

وفد الكاف يتفقد لاعبي 5 جويلية وبراقي استعدادا لـ"الشان"

# دزائر SPORT

www.dzair-tube.dz

يومية رياضية جزائرية

الأحد 25 سبتمبر 2022 الموافق لـ 28 صفر 1444 هـ العدد: 554 الثمن: 30 دج



## بلماضي:

"أداء بن طالب كان أكبر شيء إيجابي في المباراة"

عودته القوية ستعرض منافسة شرسة مع زروقي

# بن طالب المحارب

## سليمان:

"أول مباراة في وهران وأول هدف، برافو يارجال"



نقلنا عن موقع "سبورت إيسترابتد" البريطاني

مدرب تشيلسي يصر على ضم بن ناصر خلال ميركاتو الشتاء

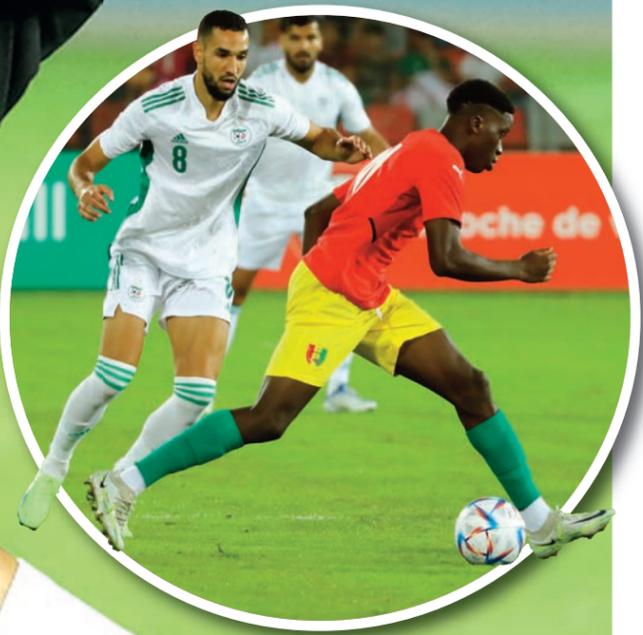
"مان سيتي" يساهمة محرز في فوز "الخضر" على "غينيا"



يسعون للتأكيد أمام نيجيريا

## الخضر

يسجلون رابع انتصار على التوالي





## بن طالب يسجل عودة موفقة ويؤكد على فتح صفحة جديدة

شهد اللقاء الودي الذي لعبه المنتخب الوطني أول أمس أمام نظيره الغاني تسجيل اللاعب نبيل بن طالب لعودته للضيق بعد غياب دام لعدة سنوات، حيث أشركه المدرب بلماضي أساسيا من أجل معاينته عن قرب، ومنح له الوقت الكافي للعب معظم أطوار المباراة.

### قدم مباراة بنسب عالي وأظهر رغبة كبيرة

وعلى الرغم من كونها المباراة الأولى التي يلعبها بن طالب بعد غياب طويل، إلا أن لاعب نادي أونجي تمكن من التألق ولعب المواجهة بنسب ثابت من بدايتها إلى نهايتها، حيث قدم مردودا نال إعجاب المتابعين والمدرب بلماضي، كما أنه أظهر رغبة كبيرة في تقديم الإضافة وتقديم نفسه كحل جديد في وسط الميدان تحسبا للتحديات القادمة.

### سيخوض منافسة شرسة مع زروقي

وبعد أدائه الجيد أول أمس، من المؤكد أن بن طالب سيفتح المعادلة بخصوص المناصب في وسط ميدان المنتخب الوطني، حيث أنه سيفرض منافسة قوية مع اللاعبين الموجودين، على غرار زروقي وحتى بلقبلة وبين دبكة، وهذا المرافقة المتألق بن ناصر الذي يعد الوحيد الذي ضمن مكانته في التشكيلة بفضل مستواه العالمي.

### بلماضي: أداء بن طالب كان أكبر شيء مرضي في المباراة

وتعليق على ما قدمه في اللقاء، كشف الناخب الوطني جمال بلماضي عن رضاه عما قدمه بن طالب، حيث اعتبره أكثر شيء مرضي في المواجهة، حيث صرح بالقول: "بن طالب لعب في المنصب الذي أريده فيه، ولقد قدم أداء جيد والذي اعتبره أكثر شيء مرضي في هذه المواجهة".



## "الوهارنة" كانوا في الموعد بمناسبة أول لقاء لـ"الخضر" بملاعب ميلاود هادي

عرفت المباراة الودية التي خاضها المنتخب الجزائري أمام المنتخب الغيني حضورا جماهيريا كبيرا من طرف الأنصار في ولاية وهران، حيث كانوا في الموعد وتواجدوا بأعداد كبيرة في المدرجات، حيث قدموا للملعب قبل ساعات وصنعوا أجواء مميزة.

### الأجواء ستكون مماثلة في مباراة نيجيريا يوم الثلاثاء

هذا ومن المنتظر أن تكون الأجواء في المباراة القادمة أمام المنتخب النيجيري مماثلة، حيث ستشهد المدرجات توافدا كبيرا مثل الذي كان في لقاء غينيا الذي جرى بشبابيك مغلقة، وبالتالي فإن الآلاف سيحضرهم من أجل مشاهدة المنتخب في هذا اللقاء الثاني.

## "الخضر"

### يفشلون في الإقناع أمام غينيا وفرصة للتدارك أمام نيجيريا

الأساسيين في المرحلة الثانية من أجل السيطرة على مجريات المواجهة التي لم يتمكن أن يسيطر عليها اللاعبون الذين دخلوا في المرحلة الأولى، حيث قام بلماضي بإقحام نجومه في صورة محرز وبلايلي وغيرهم من أجل محاولة الوصول إلى شبكات المنافس.

### هدف وحيد أمام منافس لا يعد من "كبار إفريقيا"

ويدخول اللاعبين الأساسيين في الشوط الثاني من المباراة، تمكن المنتخب الوطني أخيرا من الوصول إلى مرمى المنافس، وهذا بعد محاولات حثيثة، حيث وقع المهاجم اسلام سليمان هدف المباراة الوحيد، والذي اعتبره الكثير من المتابعين غير كاف بالنظر لكون المنافس متواضع ولا يعد من كبار القارة الإفريقية.

