في المسابقة بعد أن هيمن على لقبها بايرن ميونخ طوال 10 مواسم متتالية. وقال رويس (33 عاما) في تدوينة صوتية لمنصة "أو.إم.آر": "إذا احتل فريق الصدارة بعد 34 جولة من المباريات، فإنه يستحق أن يكون البطل" وأبدى رويس تأييده لبقاء المنافسات بصيغتها الحالية. وتوج بايرن ميونخ بلقب البوندسليغا في المواسم الـ 10 الماضية وبفارق كبير عن أقرب منافسيه في كل تلك المواسم باستثناء موسم واحد، وقد طرحت فكرة إقامة دور فاصل لتحديد البطل في نهاية الموسم بداعي أنها ستنعش روح المنافسة في الدوري. وقال رويس إنه في حال تحول هذه الاقتراحات إلى خطط ملموسة، فإنه يجب إشراك اللاعبين والندية في عملية اتخاذ القرار.

مرموش يخرج مصابا أمام بايرن ميونخ

لم يستطع المهاجم المصري عمر مرموش إكمال مباراة فريقه فولفسبورغ ضد بايرن ميونخ، الجارية بملعب أليانز أرينا ضمن منافسات الجولة الثانية من الدوري الألماني. الدولي المصري بدأ المباراة في تشكيلة الذئاب الأساسية، لكنه لم يتمكن من الاستمرار في الملعب حتى نهايتها. وسقط مرموش على أرض الملعب في الدقيقة 65، رغم عدم التحامه مع أي من لاعبي الفريق البافاري. وأظهرت الإعادة التليفزيونية انزلاق قدم مرموش فوق العشب، مما أدى لالتواء في ركبته اليسرى، التي أمسك بها بعد سقوطه أرضا. واضطر المدرب الكرواتي نيكو كوفاتش لاستبدال المهاجم الشاب بعدما بدا غير قادر على الركض بصورة طبيعية، ليُدفع بالألماني لوكا فالدميتد بدلا منه.



كين عن هدفه القاتل: سددت الكرة ولم أر أين ذهبت

أعرب هاري كين، مهاجم توتنهام هوتسبير، عن سعادته الكبيرة بالتعادل القاتل الذي عاد به فريقه من ميدان تشيلسي بنتيجة (2-2)، مساء الأحد، في قمة مباريات الجولة الثانية من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال كين في تصريحات عقب المباراة لشبكة "سكاي سبورتس": "كانت مباراة صعبة، واجهنا فريقا جيدا للغاية وكنا نعرف بأنه تنتظرنا معركة صعبة، لم نكن جيدين بما يكفي الشوط الأول سواء بالكرة أو بدونها، ولكن في الشوط الثاني بدأنا في الضغط وسجلنا الهدف". وأضاف: "كان من المحيط أن يسكن شباكنا الهدف الثاني، ولكن وصلنا القتال والضغط وأحرزنا هدفا آخر في النهاية، أنا سعيد بالطريقة التي قاتلنا بها خاصة في الشوط الثاني، وبالطبع شعور رائع أن نسجل ذلك الهدف في النهاية". وتابع: "سددت الكرة ولم أر أين ذهبت الكرة، ولكن شاهدت الشبكة تهتز والكرة تتواجد أمام جماهيرنا، كان من المهم أن أسجل هذا الهدف خاصة بعد الفرصة التي أهدرتها في بداية الشوط الثاني". وواصل: "كانت مباراة مهمة للغاية لإظهار أين نتواجد كفريق، هذا ماراثون وليس سباقا، ولا يزال أمامنا طريق طويل لنقطعه خاصة مع تواجده كاس العالم في المنتصف". وأكمل: "كان من المهم وقف الهزائم الخمس أو الست الأخيرة التي تعرضنا لها أمام تشيلسي في الدوري والكأس، ولم يكن ستامفورد بريدج من الملاعب الجيدة لنا في السنوات الأخيرة، وبالتالي الخروج بنقطة في نهاية المطاف شعور جيد". وأتم: "من المحيط مشاهدة البطاقات الحمراء، لم أر ماذا حدث، ولكنها كانت مباراة عاطفية، ديربي لندن يتواجد به الشغف من قبل الفريقين في رغبتهم الشديدة لتحقيق الفوز، وفي بعض الأحيان تحدث تلك الأمور في مثل هذه المباريات".

مانشستر سيتي يصعب مهمة برشلونة في ضم برناردو سيلفا

كشف تقرير صحفي إسباني، عن موقف مانشستر سيتي من بيع لاعبه البرتغالي برناردو سيلفا إلى برشلونة، هذا الصيف. وعلى الرغم من أن بيبي غوارديولا، مدرب السيتي، أكد في الكثير من المناسبات أنه سوف يتخلى عن اللاعبين الذين لا يريدون الاستمرار في فريقه، إلا أن مانشستر يعقد موقف برشلونة في ضم سيلفا. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن مانشستر سيتي أكد أنه لم يتلق أي عرض أو اتصال من برشلونة لضم سيلفا، والمفاوضات لم تبدأ حتى الآن، كما لم يكن هناك أي اتصال مع خورخي مينديز، وكيل اللاعب.

وأكدت أن السيتي يتمسك ببقاء برناردو مع الفريق هذا الموسم، نظرا لأهميته الشديدة، رغم مشاركته بديلا في أول مباراتين أمام وست هام وبورنموث. وأضافت أنه مع مرور كل يوم قبل غلق فترة الانتقالات، سيكون من الصعب على مانشستر سيتي السماح لسيلفا بالرحيل. وختمت: "سيتعين على برشلونة تقديم عرض قوي لمانشستر سيتي، من أجل الحصول على خدمات برناردو سيلفا، خاصة وأن اللاعب البرتغالي لديه رغبة قوية في الرحيل إلى ملعب سبوتيفاي كامب نو".