### التشكيلة مرغمة على الفوز بالأداء أمام نيجيريا المتعادلة مع المحليين

وفي ظل نتيجة مباراة غينيا والأداء المتواضع الذي كان فيها، فإن المنتخب الجزائري سيجد نفسه مرغما على الفوز بالنتيجة والأداء على المنتخب النيجيري يوم الثلاثاء المقبل، حيث وعلى الرغم من ودية المباراة إلا أن الفوز بها وبقايعاد يعد أمرا ضروريا لتفادي فقدان الثقة، خاصة وأن المنتخب المحلي كان قد تعادل أول أمس أمام ذات المنتخب بهدفين لهدفين.

أجرى المنتخب الوطني الجزائري أول أمس مباراته الودية الأولى خلال التريين التحضيري الذي يجريه بمدينة وهران خلال فترة التوقف الدولي، وهذا أمام المنتخب الغيني حيث فاز رفقاء توغاي عليهم بأقل فارق ممكن من الأهداف في لقاء لم يظهر فيه "الخضر"، مع أداء لم يقنع الكثير ممن شاهدوا المباراة، خاصة وأن المنافس لم يكن قويا جدا، إلا أنه كان الأكثر خطورة في العديد من فترات المواجهة.

### المستوى لم يكن عاليا وتشكيلة الشوط الأول لم تقدم شيئا كبيرا

وكحصوله عامة عن المباراة التي أجراها المنتخب الوطني أول أمس، فإن المستوى الفني لم يكن عاليا، وهذا ما يمكن أن نرجعه لطابع المباراة الودية، والتي تهدف للتحضير أكثر من أن يكون الهدف منها هو الفوز، وهذا رغم أنه وكما هو معروف عن الناخب الوطني الجزائري جمال بلماضي، فإنه يولي أهمية كبيرة للنتائج والانتصارات حتى في المباريات التحضيرية.

### بلماضي أشرك الأساسيين بعدها لتفادي الهزيمة

هذا وبعد شوط أول متواضع من طرف المنتخب الوطني والخطورة التي شكلها المنتخب الغيني، قرر المدرب بلماضي إشراك لاعبيه

## بلماضي:

### "لم نلعب أمام منتخب صغير وسيطرننا في الشوط الثاني"

أكد الناخب الوطني جمال بلماضي في تصريحاته بعد المباراة أمام المنتخب الغيني، أن المنافس لم يكن سهلا لأنه ليس منتخب صغيرا، وأن فريقه تمكن من السيطرة على المباراة في شوطها الثاني، حيث صرح قائلا: "لقد لعبنا مباراة قوية أمام منتخب لا يعد من المنتخبات الصغيرة، حيث حاولنا القيام بالعديد من التغييرات، وتمكنا من فرض سيطرتنا على الشوط الثاني من اللقاء".

### "حاولنا إعطاء الفرصة لبعض اللاعبين الذين لم يشاركوا كثيرا"

هذا وكشف بلماضي بأنه لقاء أول أمس كان يهدف أيضا لمنح فرصة المشاركة للاعبين الذين يلعبون كثيرا، حيث قال في هذا الصدد: "لقد حاولنا إعطاء الفرصة لبعض اللاعبين الذين لم يشاركوا كثيرا في السابق من أجل اللعب، وأظن أن هذا كان مفيدا لهم".

### "دولور كان متوترا بعض الشيء كما أنه عاد للتو لمنتخب"

أما عن الأداء المتواضع المهاجم العائد لمنتخب، أندري دولور، فقد أرجع بلماضي ذلك إلى توتره، حيث أضاف قائلا بهذا الخصوص: "دولور عائد للتو إلى المنتخب وهو بحاجة لإيجاد معالمة، كما أنه كان متوترا قليلا وهذا ما منعه من الظهور بكامل إمكانياته".

### "لا أريد الحديث عن مونديال 2026 لأن جرح لقاء الكامبيرون لم يشفى بعد"

ورفض بلماضي الحديث عن المونديال الذي سيكون سنة 2026 وهذا بسبب أن جرح الاقضاء من مونديال قطر لا زال لم يندمل بعد، حيث قال في هذا الصدد: "لا أريد الحديث عن مونديال 2026، لأن جرح مباراة الكامبيرون لم يشفى بعد".

### "قبل أن أجدد عقدي لدي عقد معنوي مع منتخب بلدي"

كما تطرق بلماضي إلى موضوع عقده مع الاتحاد الجزائري لكرة القدم، حيث أكد أن ما يجمعه بالمنتخب الجزائري أكبر من مجرد عقد إداري، حيث قال في هذا السياق: "قبل أن أجدد عقدي لدي عقد معنوي مع منتخب بلدي، ولهذا فإن الأمر لا يعتبر مشكلا".

### "اللي فات مات والآن يجب التفكير في تحقيق التتويجات"

وعلى الرغم من أن التأثر بالاقتضاء من التأهل إلى مونديال قطر لا يزال كبيرا، إلا أن بلماضي طالب بضرورة نسيان ما حدث والتفكير على ما هو قادم وخاصة العمل على تحقيق التتويجات، حيث صرح قائلا في هذا الصدد: "يجب علينا نسيان ما مضى، وكما يقال "اللي فات مات" والآن يجب أن نركز في المستقبل والعمل على تحقيق التتويجات، لأنها هي من تبقى محفوظة في التاريخ".