توخيل يكشف سبب شجاره مع كونتي.. وينتقد التحكيم

أعرب توماس توخيل، مدرب تشيلسي، عن خيبة أمله بعد تعادل فريقه أمام ضيفه توتنهام، هوتسبير (2-2)، مساء الأحد، على ملعب ستامفورد بريدج، في قمة الجولة الثانية من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال توخيل، في تصريحات عقب المباراة لشبكة "سكاي سبورتس"، عن المشاجرة التي وقعت بينه وأنطونيو كونتي، مدرب السبيرز، عقب نهاية اللقاء: "أعتقد أنه عندما تصافح أحدا، يجب عليك النظر في عينيه.. لكنه كان لديه رأي آخر". وأضاف: "لم يكن الأمر مهما، لكن هناك الكثير من الأمور الأخرى غير المهمة". وكان المدربان قد دخلا في مشادة أيضا أثناء المباراة، عقب هدف توتنهام الأول. وأعرب توخيل عن استيائه من احتساب هدفي الضيوف، قائلا: "كانت هناك مخالفة واضحة ضد كاي هافيرتز (قبل الهدف الأول)، ومع ذلك لم يتم احتساب شيء، وتواصل اللعب". وأردف: "كما أن ريتشارلسون في نفس الهدف، كان يتواجد في وضع تسلسل" وواصل: "منذ متى يمكن جذب شعر اللاعبين في ملاعب كرة القدم؟" وذلك في إشارة إلى الجذب من الشعر الذي تعرض لها مارك كوكوريلا، ظهير البلوز، قبل الهدف الثاني للسبيرز. وأتم المدرب الألماني: "سيطرننا على المباراة لمدة 90 دقيقة، وتمتعنا بالحدة والرغبة، قدمنا مستوى هائلا.. أشعر بالأسف من أجل اللاعبين، في ظل عدم الخروج بالنتيجة التي نستحقها".



كين يعادل أغويرو ويطارد هنري

حسم التعادل الإيجابي بنتيجة (2-2) قمة مباريات الجولة الثانية من الدوري الإنجليزي، التي جمعت بين تشيلسي وضيفه توتنهام، على ملعب ستامفورد بريدج مساء الأحد. وسجل ثنائية تشيلسي كاليدو كوليبالي (19) ورئيس جيمس (77)، بينما سجل ثنائية توتنهام بيير إميل هويبرج (68) وهاري كين (90+6). وبحسب أرقام "سكاي سبورتس"، سجل كين هدفه رقم 184 في البريميرليغ ليعادل رقم سيرجيو أغويرو، ويحتل المركز الرابع في قائمة الهدافين التاريخيين للمسابقة. على جانب آخر ذكرت شبكة "أوبتا"، أن كين يحتل المركز الثاني في قائمة أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في ديربيات لندن المختلفة برصيد 42 هدفا، خلف متصدر القائمة الفرنسي تييرى هنري أسطورة أرسنال (43 هدفا). وأضافت أن جيمس ساهم في تسجيل 15 هدفا في 28 مباراة خاضها في البريميرليغ منذ بداية الموسم الماضي، من خلال تسجيل 6 أهداف وصناعة 9 أهداف أخرى، أكثر من أي مدافع آخر.



جيمس: هدفا توتنهام مثيران للجدل

علق رئيس جيمس، ظهير تشيلسي، على تعادل فريقه أمام ضيفه توتنهام هوتسبير (2-2)، مساء الأحد على ملعب ستامفورد بريدج، في قمة الجولة الثانية من الدوري الإنجليزي الممتاز. وسجل جيمس الهدف الثاني لتشيلسي في المباراة، بعدما تلقى تمريرة سحرية من رحيم سترلينغ داخل منطقة الجزاء. وقال اللاعب الشاب، في تصريحات عقب المباراة لشبكة "بي بي سي": "أعتقد أنه كان يفترض بنا الفوز باللقاء.. سجلوا (توتنهام) هدفين مثيرين للجدل". وأضاف: "أعتقد أن الحكام والحكم الرابع بحاجة لمشاهدتهما من جديد.. الأمر محبط بالنسبة لنا، خاصة أننا نستحق الفوز بالمباراة". وتابع: "لا أعرف إلى ماذا كانوا ينظرون لكن علينا بدورنا الخروج بالإيجابيات من المباراة، كنا أفضل منهم (توتنهام) طوال أحداث اللقاء". وأتم جيمس بالتعليق على الهدف الذي أحرزه، قائلا: "أحب التسجيل، وتواجدت في المكان المناسب.. أحب مساعدة الفريق قدر الإمكان".

كلوب: لن نبرم تعاقدات جديدة

أكد الألماني يورجن كلوب، المدير الفني لليفربول، أن فريقه لن يبرم المزيد من التعاقدات هذا الصيف. وقال كلوب، في تصريحات نقلها موقع "توك سبورت" الإنجليزي: "لا ننوي ضم أي لاعبين جدد على الإطلاق، بعض الخصوم ما زالوا يحاولون، وهناك فرق أخرى أنهت أعمالها أيضا، لا علاقة لنا بذلك". وأضاف كلوب: "لا يمكننا دفع المزيد من المال لأن الفرق الأخرى تنوي ضم لاعبين جدد، ونقول (أوه، الآن علينا أن نضعل الشيء نفسه لأنهم وقعوا مع هذا اللاعب، نحن الآن بحاجة إليه)". وأكد: "يجب أن تكون مستقلا تماما عن أي شيء". وأتم كلوب: "لقد حاولنا فرز وضعنا، وهو أمر صعب بما فيه الكفاية، لكن هذا هو وضعنا على الأقل".





ميلان وإنتر يرفضان التعاقد مع كريستيانو رونالدو

كشفت تقارير صحفية إيطالية أن فريق ميلان وإنتر ميلان الإيطاليان، رفضا التعاقد مع البرتغالي، كريستيانو رونالدو، مهاجم فريق مانشستر يونايتد في سوق الانتقالات الصيفية. وتشير العديد من التقارير إلى أن رونالدو يتمسك بالرحيل عن مان يونايتد خلال صيف العام الحالي، مع غياب الفريق عن المشاركة في دوري أبطال أوروبا لموسم 2022-2023. وحسب صحيفة "كورييري ديلو سبورت" الإيطالية، فإن خورخي مينديز وكيل رونالدو عرض خدمات البرتغالي على ميلان وإنتر ميلان. رونالدو كان سيكون سعيدا بالانتقال إلى أي ناد من الناديين بسبب تاريخهما ومكانتهما، ومشاركتهما في دوري أبطال أوروبا. ولكن كل من ميلان وإنتر ميلان رفضا التعاقد رونالدو بسبب راتب البرتغالي، والذي يتقاضى 24 مليون يورو بالإضافة إلى مرسوم النمو لن يساعد البرتغالي في الإبقاء على هذا القانون على أنه يتم إعفاء الطليان أو الأجانب الذين عادوا لإيطاليا بعد عامين على الأقل في الخارج، ويلتزمون بالإبقاء في البلاد لمدة بين 2-5 سنوات، من شروط سريسية معينة. ونظرا لأن النجم البرتغالي غادر إيطاليا في أواخر أوت الماضي دون الاحتفاظ بإقامته، فلا يمكن لأي ناد إيطالي الاستفادة من القانون، مما يعني أن أي ناد يجب أن يتكبد 45 مليون يورو بسبب راتب رونالدو، وفقا لذكرته الصحيفة في تقريرها. وسبق أن ارتبط رونالدو بالانتقال إلى سبورتنغ لشبونة وتشيلسي وبايرن ميونخ وروما وأتلتيكو مدريد وبوروسيا دورتموند. يذكر أن رونالدو لعب بين عامي 2018 و2021 في صفوف جوفنتوس، وحقق معه العديد من الألقاب المحلية، لكن لم يكتب له النجاح على الصعيد القاري خلال تلك الفترة.

إنزاغي يظهر وجهه الجريء في أول اختبار

اقتنص إنتر ميلان فوزا صعبا من أمام مضيفه ليتشي، بهدفين مقابل هدف، في اللقاء الذي جمعهما، ضمن منافسات الأسبوع الأول من عمر مسابقة الدوري الإيطالي. فوز أحرزه النيرأتزوري بشق الأنفس، فبالرغم من السيطرة والاستحواد والفرص الخطيرة التي صنعها لاعبو، إلا أن الإنتر لم يحرز هدف النصر إلا في الدقيقة الأخيرة من اللقاء (5+90).

وجه مختلف

مباراة إنتر الأولى في الموسم الجديد، أظهرت شيئا غير معتاد لجمهير الفريق في الموسم الماضي، حيث ظهر النيرأتزوري بوجه مغاير عما كان يظهر عليه بالعام الماضي. سيموني إنزاغي المدير الفني للإنتر، استطاع أن يخرج بفرقه من عنق الزجاجة أمام ليتشي، فرغم صناعة العديد من الفرص على مرمى أصحاب الأرض، إلا أن النيرأتزوري واجه صعوبة كبيرة في زيارة الشباك، حتى نجح البديل دينزل دومفريس، في تسجيل الهدف القاتل بالدقيقة 5+90.

في مباريات الموسم الماضي، اعتاد إنزاغي في حالة فشل فريقه في تسجيل الأهداف، على استبدال لاعب بلاعب في نفس المركز، في محاولة منه لتنشيط هذا المركز، وعلى سبيل المثال، استبدال مهاجم بمهاجم آخر، وهو ما كان يؤدي في بعض الأحيان بنتيجة سلبية. إلا أن مباراة ليتشي أظهرت وجهه مختلفا تماما لإنزاغي، حيث بدت الرغبة في الفوز وتحقيق النقاط الثلاث واضحة للغاية، وهو ما ظهر في التبديلات التي أجراها المدرب خلال أحداث الشوط الثاني.

مجازفة محسوبة

بل إن سيموني خاطر ودفع 4 مهاجمين أنهى بهم المباراة، وذلك من أجل تسجيل هدف يضمن النقاط الثلاث، وهو ما تحقق بالفعل في نهاية اللقاء، لتنتج مخاطرة إنزاغي في جني ثمارها، وينتج مجهوده بفوز مهم في بداية مشوار استعادة لقب الأسكوديتو. وكثيرا ما كان إنزاغي يقوم بإخراج لاوتارو مارتينيز، مهاجم الفريق، بعد 60 دقيقة من المباراة، ليدفع بمهاجم آخر لتنشيط الخط الهجومي لفريقه، لكنه بدلا من ذلك، قرر مدرب النيرأتزوري الإبقاء عليه داخل أرض الملعب رفقة روميلو لوكاكو، واللذين بدءا المباراة منذ الدقيقة الأولى. ودفع سيموني بالمهاجم الثالث إيدن دجيكو في الدقيقة 68، بعدما أخرج لاعب خط الوسط (كالهانغولو)، وجاءت المخاطرة الأكبر بخروج المدافع سكرينيار ليدفع بالمهاجم الرابع خواكين كوربا في الدقيقة 88. وينتهي المباراة بـ4 مهاجمين على أرض الملعب. وجاء هدف إنتر القاتل بعد لمسة من لاوتارو الذي بقي داخل الملعب طوال 95 دقيقة، لينجح في لمس الكرة وتغيير مسارها، حتى وصلت إلى دومفريس الذي أسكن الكرة الشباك.