## رغم تسجيله الهدف الوحيد في لقاء غينيا سهام الإنتقادات تطال سليمانى بسبب عبارة غير لائقة

صنع الدولي الجزائري إسلام سليمانى، مهاجم بريست الفرنسي، الحدث بسبب تخطئه بعبارة غير لائقة إثر تسجيله هدف اللقاء الوحيد في مباراة المنتخب الوطني ونظيره الغيني الذي أجرينى على ملعب وهران الجديد. وكان سليمانى بدأ ودية الجزائر وغينيا بديلا في الدقيقة 72 من اللقاء، ليعوض مكان نجم نادي نيس الفرنسي، أندي ديور، ولم يحتاج الهدف التاريخي لمنتخب الجزائر، إلا لسبع دقائق فقط ليُدوّن هدف المباراة الوحيد بتسديدة محكمة على خط منطقة العمليات، بعد تمريرة دقيقة من رياض محرز. ولم يكتف الهدف التاريخي لمحاربي الصحراء بالتسجيل فقط، بل احتفل بطريقة أراد من خلالها توجيه رسالة لمنتخبه، وأظهرت عدسات الكاميرا سليمانى عندما كان يحتفل بهدفه، وهو يردد عبارة "أنا شيكور" وهي كلمات غير لائقة أثار حفيظة الجماهير الجزائرية. وتباين آراء الجمهور الجزائري حول الجهة التي كان يقصدها سليمانى بكلامه، بين الصحافة وبعض الأطراف التي انتقدته في الفترة الماضية، وبين المهاجم أندي ديور، خاصة أنه كان ينظر إلى دكة البدلاء عندما كان يردد تلك العبارة، لا سيما بعد الجدل الذي أثارته عودة نجم نادي نيس إلى "الخضر". وقال بلماضي بخصوص إسلام سليمانى بعد نهاية اللقاء ضد غينيا: "سليمانى ليس هدافا لمنتخب الوطني الجزائري من عدم، ومن الممكن بأن يكون قد استفاد من العمل الكبير الذي قام به أندي ديور في الهجوم قبل أن أقوم بالدفع به".

### سليمانى: "أول مباراة في وهران، وأول هدف، برافو يا رجال"

أبدى مهاجم الخضر، إسلام سليمانى، سعادته الشديدة بالفوز الذي حققه المنتخب الوطني أمام غينيا مشيدا بزملائه على كل ما قدموه في المباراة. وسجل سليمانى الذي حل بديلا في المرحلة الثانية هدف اللقاء الوحيد الذي أقيم بملعب وهران الجديد. وكتب إسلام سليمانى، على صفحته الشخصية عبر "إنستغرام": "أول مباراة في وهران، وأول هدف، برافو يا رجال". يذكر، أن سليمانى أكد منذ أيام مضت عدم وجود أي نية لديه في اعتزال اللعب دوليا، وقال إنه يستهدف تحقيق لقب جديد مع الخضر من بوابة كأس أمم أفريقيا 2023 التي ستعقد في كوت ديفوار.

وسيم

### لوقوف عند التحضيرات الخاصة بـ"شان 2023" وفد "الكاف" يتفقد ملعبي براقي و5 جويلية اليوم

تواصل بعثة الاتحاد الإفريقي لكرة القدم زيارتها للملاعب التي ستحتضن شان 2023 الذي سيقام بالجزائر في الفترة الممتدة من 13 جانفي إلى 4 فيفري من السنة القادمة. وتحط بعثة "الكاف" رحالها اليوم، بالعاصمة، لتفقد ملعبي براقي و5 جويلية، على أن تتفقد أيضا ملاعب التدريبات الخاصة بالبطولة. وستقوم البعثة الممثلة للاتحاد الإفريقي لكرة القدم بزيارة ملعب البراقبي الجديد ومختلف مرافقه بما فيها ملعب التدريبات الخاص به، وذلك بداية من الساعة 14:00 من اليوم الأحد، كما ستزور ملعب الروبية مساء بصفتها ملعب تدريبات. كما ستقوم اللجنة صبيحة الغد، بزيارة المركب الرياضي العسكري لبن عكنون، ثم مركب محمد بوضياف 5 جويلية 1962، على أن تختتم زيارتها للجزائر العاصمة بتفقد مركز التدريبات الخاص بالمنتخب الوطني بسيدي موسى، وكانت بعثة "الكاف" قد زارت ملعب أمس الجمعة، الذي يعرف أشغال إعادة تهيئة كبيرة استعدادا لاحتضانه عددا من مباريات "الشان". معلوم أن الملاعب المعنية باحتضان كأس أمم أفريقيا للمحليين هي: ملعب 5 جويلية بالجزائر والملاعب الأولمبي الجديد بوهران، وملعب حملاوي بقسنطينة، وملعب 19 ماي 1956 بعنابة. جدير بالذكر، أنه ولأول مرة سيشارك 18 منتخبا في بطولة أمم أفريقيا للاعبين المحليين، علما أن النسخة الماضية، التي احتضنتها الكامبيرون عام 2020، عرفت مشاركة 16 منتخبا.

وسيم

### "بينيفنتو" يستهدف التعاقد مع غلام بتوصية من "كانافارو"

أبدى نادي بينيفنتو الناشط في السيري ب الإيطالي، اهتمامه بالتعاقد مع المدافع الجزائري فوزي غلام بتوصية من مديره الجديد فابيو كانافارو. وكشف موقع "أريا نابولي"، أن نادي بينيفنتو يستهدف تعزيز تشكيلته بالتعاقد مع لاعبين جدد ووضع نصب عينيه مجموعة من الأسماء يتقدمهم فوزي غلام المتواجد بدون فريق بعد انتهاء عقده مع نابولي. وقال المصدر ذاته، إن الاتصالات بينه وبين إدارة بينيفنتو تبدو مثمرة للغاية، قبل أن يضيف أن غلام قد يعود لبلاد بلع في إقليم كامبانيا، لكن ليس بقميص نابولي هذه المرة بل بالوان بينيفنتو. وأكد الموقع الإيطالي أن تعيين فابيو كانافارو مديرا فنيا جديدا للنادي الأصفر والأحمر فتح الأبواب أمام غلام، لأن "بطل العالم السابق يستهدف سوق الانتقالات المجانية لتعزيز صفوف فريقه الجديد". ولم ينجح الظهير الأيسر الجزائري، في الحصول على أي عقد جديد منذ نهاية عقده مع نابولي بعد 8 سنوات كاملة قضاهن هناك، رغم رصده على رادار بعض الأندية الإيطالية والفرنسية لكنها لم ترق إلى مرحلة الجدية، واكتفى التجم الجزائري طوال الفترة الماضية بالتدريب على يد معدي يديني من أجل الحفاظ على لياقته استعدادا للانضمام إلى ناد في آخر لحظة. ويتيح قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" للاعبين الذين لا يمتلكون أي عقود التوقيع لناد جديد بعيدا عن التقيّد بأي موايد تتعلق بظرتي الانتقال الصيفية أو الشتوية، وهو ما يسمح لغلام بالانضمام إلى أي فريق.