شخصية جريئة

تغييرات لم تعد عليها جماهير إنتر طوال موسم كامل، كان فيه إنزاغي على مقاعد بدلاء النيرأتزوري. ليظهر المدرب في الموسم الثاني له مع الفريق، بوجه مختلف تماما ومبشر لجمهير فريقه. وتمني جماهير الإنتر النفس باستعادة اللقب الذي خسره الفريق بعد منافسة مع الغريم ميلان الذي توج به في الموسم الماضي بفارق نقطتين عن النيرأتزوري. ويبقى السؤال.. هل ينجح إنزاغي في تحقيق لقب الكالتشيو مع إنتر هذا الموسم.

خطوة جديدة تقرب ديبالي من جوفنتوس

أكدت تقارير صحفية إيطالية على اقتراب المهاجم الهولندي ممفيس ديبالي من الانتقال إلى جوفنتوس الإيطالي في الصيف الجاري، بعدما توصل إلى اتفاق مع برشلونة على فسخ العقد المبرم بين الطرفين. وذكرت شبكة توتو ميركاتو الإيطالية أن اللاعب الهولندي، الذي يبلغ من العمر 28 عاما، اتفق مع إدارة النادي الكتالوني على فسخ العقد بالتراضي، بعدما انضم للفريق في صفقة انتقال حر قادمة من أولمبيك ليون الفرنسي. العام الماضي. وضعية برشلونة الاقتصادية جعلت الإدارة مجبرة على الاستغناء عن بعض اللاعبين، وبنوي ديبالي المغادرة بحثا عن مغامرة جديدة بعدما علم أنه لن يكون ضمن خطط المدرب تشافي هيرنانديز في الموسم الجديد. وأفادت صحيفة مونديو ديپورتيفو الإسبانية أيضاً بتجاذع اللاعب في الاتفاق على فسخ العقد، ما يتيح له الانضمام لليوفي أو لأي فريق آخر في صفقة انتقال حر، مع العلم أن بعض وسائل الإعلام في إيطاليا أشارت إلى وجود اتفاق فعلي مع اليوفي على توقيع على عقد مدته عامين، يحصل بموجبه على راتب سنوي يصل إلى 5 مليون يورو، بخلاف مليوني يورو حوافز وإضافات. ويضع ديبالي وبرشلونة الرنوش الأخيرة على رحيل اللاعب، مع توقعات بسفر اللاعب إلى تورينو من أجل الانضمام لكنتيبة ماكس أليجر في غضون يومين على أقصى تقدير.

روما يبدأ المشوار بفوز صعب في ليلة نحس ديبالا

استهل روما مشواره في الدوري الإيطالي بالفوز على مضيفه سالييرنيتانا بهدف نظيف، ضمن منافسات الجولة الأولى من المسابقة. وعلى ملعب "أريكي" جاء هدف المباراة الوحيد من اللاعب بريان كريستانتيني في الدقيقة 33.

المباراة شهدت مشاركة الصفقات الصيفية لروما، وعلى رأسها المهاجم الأرجنتيني باولو ديبالا، إلى جانب الهولندي جورجينيو فينالدوم والصربي نيمانيا ماتيتش. ديبالا تجديدا واجهه سوء حظ غريب، حيث

اصطدمت تسديدته في الشوط الأول بالقائمة، فيما مرت

التسديدة الأخرى في الشوط الثاني بجوار المرمى.

وبهذا الفوز، حصد روما 3 نقاط له في الدوري

الإيطالي، ومن خارج الديار وصار في المركز السابع

بثلاث نقاط.

إيكاردي يرفض عرضا إيطاليا

رفض الأرجنتيني ماورو إيكاردي، مهاجم باريس سان جيرمان، عرضا إيطاليا خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

ووفقا لموقع "فوتبول إيطاليا"، فإن إيكاردي رفض عرضا من مونزا الإيطالي، رغم استبعاده حاليا من حسابات باريس سان جيرمان.

وأشار الموقع الإيطالي إلى أن إيكاردي قرر البقاء في "حديقة الأمراء" رغم عدم قناعة المدرب كريستوف غالتيه بقدراته الفنية، وينتهي تعاقد ماورو إيكاردي مع البي اس جي في صيف 2024.

وزعمت تقارير صحفية أن إيكاردي على رادار مانشستر يونايتد ويوفنتوس أيضا خلال الميركاتو الصيفي الجاري.

وكان غالتيه استبعد إيكاردي مؤخرا من التدريبات الرئيسية للفريق الأول لباريس، حيث يتدرب الأرجنتيني مع مجموعة ثانية من اللاعبين.



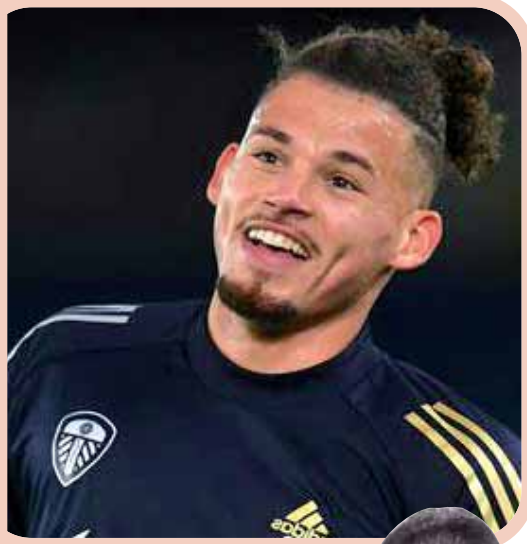
خاليدو كوليبالي يوجه رسالة لجماهير ناديه تشيلسي بعد هدفه الأول مع الفريق

وجه المدافع السنغالي خاليدو كوليبالي رسالة لجماهير ناديه تشيلسي بعد تعادلهم ضد نادي توتنهام ضمن مباريات الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ وقال كوليبالي في تصريحات نشرتها شبكة "بي بي سي" العالمية: "رأينا وجه تشيلسي الجميل حقا في بداية المباراة، سجلنا الهدف واستمرينا في التقدم في الشوط الثاني، تقبلنا هذا الهدف الذي كان صعبا بعض الشيء بالنسبة لنا وواصلنا الاعتقاد في أنفسنا، واصلنا المضي قدما وسجلنا الهدف الثاني، لكن لإنهاء هذه المباراة بالتعادل، اعتقد أننا نستحق المزيد، ولكن علينا أن نواصل الإيمان لأننا نعلم أننا فريق رائع ويمكننا أن نفعل ما هو أفضل كان الأمر صعبا لأننا نعلم أن توتنهام فريق لديه لاعبين أصحاب قامات طويلة، لذا فقد يكونوا خطرين على صعيد الركلات الحرة والركلات الركنية، وكان علينا التركيز أكثر قليلا في نهاية المباراة، ولكن اليوم أظهرنا أننا فريق جيد مع لاعبين رائعين". وعن تسجيله هدف التقدم، قال السنغالي: "لم أكن أنتظر هذا ولكن كان هدفا رائعا وأجواء رائعة مع الجماهير، كان الجميع يهتف باسمي وكنت سعيدا حقا، وأتمنى ألا يكون هذا هو الأخير". كما أوضح مدافع تشيلسي خاليدو كوليبالي سبب انضمامه لأسود لندن خلال الصيف الجاري بعد مسيرة رائعة مع نابولي حيث المدافع السنغالي انضم إلى تشيلسي ليحل محل أنطونيو روديجر وأندرياس كريستensen، بعدما رحل إلى ريال مدريد وبرشلونة على الترتيب وارتبط اللاعب السنغالي بالعديد من الأندية في الصيف أبرزها يوفنتوس وبرشلونة، لكنه في النهاية انضم إلى تشيلسي الإنجليزي وقال كوليبالي في تصريحاته للإذاعة: صحيح أن الدوري الإنجليزي الممتاز كان وجهة محتملة لي خلال السنوات الماضية، لكنني أؤمن بالله، لذلك أرى أن هذا الوقت هو المناسب النادي الوحيد الذي أرادني حقا أن آتي إليه كان تشيلسي منذ 2016، عندما جاء أنطونيو كوتني إلى هنا وطلبني من نابولي ربما لم يكن هناك أحد في نابولي يريدني أن أرحل، ولكن في النهاية قد حان الوقت، وأتطلع للمستقبل مع تشيلسي الآن".



كالفن فيليبس: مارسيلو بيلسا قام بضربي في إحدى المباريات

عاد متوسط ميدان نادي مانشستر سيتي الحالي وليد يوناتيد السابق كالفن فيليبس للحديث عن حادثة غريبة وقعت له حيث كشف أنه تعرض للضرب الشديد من قبل مدربه ماوريسيو بيلسا بسبب أدائه في مواجهة ليفربول الموسم الماضي وخلال تصريحات صحفية لوسائل الإعلام الإنجليزية صرح كالفن قائلا "في مباراتنا الأولى ضد نادي ليفربول في افتتاح الموسم لكنني تعرضت للضرب من من قبل مدربي بيلسا" وتابع النجم المتألق حديثه قائلا "بعد مواجهة ليفربول، قال إنني لم أكن جيدا بما فيه الكفاية، ربما قدمت مباراة معقولة، لكنني لم أكن جيدا في رأيه وقام بضربي بعد نهاية المباراة ليختم كالفن حديثه قائلا "بيلسا يفعل ذلك ليبيك على الأرض، حتى لا تفكر أنك حققت إنجازا، ومن أجل مواصلة التطور والتحسين في المباريات القادمة" جدير بالذكر أن نادي ليفربول فاز على نادي ليدز يونايتد حينها برعاية مقابل ثلاثة أهداف وقد تلقى المدرب الأرجنتيني ولاعبيه الثناء على أدائهم في ملعب أنفيلد، بعد عودتهم لـ الدوري الإنجليزي.



ساديو ماني يقوم بلقطة إنسانية رائعة تجاه ناديه السابق ليفربول

قام اللاعب السنغالي ساديو ماني نجم بايرن ميونخ الألماني بلقطة إنسانية رائعة تجاه عمال ناديه السابق ليفربول الإنجليزي رغم رحيله عن النادي خلال الميركاتو الصيفي الحالي وكشف الصحفي "كريستيان فالك" بصحيفة "بيلد" الألمانية، أن لقطة رائعة قد جاءت من ساديو ماني تجاه عمال نادي ليفربول وأوضح أن ماني أرسل 150 طردا إلى موظفي ليفربول، من عمال التنظيف إلى حراس الأمن، متضمنة هدايا تحمل لقطة رائعة من جانبه. وأفاد أن الطرود اشتملت على شيكولاتة تحمل صورة ساديو ماني، وبطاقة مكتوبة بخط اليد. وكان ماني قد قرر الرحيل عن صفوف ليفربول في موسم الانتقالات الصيفي الحالي، بعدما قضى 6 سنوات في الأنفيلد، وانضم إلى بطل الدوري الألماني.