وسيم



### رابع إنتصار على التتوالي "الخضر" يواصلون سلسلة الأهزيمة ويسعون للتأكيد أمام نيجيريا

تمكن المنتخب الجزائري لكرة القدم، من تسجيل فوزه الرابع على التتوالي وذلك على حساب نظيره الغيني في المباراة الودية التي احتضنها ملعب ميلود هديفي بمدينة وهران. وفاز المنتخب الوطني في لقاءين رسميين أمام أوغندا بالجزائر وتوغانيا في دار السلام بذات النتيجة (0-2)، في تصفيات كأس أمم أفريقيا 2023 بكونت ديفوار عام 2024، كما حق "الخضر" إنتصارا أيضا وديا على منتخب إيران في الدوحة بنتيجة هدفين لهدف (2-1)، قبل أن يضيفوا إنتصارا جديدا أمام غينيا، وهو ما يضع المحاربين على الطريق لتحقيق رقم جيد آخر في سلسلة الأهزيمة. ويخوض الخضر مباراة ودية مرتقبة أمام نيجيريا يوم الثلاثاء المقبل، ضمن استعداداتهما لاستئناف التصفيات المؤهلة لكأس الأمم الأفريقية 2023 في كوت ديفوار وهي المواجهة التي سيكون فيها أشبال بلماضي من إختيار حقيقي ضد منتخب أفريقي قوي اسمه نيجيريا، إذ يسعى المدرب بلماضي من خلال هذا الاحتكاك القوي، للاطمئنان على جاهزية كافة العناصر قبل عودة المنافسات الدولية الرسمية مرة أخرى ومن جهة أخرى المحافظة على ديناميكية الانتصارات التي عادت إلى صفوف المحاربين. وقال بلماضي في المؤتمر الصحفي الذي أعقب مباراة غينيا: "نحن نبحت دائما عن الإنتصار، هذا أمر مهم جدا بالنسبة لنا، بطبيعة الحال هو ليس أولوية لأن اللقاء ودي، ولكني راض جدا لأن المباراة سمحت لنا بالمحافظة على نفس الديناميكية وهي نفس الوقت متابعة العديد من الأسماء عن قرب داخل أرضية الميدان". وتعد هذه المقابلات الودية فرصة جيدة للناخب الوطني من أجل معالجة النقص والأخطاء تحسبا للاستحقاقات المقبلة على رأسها تصفيات كأس أمم أفريقيا 2024، المقرر استئناف مرحلتها في مارس من العام المقبل وسيم

### نقلا عن موقع "سبورت إليسترايتد" البريطاني

## مدرب تشيلسي يصر على ضم بن ناصر خلال ميركاتو الشتاء

يصر مدرب ناد تشيلسي، غراهام بوتير على ضم الدولي الجزائري، اسماعيل بن ناصر خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة أو الصيفية التالية حسب ما كشف عنه موقع "سبورت إليسترايتد" البريطاني. وقال المصدر ذاته في تقرير له، أمس السبت، إن "غراهام بوتير يريد من تشيلسي التعاقد مع بن ناصر من ميلان"، مضيفا: "سيكون تشيلسي نشطا في الأشهر المقبلة للتعاقد مع لاعبين يتناسبون مع أسلوب غراهام بوتير، ويمكن أن يكون اسماعيل بن ناصر أحد هؤلاء اللاعبين". وأوضح الموقع الإنجليزي، أن غراهام بوتير يرغب في تنفيذ أسلوب لعبه الخاص مع مرور الأشهر في تشيلسي، ولكي يفعل ذلك، فسيحتاج إلى التعاقد مع لاعبين يتناسبون مع نظامه. كان لدى بوتير بضع سنوات لبناء الفريق الذي بناه في برايتون، ويجب أن يسمح له بنفس المدة مع تشيلسي". وأكد نفس المصدر أن التقني الإنجليزي يملك الحجة لإقناع مجلس إدارة تشيلسي بالتعاقد مع محارب الصحراء الذي يعد من بين أكثر اللاعبين الذي يدخلون ضمن خطط بوتير. من جهته، تشغل الوضعية التعاقدية لبن ناصر بال جماهير نادي ميلان والكثير من وسائل الإعلام الإيطالية بعد فشل إدارة الروسونيري لحد الآن في تجديد عقد بن ناصر، رغم جلسات المفاوضات العديدة التي جمعت الطرفين منذ الموسم الماضي، فبعد الحديث عن تفاوض الطرفين حول قيمة الراتب السنوي. تجدر الإشارة، أن إدارة ميلان دخلت في مفاوضات مع وكيل أعمال بن ناصر من أجل تجديد عقده الذي ينتهي صيف عام 2024، لكن لم يتم التوصل إلى اتفاق حتى الآن بسبب الاختلاف حول الراتب السنوي. إذ عرضت إدارة الروسونيري راتبا سنويا بقيمة 3.5 ملايين أورو، في حين أن بن ناصر يصر على الحصول على 4.5 ملايين أورو.

وسيم



### "مان سيتي" يشيد بمساهمة محرز في فوز "الخضر" على "غينيا"

أشاد الحساب الرسمي لنادي مانشستر سيتي، بالمستوى الجيد الذي أبان عليه لاعبه الدولي الجزائري رياض محرز. وقدم محرز تمريرة حاسمة سجل منها إسلام سليمانى هدف في شباك غينيا، مانحا المنتخب الوطني فوزا معنويا جديدا، في ظل سعي النخبة الوطنية لتجاوز صدمة عدم المشاركة في كأس العالم 2022. ونشر النادي الإنجليزي عبر حسابه الرسمي على تويتر، أمس السبت، حيث جاء فيه: "صاحب التمريرة الحاسمة، محرز شارك في فوز الجزائر ضد غينيا" ووصل رياض محرز إلى 35 تمريرة حاسمة مع المنتخب الجزائري ليعزز رصيده كأفضل صانع للأهداف مع "محاربي الصحراء".

وسيم

تقارير فرنسية كشفت عنها..

## راتب بلماضي في المركز السابع ضمن أعلى رواتب مدربي العالم

كشفت تقارير إعلامية فرنسية عن قائمة رواتب مدربي العالم والتي تخص بالدرجة الأولى المدربين الذين قادوا منتخباتهم للتأهل إلى نهائيات كأس العالم بقطر ويحتل منتخب ألمانيا هانس فليك صدارة ترتيب المدربين الأعلى أجرا بدخل يقدر بحوالي 6500 ألف أورو يليه مدرب إنجلترا براتب يصل إلى 5800 ألف أورو كما يحتل منتخب فرنسا المرتبة الثالثة بـ 3800 ألف أورو، وغير بعيد عنه يقدر دخل مدرب منتخب البرازيل تيتي بـ 3600 ألف أورو، كما يتحصل مدربا منتخب هولندا فان خال ومارتينو على نفس القيمة بـ 2900 ألف أورو.