جماهير وست هام ترمي نقودا مزيفة على لينغارد وتصفه بالخائن

تفاعلت جماهير نادي وست هام الإنجليزي، مع اللاعب الإنجليزي السابق للفريق، و لاعب نوتنغهام فورست الجديد، جيسي لينغارد، خلال مواجهة نادي ويست هام و نوتنغهام فورست يوم الأحد الماضي، ضمن منافسات الجولة الثانية من الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ. حيث قامت جماهير الهامرز بإلقاء نقود مزيفة على اللاعب، اعتراضا منهم على قراره باختيار الانتقال لنوتنغهام بدلا من وست هام. وحاول وست هام ضم لينغارد مجانا بعد تجربته الرائعة في الملعب الأولمبي بلندن خلال الموسم قبل الماضي. لكن اللاعب فضل الانتقال لصفوف نوتنغهام المساعد هذا الموسم للبريميرليغ، بسبب عرضه المالي الأكبر.



نيمار يفصح عداوته مع مبابي على مواقع التواصل الاجتماعي

أثار تصرف للنجم البرازيلي نيمار جونيور، نجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، الجدل عبر شبكات التواصل الاجتماعي. وكشف نيمار عن عداوته مع زميله الفرنسي كيليان مبابي، عبر تصرف على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث زعمت العديد من التقارير أن العلاقة بين نيمار ومبابي توترت كثيرا، عقب تعاقد سان جيرمان مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي. وأبرزت صحيفة "ماركا" الإسبانية، أن نيمار وضع إعجابا على منشور بمواقع التواصل الاجتماعي يهاجم مبابي. وكتب أحد المشجعين على "تويتر"، عقب إهدار كيليان مبابي لركلة جزاء أمام مونيبييه يوم السبت الماضي، بالدوري الفرنسي: "أصبح الأمر رسميا الآن.. مبابي منقذ ضربات الجزاء في باريس، من الواضح أن هذا أمر يتعلق بالعقد، لأنه لا يوجد ناد في العالم يضع نيمار في الترتيب الثاني.. لا أحد". وأضاف المشجع: "يبدو أن هذا الأمر يعود إلى تمديد عقد مبابي.. إنه الآن بات يملك باريس سان جيرمان". وسبق أن زعمت تقارير أن مبابي حصل على سلطات كثيرة في سان جيرمان، كي يوافق على تجديد عقده مع النادي الفرنسي، حيث مشحت له إدارة البياسجي الحق في التدخل أيضا في شؤون النادي و إبداء رأيه في الكثير من الأمور الداخلية لباريس سان جيرمان.

مجلة فرانس فوتبول تقدم اعتذارها لميسي

قامت مجلة "فرانس فوتبول" الفرنسية بتقديم الاعتذار من النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي لاعب نادي باريس سان جيرمان بعد غيابه عن قائمة المرشحين لجائزة أفضل لاعب لعام 2022 ولم يظهر ميسي ضمن قائمة اللاعبين المرشحين لنيل جائزة الكرة الذهبية لأول مرة منذ عام 2005، وهو أكثر الفائزين بها 7 مرات، آخرهم في العام الأخير 2021 حيث لم يقدم الأرجنتيني موسما جيدا مع باريس سان جيرمان الذي انتقل إليه في أوت 2021 قادما من برشلونة، بعد انتهاء عقده وفشل النادي الكتالوني في تسجيله ضمن قائمته بالموسم الماضي وكتب رئيس مجلة "فرانس فوتبول"، باسكال فيريه، افتتاحية بالعدد الجديد لها، وقال: "العفو ليو عفو ليو على ما يمكن أن تشعر به تجاه قائمة المرشحين، ربما تعتبر أن هذا عدم تقدير أو جحود، لكن عدم اختيارك ضمن المرشحين ليس إدانة، لا يمكن أن تبتعد هكذا، ليس أنت يا ليو، ليس الآن، ليس بعد كل ما فعلته.

أهمية المحضر البدني في المنظومة الرياضية

أصبح الإعداد البدني حديث العام والخاص وركيزة أساسية في المنظومة الرياضية، فالأداء الراقى الذي نشاهده في المنافسات وما نجم عنه من تحطيم للأرقام القياسية في الرياضات الفردية وجمالية المباريات والايقاع العالي الذي تمتاز به الرياضات الجماعية محوره التطور الرهيب في الأداء البدني وما ميزه من مستجدات حديثة مواكبة للتطور العلمي في هذا المجال. يعتبر التحضير البدني مرحلة أساسية لأن عليها يتركز رفع مستوى الرياضي خلال المنافسات، وهو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، كما يعني تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية للفرد الرياضي، ويعتبر من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية. هي مرحلة متصلة ببعضها البعض ومكملة وتداخلها يؤدي إلى تكامل المنظومة التدريبية، إلا أن مرحلة الإعداد لها استثناء خاص نظرا لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المختلفة، ولهذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد، مرحلة الإعداد هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات، وتأتي في المقدمة من حيث الأهمية في البرنامج التدريبي. والإعداد البدني في الوقت الراهن يمتاز بالعديد من المؤشرات التي لا بد من التقيد بها، كتقنين الحمولات التدريبية عن طريق أجهزة ومستشعرات حديثة ترصد الأداء الحركي الخارجي وتسجل لنا التغيرات الداخلية لأجهزة أعضاء الجسم لتخزن هذه المعلومات في أنظمة متطورة باستخدام معادلات لوغارتمية لتنتج لنا حويصلة عن مستوى الرياضي ومدى تطوره من مرحلة لأخرى ومواقع القوة ونقاط ضعفه. متابعة الرياضي خارج أوقات التدريب واتباعه لنمط حياة رياضي محدد لأنه يؤثر بشكل كبير على مسيرته ومشواره، واتباعه لنمط غذائي معين حسب حالته الفردية ومتطلبات الأداء الرياضي (تخفيض نسبة الدهون، زيادة الكتلة العضلية، محافظة على تركيبة جسمه)، واستخدام وسائل الاسترجاع السريعة من أجل تجهيز الرياضي لحمولات جديدة (تدليك، التطبيقات بالماء، نوم، استخدام غرف التبريد، تنبيه الكهربائي،.....)