### راتبه السنوي يقارب 278 ألف أورو

هذا وكشفت بعض المصادر المقربة من محيط الاتحاد الجزائري لكرة القدم أن الأجرة الشهرية للناخب الوطني جمال بلماضي تقارب 278 ألف أورو مايعني بأن المسؤول الأول عن العارضة الفنية للخضر يحتل المرتبة السابعة ضمن المدربين الأعلى دخلا في العالم.

### تساؤلات حول ما إذا كانت "الفاف" ستعيد مراجعته

ويشرف عقد الناخب الوطني جمال بلماضي على نهايته شهر

ديسمبر المقبل، حيث تدرس الفاف هذه الخطوة من أجل الإبقاء على بلماضي مدربا للمنتخب الجزائري الأول وتجديد الثقة فيه لقيادة المنتخب الجزائري في قادم الاستحقاقات.

### هدف وحيد لـ "الخضر" حتى 2024

لكن السؤال المطروح يكمن فيما إذا كانت الفاف ستقوم بإعادة صياغة عقد جديد للناخب الوطني جمال بلماضي بحكم أن الأهداف الماضية لم يتم تحقيقها بدءا بنهائيات كأس أمم أفريقيا 2022 بالكاميرون ووصل بخيبة عدم التأهل للمونديال كما أن المنتخب الجزائري لا يملك في الوقت الحالي أي هدف سوى التأهل لنهائيات كأس أمم أفريقيا 2024 المزمع إجراؤه بكونت ديفوار وهو هدف سهل المنال على الورق ولا يمكن مقارنته بهدف التأهل للمونديال.

رغم كشف القميص الجديد مؤخرا...

## الاتحاد الجزائري يواصل البحث عن مزود جديد لخلافة "أديداس"

أكد الاتحاد الجزائري لكرة القدم في بيان نشره على موقعه الرسمي على عدم تجديده لعقده مع شركة "أديداس"، الذي ينتهي نهاية العام الجاري، رغم إطلاق القميص الجديد للمنتخب الجزائري، مشيرا إلى أن المناقصة التي أطلقها مؤخرا للبحث عن عقد جديد ما زالت سارية المفعول واختلقت تعليقات الجماهير الجزائرية بين الإعجاب والانتقاد للقميص الجديد، خاصة أن "الخضر" سيغيبون عن المونديال الذي أطلق من أجله هذا التصميم، ما خلف حسرة جماهيرية كبيرة لدى ملايين الجزائريين وقال الاتحاد في بيانه بأنه ورغم حصة التصوير التي أجراها اللاعبون بالقميص الجديد، فإن ذلك لا يعني تجديد العقد معها، مشيرا إلى أن استقبال العروض لا يزال مفتوحا. وجاء تصميم القميص الجديد للمنتخب الجزائري مشابهًا لتلك القميص التاريخي، خاصة أن الشركة المصنعة "أديداس" كانت حضرته خصيصا للمشاركة المتوقعة لـ "الخضر" في كأس العالم 2022 في قطر، قبل أن يغادروا سباق التأهل على يد الكاميرون، ما حرم زملاء رياض محرز من المشاركة في المونديال وجاء الاختلاف بين القميص التاريخي والجديد لمنتخب الجزائر في كتابة اسم الجزائر باللغة العربية عليه، حيث كتب الاسم في القميص الجديد في أعلى الجهة اليمنى وبجسم أصغر، في حين جاء شعار الاتحاد الجزائري لكرة القدم وسط القميص على غير العادة.

## خسارة مالية فادحة للجزائر بسبب عدم بلوغ موندريال قطر

ضيق المنتخب الوطني الجزائري جوائز مالية محفزة عقب عدم تأهله إلى موندريال قطر والتي تقدر بحوالي 10.5 مليون دولار وذلك في حالة ما إذا اكتسب المنتخب الجزائري فقط بالمشاركة في الدور الأول من نهائيات كأس العالم. وتمنح الضيفا جميع المنتخبات المتأهلة لنهائيات موندريال قطر 1.5 مليون دولار، من أجل الإعداد للبطولة العالمية وهي القيمة المالية التي حرمت منها خزينة الفاف عقب ضياع حلم التأهل للبطولة العالمية على يد منتخب الكاميرون والتي كانت ستساعد الاتحاد الجزائري كثيرا على تغطية أعباءه المالية في ظل الأزمة المالية التي تتخبط فيها هيئة جهيد زفيف.

### وفيما يأتي تفاصيل الجوائز المالية التي وصل مجموعها إلى أكثر من 440 مليون دولار:

- بطل المونديال: 42 مليون دولار
- الوصيف: 30 مليون دولار
- المركز الثالث: 27 مليون دولار
- المركز الرابع: 25 مليون دولار
- المراكز من 5 إلى 8: 17.8 مليون دولار لكل منتخب
- المراكز من 9 إلى 16: 13 مليون دولار لكل منتخب
- المراكز من 17 إلى 32: 9 ملايين دولار لكل منتخب

### الفاف تحاول التحكم في الميزانية والاقتصاد في المصاريف

ويقوم الاتحاد الجزائري لكرة القدم بالتحكم في ميزانيته والاقتصاد في مصاريفه من خلال تحضيراته التي تسبق تصفيات كأس أمم أفريقيا 2024 وهو الأمر الذي يفسر برمجة مباريات ودية داخل الوطن وتقادي السفريات المكلفة فضلا عن برمجة مباريات ودية مع منتخبات موندريالية.

## حيلة تسويقية لمنظمي لقاء الجزائر وغينيا تثير الجدل

لجأ منظمو المباراة الودية بين الجزائر وغينيا إلى حيلة تسويقية من أجل القيام ببيع حوالي 2700 تذكرة خاصة بحضور مباراة الجزائر وغينيا وكانت تذاكر مواجهة الودية قد بيعت عبر المنصة الرسمية لوزارة الشباب والرياضة حيث شهدت إقبالا كبيرا كما تم تحديد سعرها من 700 دج إلى 3000 دج وقيمت حوالي 2700 ألف تذكرة قبل إغلاق عملية التذاكر حيث عمد منظمو المباراة الودية بين الجزائر وغينيا إلى إطلاق إشاعة بأن هناك حوالي 40 ألف تذكرة تم شراءها من طرف العنصر النسوي لتشهد العملية بعدها إقبالا كبيرا ويتم إغلاق الموقع بعد ربع ساعة من إطلاق الإشاعة.