إعادة التأهيل الرياضي بعد مروره بإعادة التأهيل الوظيفي وقياس مدى استجابة الرياضي للبرنامج المقدم وإعطاء نسبة الجاهزية بأرقام دقيقة مبنية على مؤشرات المستشعرات الوظيفية، خضوعه لبطارية اختبارات مخبرية وميدانية من أجل معرفة إمكانياته وتسطير البرنامج وفق خصوصياته من أجل العمل على تطوير قدراته وإيصاله إلى أعلى المستويات. من خلال ما سبق ذكره نرى أن الرياضي لا بد من متابعته يوميا وعلى مدار الساعة وهذا بطبيعة الحال لا يمكن للمعد البدني للفريق أو النادي التكفل بكل شخص خاصة في الرياضات الجماعية التي يكون هدفه إيصال المجموعة إلى مستوى معين ولا يمكن إدراج تمارين خاصة لكل لاعب حسب احتياجاته، كما أن الحجم الساعي للشق البدني غير كافٍ لإيصال وتطوير الرياضيين للمستوى العالي، حيث اقترح فريدريك أوبار 2014، في كتابه الإعداد البدني أنه من أجل تحقيق نتائج جيدة والرفع من المستوى البدني للرياضي لا بد من تخصيص حيز كبير ومتابعة مستمرة ودائمة لإعطاء نتائج مرضية وملاحظة تطور هام في القدرات البدنية كما يعزو ارتفاع مستوى الرياضيين وإطالة مشوارهم إلى تتبعهم من طرف محضرين بدنيين فرديين يعملون على زيادة كفاءتهم البدنية والعمل على الحد من الإصابات الرياضية. وغالبا ما نرجع أسباب الفوز أو الهزيمة في مباريات كرة القدم للمدرب أو اللاعبين وفتننا على كل أطقم الفريق بكل مكوناته مع العلم أن كرة القدم تتطلب فنيات وتكتيك اللعب أي خطة المدرب والأهم من ذلك الجهد البدني الذي بدونه لن يستطيع اللاعب إبراز مؤهلاته الفنية والتقنية، لهذا فدور المعد البدني دور فعال وملمس. المعد الذي يعمل في خفاء ويعيدا عن الأنظار ولكن دوره ملموس ومكشوف لكل متتبع، فهو الذي يعطي برامج ويخول صلاحيات الجاهزية للاعبين ويساهم في الرفع من لياقتهم، وهو الشخص الوحيد داخل الطاقم الأدنى بعلوم الفيزيولوجيا، والتي تنطرق إلى كل ما من شأنه أن يحدث للإنسان ابتداء من

مصادر الطاقة التي يستعملها، وتكيفه مع مجهود بدني معين من خلال دراسة علمية لحدة التمرين و المدة الزمنية وطريقة الأداء . اليوم الإعداد البدني ودور المعد أصبح يضاهي دور المدرب وربما أكثر أهمية في بعض الأحيان، فالحضور البدني غالبا ما يرجح كفة الفريق الفلاني على حساب الآخر والحضور البدني أصبح أمر مفروغ منه في ظل تصاعد النسق واشتداد التنافس.