## بلماضي: سأوقع عقد الجديد لاحقا

وهذا هو التتويجات

من جهته حسم الناخب الوطني، جمال بلماضي، الحدث بخصوص تجديد عقده من عدمه بعد نهايته خلال شهر نوفمبر المقبل وقال بلماضي مباشرة بعد مواجهة الودية أمام غينيا: "قبل أن أوقع على عقدي الجديد لدي عقد معنوي مع بلدي قبل كل شيء" كما أضاف: "هناك عقد سيتم توقيعه بالتأكيد، وهدفنا يبقى تحقيق تتويجات جديدة مستقبلا".



شباب قسنطينة 0 - مولودية وهران 0

## السياسي يفرط في تعزيز الصدارة والحمراوة يعودون بنقطة ثمينة

مباراة ودية أمام شباب الزاوية في البرنماج

برمج الطاقم الفني لنادي سوسطارة مباراة ودية أخرى خلال هذا الأسبوع، هي الثالثة منذ الإعلان عن تأجيل مباراة الجولة الخامسة أمام نادي بارادو بعد المباراتين التي خاضهما أبناء سوسطارة أمام نجم القليعة وشيبيبة بومرداس، حيث ستكون المباراة القادمة أمام نادي اتحاد الزاوية يوم الثلاثاء المقبل، وستجري بنسبة كبيرة وبالبيدة، في انتظار ترسيم هذا اللقاء وإعلانه من طرف صفحة النادي.



تمكن فريق مولودية وهران من العودة بنقطة ثمينة في خروجه التي قادته إلى مدينة قسنطينة، حيث استطاع من إحداث المفاجأة بإرغام شباب قسنطينة على تقاسم نقاط المواجهة التي جمعت بينها أمس السبت على ملعب بن عبد المالك أين انتهت المباراة على وقع التعادل السلبي بدون أهداف لحساب الجولة الخامسة من عمر لرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. وانتهى الشوط الأول بين شباب قسنطينة و مولودية وهران بالتعادل السلبي، شوط أول متوسط و المولودية بوجه نوعا ما احسن من المباريات السابقة لكن يبقى الخلل الهجومي واضح رغم تعدد الركنيات في الشوط. وحاول أصحاب الأرض التكتف من هجماتهم نحو شباك المنافس مولودية وهران لكن كل محاولاته باءت بالفشل امام التكتل الدفاعي للحمراوة الذي نجح كيف يسد كل المنافذ في وجه الخط الاماني للسنافر لينتهي اللقاء نتيجة تجعل من الشباب يندم على تضيقه الفوز على ميدانه وتعيد الأمل للفريق الوهراني الذي أنهكته النتائج السلبية في بداية هذا الموسم بدليل حصده لثلاث نقاط فقط من خمس مواجهات باحتساب مباراة السياسية.

## بطولة الرابطة الثانية هواة ترجي مستغانم، جمعية الخروب ووفاق سور الغزلان يحققون بداية موفقة

سجلت الأندية الصاعدة إلى بطولة الرابطة الثانية هواة لكرة القدم (2022-2023) بداية موفقة بفوز كل من ترجي مستغانم، جمعية الخروب ووفاق سور الغزلان، أول أمس بمناسبة الجولة الأولى لمجموعتي وسط-غرب ووسط-شرق ففي مجموعة وسط-غرب، تمكن "الترجي" العائد إلى القسم الثاني، من العودة بالزاد كاملا من خارج الديار أمام رائد القبة (0-1)، بهدف سجله خلال الشوط الثاني. وعرف "الترجي" كيفة الاستثمار في مشاكل "الرائد" الذي عاش صائفة "مضطربة" أثرت جليا على تحضيراته للموسم الجديد، ناهيك عن استقباله بملعب 20 أوت 55 بالعناصر، عوض حديقته "محمد بن حداد" بسبب عدم جاهزيتها. كما عرفت الجولة الافتتاحية فوز شبيبة تيارت على مضيفها سريع غليزان (1-0) أما في مجموعة وسط-شرق، تغلب الصاعد "الجديد-القديم"، جمعية الخروب، على جاره جمعية عين مليلة بنتانية نظيفة (0-2)، موقعا على عودة إيجابية إلى حظيرة القسم الثاني. وهو نفس النهج الذي أنتجه فريق وفاق سور الغزلان، العائد إلى القسم الثاني بعد غياب طويل. فرغم اضطرابه لاستضافة حمراء عنابة (0-2) بملعب "اسماعيل مخلوف" بمدينة الأربعاء بولاية البليدة، نجح بنيل أول ثلاث نقاط في الموسم. بدوره، اقتنص الصاعد الآخر، اتحاد سوف، نقطة ثمينة من ميدان اتحاد الشاوية (2-2)، وهو ما يبشر بموسم إيجابي لهاته الفرق.

فيما تدرب تيباني زاوشي وحمادي رفقة الأكابر أمس

## شباب بلوزداد يواصل التحضيرات والكوكي يركز على معالجة النقائص

يواصل فريق شباب بلوزداد تحضيراته المكثفة للمواعيد القادمة، حيث أجرت التشكيلة أمس السبت حصة تدريبية بملعب 20 أوت 1955، خصصها الطاقم الفني بقيادة نبيل الكوكي للتركيز على الجانب البدني وبعض تمارين التقنية وشهدت تدريبات الشباب مشاركة ثلاثة عناصر من فئة الريدف رفقة الأكابر ويتعلق الأمر بكل من تيباني، زاوشي وحمادي. وكانت رابطة كرة القدم المحترفة، قررت تأجيل مباراة، شباب بلوزداد و مولودية الجزائر إلى تاريخ لاحق وذلك بطالب من الفريق بسبب تواجد 7 عناصر من الفريق البلوزدادي مع المنتخب الوطني للاعبين المحليين الموجود في تريمس مغلقة بقسنطينة. وفي ذات السياق، اجتمع الكوكي بطاقمه المساعد لوضع برنامج إعدادي جديد للفريق خلال فترة التوقف الدولي وتعد فترة التوقف الدولي فرصة ذهبية للمدرب التونسي لمراجعة بعض النقائص وتصحيح الأخطاء قبل الاستحقاقات المقبلة التي تنتظر النادي البلوزدادي، إذ سيكون على موعد لمواجهة فريق دجوليا في الدور الثاني من عمر منافسة رابطة أبطال أفريقيا، شهر أكتوبر المقبل ذهابا وإيابا.



# 5 لاعبين مرشحون لاكتشاف أجواء المونديال من بوابة قطر

تعد بطولة كأس العالم فرصة للاعبين من أجل إبراز مواهبهم وخطف الأضواء مع منتخبات بلادهم، بهدف صنع التاريخ من جهة، ولضئ أنظار وكلاء اللاعبين من جهة أخرى؛ للظفر بعقد احترافي جديد والرفع من أسهمهم في سوق الانتقالات، خاصة فيما يتعلق باللاعبين الذين يشاركون لأول مرة خلال مسيرتهم في البطولة العالمية. وتستضيف قطر نهائيات كأس العالم في الفترة ما بين 20 نوفمبر و18 ديسمبر المقبلين، للمرة الأولى في الوطن العربي وفي الشرق الأوسط، بمشاركة 32 منتخباً من كافة أنحاء العالم. وسيكون العديد من اللاعبين أمام فرصة اكتشاف أجواء المونديال لأول مرة في دورة قطر، مع منتخبات بلادهم، يتقدمهم صخرة دفاع نادي ليفربول الإنجليزي، اللاعب الهولندي فيرجيل فان دايك، فضلاً عن اللاعب الإسباني بيدري لاعب نادي برشلونة، وأيضاً اللاعب الفرنسي أوريليان تشواميني وآخرين.

## الهولندي فيرجيل فان دايك

فشل المنتخب الهولندي لكرة القدم في التأهل إلى نهائيات كأس العالم روسيا 2018، ما تسبب في تضييع العديد من اللاعبين المميزين فرصة المشاركة في البطولة العالمية، يتقدمهم المدافع فان دايك. ويسن الـ31 سيكون مدافع ليفربول على موعد لخوض أول بطولة عالمية مع منتخب بلاده في قطر 2022، وهذا ضمن المجموعة الأولى التي تضم أصحاب الأرض، بالإضافة إلى منتخبى الإكوادور والسنگال. ويعتبر الدولي الهولندي أعلى لاعب في تاريخ ليفربول، إذ وصل إلى قلعة "أنفيلد" في موسم 2017-2018، من نادي ساوثهامبتون في صفقة قدرت بـ84.65 مليون يورو، كما يعد من أبرز اللاعبين المرهين عليهم في تشكيلة "الطواحين" الهولندية خلال كأس العالم المقبلة. وخاض فان دايك 48 مباراة مع منتخب بلاده في جميع المسابقات، ورغم منصبه الدفاعي إلا أنه تمكن من تسجيل 5 أهداف كاملة، وفق إحصائيات موقع ترانسفير ماركت العالمي.

## الفرنسي أوريليان تشواميني

باتت لعنة الإصابات تهدد مشاركة بول يوغيا متوسط ميدان يوفنتوس الإيطالي ونقولو كانتني لاعب تشيلسي الإنجليزي مع المنتخب الفرنسي في بطولة كأس العالم بقطر. بالمقابل سيكون هذا الأمر في صالح بعض اللاعبين يتقدمهم لاعب ريال مدريد تشواميني، المرشح الأبرز لقيادة خط وسط منتخب "الديكة"، خلال دورة قطر 2022، في أول مشاركة له بالمونديال في مسيرته الكروية. ورشح المدافع، بيستني ليزارازو، بطل العالم مع المنتخب الفرنسي عام 1998، في تصريحات سابقة، تشواميني ليكون نجم المنتخب الفرنسي في كأس العالم بقطر، وسط الأخبار التي تتحدث عن إمكانية غياب كل من كانتني ويوغيا. وخاض تشواميني لحد الآن 14 مواجهة مع منتخب فرنسا، 7 منها كأساسي ومثلها كاحتياطي، وسجل هدفاً واحداً.

## الإسباني بيدري غونزاليس

أبهر الإسباني بيدري نجم نادي برشلونة (من مواليد 25 نوفمبر 2002)، الجميع بأدائه الراقى في بطولة أوروبا للأمم 2020، التي لعبت استثناءً في عام 2021، بسبب انتشار فيروس كورونا. وصنع بيدري الحدث مع المنتخب الإسباني الذي خسر أمام إيطاليا في نصف نهائي البطولة بركلات الترجيح (2-4)، بعد أن انتهت المباراة في وقتها الرسمي بالتعادل الإيجابي (1-1) وسنكون بطولة العالم في قطر، فرصة لبيدري من أجل التأكيد على مواهبه وقدرته على قيادة خط وسط المنتخب الإسباني في الأعوام المقبلة، خاصة أن العديد من المتابعين يشبهونه بالثنائي الكتلوني السابق تشافي هيرنانديز وأندريس أنيستينا.

## البرازيلي فينيسيوس جونيور

من بين أبرز المواهب الصاعدة في أوروبا والعالم، ارتفعت قيمته التسويقية بشكل رهيب في الآونة الأخيرة وبلغت 100 مليون يورو، وفق الموقع المتخصص "ترانسفير ماركت"، وهذا بعد قيادته فريقه ريال مدريد للتتويج بدوري أبطال أوروبا والدوري الإسباني الموسم الماضي 2022-23. وبعد النجاح الذي حققه مع فريقه، سيكون فينيسيوس أمام فرصة جديدة لتلعب الألقاب وصنع التاريخ مع منتخب بلاده البرازيل، خلال أول مشاركة له في كأس العالم بقطر. ورغم امتلاك المنتخب البرازيلي للعديد من المهاجمين الذين أثبتوا قدراتهم مع أنديةهم في مختلف الدوريات الأوروبية الكبرى، إلا أن فينيسيوس حجز مكانته في التشكيلة الأساسية، ويات أحد اللاعبين المهمين في منتخب "راقصي السامبا". ولعب نجم ريال مدريد 14 مواجهة مع المنتخب البرازيلي 7 منها في تصفيات كأس العالم، وسجل هدفاً واحداً.