علاقة قلة النوم بالإصابات الرياضية

تعتبر الراحة الجسدية محورا أساسيا في عملية التعافي من الإصابات وتخفيف حدة الألم وتحقيق الأهداف الصحية المتعلقة باللياقة البدنية. وذلك إلى جانب نيل قسط جيد من النوم الذي يلعب دورا هاما في عملية الشفاء، وتنطوي جميع الأنشطة البدنية على بعض مخاطر الإصابة الجسدية، لذا ينبغي علينا الاطلاع على الأساليب اللازمة للتعافي بصورة مثالية تتيح لنا مواصلة جني الفوائد الصحية لممارسة التمارين الرياضية لأعوام قادمة، ويبرز الحصول على قسط جيد من النوم كواحد من العوامل الرئيسية للشفاء والتي لا يدرك الكثيرون أهميتها. ومن المعروف أن قلة النوم قد تسبب عواقب خطيرة على الصحة ترتبط بارتفاع ضغط الدم وضعف الجهاز المناعي والاكتئاب، وبالإضافة إلى ذلك، حذر دومينيك من أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم قد يعيق شفاء الإصابات الجسدية بشكل كامل. وتوضيحا لذلك، قال دومينيك: "تتم عمليات تجديد وترميم الأنسجة والألياف العضلية أثناء النوم، حيث يسمح النوم العميق بزيادة تدفق الدم للعضلات وتزويدها بالأوكسجين والعناصر الغذائية التي تساعد على ترميمها وتجديد خلاياها، كما تعمل الغدة النخامية، أثناء النوم العميق، على إفراز هرمونات النمو الضرورية لترميم الأنسجة العضلية. وبالتالي فإن عدم الحصول على قسط كاف من النوم يحد من قدرة الجسم على الشفاء من الإصابات". إلى ذلك، يعتبر إيجاد المرتبة والوسادة المناسبين، واللاتي يوفران الدعم اللازم لراحة الجسم وشفاء الإصابات، على رأس قائمة العوامل العديدة والضرورية للحصول على قسط جيد من النوم. وتعليقا على ذلك، قال دومينيك: "ينبغي البحث عن مرتبة توفر الراحة والدعم للجسم وتمنع تفاقم الإصابة نتيجة إثارة نقاط الضغط في الجسم. لا يختلف اثنان على أن السهر له آثار سلبية كبيرة على صحة اللاعب. وقد يطول الحديث عن أضراره. ولكن سنتناول في هذا الموضوع بعض آثار السهر على اللاعب في ليلة المباراة. السهر ليلة المباراة يرهق الأعصاب والعضلات وهذا ينعكس بالتأثير السلبي على لياقتك البدنية ويضعفها فلا تستطيع مجاراة الفريق المنافس وكذلك يرفع ضغط الدم وتقل نسبة السكر فيجعلك متوترا في المباراة وفاقدا التركيز في داخل الملعب ولا تستطيع القيام بالدور المطلوب منك.. وأيضا يرهق عضلة القلب ويستنفد الطاقة الكامنة في الألياف العضلية. فيجعل بجسمك ضعفا عاما وهزالا مما ينتج عنه بطء في الحركة. وكل هذا ينعكس بدوره السلبي على أدائك العام في داخل الملعب ويضعف منافستك ضد الفريق المنافس. ومن هذا المنطلق فقد بادرت إدارات الأندية بإقامة معسكرات داخلية قبل المباراة بيوم أو يومين من أجل السيطرة على وقت نوم اللاعبين في وقت مبكر. وتنظيم برنامجهم الغذائي وإعطائهم وجبات غذائية تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات حتى يحصل على طاقة جيدة غير (الطاقة المكتسبة) من ساعات النوم المبكر. وبالرغم من أن بعض اللاعبين لا يحبون هذه المعسكرات إلا أنها أثبتت (نجاحها) وفعاليتها في المباريات متى ما التزم اللاعب بها بالشكل الصحيح. لكي تحقق الفائدة القصوى من هذا المعسكر فعليك أن تهني نفسك للاستفادة من إيجابياته، وإذا أردت أن تقدم مستوى مميز في يوم المباراة فعليك بالالتزام بتناول الوجبات بالأوقات المحددة مع تجنب تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم مباشرة. تجنب او على الأقل التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (الشاي، القهوة، البيبسي) حتى لا تصاب بالأرق. النوم المبكر مع مراعاة ان يكون ضوء الغرفة خافتا، فالضوء القوي يؤثر سلبا على الشعور بالنعاس وعدم اشغال نفسك بالتفكير في المباراة عند الخلود للنوم، عدم اجهاد العضلات وحاول دائما الاسترخاء بسريرك للحفاظ على طاقتك وراحتك النفسية والبدنية. تناول الكالسيوم... يعمل على استرخاء الجهاز العصبي ويساعد على النوم المبكر لذا حاول أن تأخذ كأسا من الحليب الدافئ، وهو من بين بعض العوامل التي تساعد في رفع مستوى اللاعب خلال المباراة وتخلصه من الضغوطات، وإذا كنت تعاني من الأرق فلن تتمكن من تحسين نوعية نومك فور بدء ممارستك للرياضة". وأوضحت أن العلاقة التي تجمع بين الرياضة والنوم طويلة المدى، داعية الأشخاص إلى المواظبة على ممارسة الرياضة وعدم فقدان اهتمامهم بها، وكانت دراسات كشفت أن الحرمان من النوم لمدة ليلة واحدة فقط، تفوق أخطاره الصحية اتباع نظام غذائي عالي الدهون لمدة 6 أشهر، ويضاعف خطر الإصابة بمرض السكري، كما أنه يؤثر على الخلايا العصبية في الدماغ، ويسهم في تراجع الأداء المعرفي والرياضي للاعبين. إن فقدان ساعات قليلة من النوم يمكن أن يغير أداءك الرياضي، مضيفا أن أكبر ضرر في فقدان النوم يكون للأشخاص في رياضات التحمل مثل الجري أو ركوب الدراجات، ويرجع ذلك أساسا إلى أن قلة النوم تقلل من الدافع، أو الحافز وهو محرك رئيسي في الحفاظ على الأداء في رياضات التحمل. مع هذه الرياضة، غالبا ما لا يجد الرياضيون الحافز الذي يساعدهم على المضي قدما حتى النهاية، وكلما قل نومك، قل احتمال استدعائك لهذا الدافع عندما تحتاج إليه. وأشار رالف داوئي "إن فقدان النوم لم يساعد أي شخص أبدا، لكنه يؤثر على رياضات التحمل أكثر من الرياضة المحدودة المدة". إذا كان فقدان النوم يعيق قدرتك الرياضية، فمن الجيد الحصول على قسط إضافي من النوم لتحسين أدائك الرياضي، وفي إحدى الدراسات، درس الباحثون أنماط النوم عند اللاعبين في فريق كرة السلة للرجال بجامعة ستانفورد وأفادوا أنه عندما عزز اللاعبون نومهم من معدل أقل من 7 ساعات في الليلة إلى 8.5 ساعات خلال فترة تتراوح بين 5 إلى 7 أسابيع، تحسن أدائهم قاموا بخفض أوقات الركض من 16.2 ثانية إلى 15.5، وتحسنت نسبة ريمهم بنسبة 9، وتحسنت نسبة النقاط الثلاث لديهم بنسبة 6% وتحسنت الحالة المزاجية ووقت رد الفعل أيضا على مدى الفترة وتقليل التعب.



الرئيس 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 - قاريدي عمارة ب رقم 05 - الجزائر-
البريد الإلكتروني:
Dzairtube13@gmail.com

SPORT
يومية رياضية جزائرية



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

Lozaty®
لوزتي

وداعاً لاحتقان
الحلق والأنف

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

Throat Lozenges
أقراص منعشة للحلق



تجدون هذا المنتج الصحي في الصيدليات



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