## الإنجليزي جود بيلينغهام

أصبح الدولي الإنجليزي جود بيلينغهام، متوسط ميدان نادي بوريسيا دورتموند الألماني، محل متابعة من قبل العديد من الأندية الأوروبية الكبيرة، في صورة ريال مدريد الإسباني، وليفربول ومانشستر سيتي الإنجليزيين، وفق تقارير إعلامية، بعد أدائه الرائع مع فريقه في الدوري الألماني ودوري أبطال أوروبا. وقالت ذات التقارير، أن رئيس ريال مدريد، فلورينتينو بيريز، وبالتشاور مع أعضاء الطاقم الفني، وضعوا بيلينغهام على رأس اهتمامات النادي في "الميركاتو الشتوي" المقبل، ليكون خليفة البرازيلي كاسيميرو الذي غادر النادي في أوت الماضي نحو مانشستر يونايتد الإنجليزي، ولكن قبل ذلك ستم معاينته عن قرب في كأس العالم بقطر، قبل بدء المفاوضات الجديدة مع ناديه الألماني. ولهذا ستكون دورة قطر محطة مهمة جداً لبيلينغهام، في أول تجربة له مع المنتخب الإنجليزي في مثل هذا النوع من المسابقات، من أجل التآلق و لرفع قيمته التسويقية.

اختتمت الدورة الثامنة والعشرون للجمعية العمومية لرابطة الأندية الأوروبية اليوم الجمعة، وسط أجواء إيجابية وتأكيدات على ضرورة الاستمرار في التعاون والتماكب بين جميع الأندية، وذلك بعد اجتماعات متواصلة لمدة يومين في مدينة اسطنبول التركية. وأشاد رئيس رابطة الأندية الأوروبية، القطري ناصر الخليفي، بالأندية الأعضاء وأطلعهم على التقدم الذي تحقق وطريقة إدارته، مبرزاً الأولويات الخمس التي وضعت في بداية فترة رئاسته، منها ضمان الاستقرار المالي داخل كرة القدم الأوروبية وتطوير علاقات الرابطة وخلق المزيد من الفوائد للأعضاء وتعزيز التنوع وتجديد روح وقيم الرابطة. وقال الخليفي: "في ظل قانون الرابطة الجديد، نحن أكثر إبداعاً وأكثر جماعية وأكثر ارتباطاً. هذه هي الروح التي ستشكل مستقبل كرة القدم الأوروبية. ونتطلع إلى الجمعية العامة القادمة ببودابست في مارس 2023".

وألقي الخليفي خطاباً مطولاً، أمام عدد كبير من الحضور بينهم وزير الشباب والرياضة التركي محمد كاساب أوغلو، وممثلون عن الأندية وفيما يلي أبرز النقاط التي تناولها في كلمته: "لدينا الكثير من العمل للقيام به، هذه ليست سوى البداية، هذه الرابطة لجميع الأعضاء الأندية قاطبة باختلاف أشكالهم وحجمهم، نحن هنا بالجميع وبمصالحهم، نريد سماع الملاحظات والتعليقات والأفكار، لنكن مبدعين ولنعمل معاً". وأردف: "أولويتنا الأولى هي ضمان الاستقرار المالي داخل كرة القدم الأوروبية، يعد مشروعنا مع الاتحاد الأوروبي أهم تطور في الآونة الأخيرة، يقوم على علاقة وثيقة ومثال للإصلاح التدريجي، يسعدني اليوم أن أعلن أن بويضا والرابطة قد وقعا خطاباً نوياً للدخول في مذكرة تفاهم جديدة حتى عام 2030، وهذا سيجعل شراكتنا أقوى".

## ناصر الخليفي يشيد بالتعاون مع يويضا؛

## هدفنا ضمان

## الاستقرار المالي

## لكرة القدم بأوروبا

## كيليان مبابي: ألعب بحرية مع فرنسا أكثر من باريس سان جيرمان

أكد كيليان مبابي، مهاجم منتخب فرنسا، أنه يلعب بحرية أكثر مع منتخب بلاده، مقارنة مع فريقه باريس سان جيرمان، وذلك في تصريحات أدلى بها على هامش فوز فرنسا 2-0 على النمسا في الجولة الخامسة، لحساب المجموعة الأولى بالمستوى الأول من دوري الأمم الأوروبية 2022-23.

وقال مبابي، الذي سجل أحد أهداف فرنسا أمام النمسا، في تصريحات نقلتها صحيفة ليكيب الفرنسية: "ألعب بشكل مختلف مع فرنسا، وجود جيرو في رأس الحربة، يساعديني في التحرر والتنقل بالكرة، الأمر مختلف مع باريس سان جيرمان، وسأرى كيف ستسير الأمور مع باريس بعد القرار الأخير للمدرب بالتناوب بين اللاعبين". وأضاف مبابي: "لم تكن نريد الخسارة أمام النمسا، والهبوط إلى المستوى الثاني من البطولة الأوروبية. افتقدنا إلى الواقعية في المباريات السابقة، واستطعنا تحقيق الفوز". وأشار مبابي إلى أن الأولوية هي لمنتخب فرنسا، مشيراً إلى أنه يرغب في خوض المباراة المقبلة أمام الدنمارك، وأنه مستعد دائماً لخوض المباريات مع فرنسا ومع ناديه باريس.



## بوسكيتس: ما يقال عن مصيري شائعات.. وخليفتي خارج برشلونة

تحدث سيرجيو بوسكيتس عن مستقبله مع برشلونة ومسيرته مع المنتخب الإسباني، وذلك قبل مواجهة سويسرا، التي لعبت أمس السبت، في دوري الأمم الأوروبية. وقال بوسكيتس: "لا يمكنني قول أي شيء (عن مصيره) لأنه لا يوجد أي شيء رسمي، كل ما يتم تداوله شائعات، سارى ما قدمته هذا الموسم وسأقرر، أريد الاستمتاع الآن ولم أعد أبلغ من العمر 20 عاماً وأمر الآن بعامي الأخير في عقدي". وعن خليفته المحتمل في برشلونة، علق: "مارتن زويمينيدي لاعب رائع، لكنه لاعب في ريال سوسيداد، ولا أعرف ما إذا كان برشلونة مهتماً بضمه". وبالنظر إلى الإصابات التي ضربت لاعبي برشلونة في التوقف الدولي الجاري، زاد: "هذه أخبار سيئة، أتمنى أن يتعافوا سريعاً". وتطرق للحديث عن الشئاني بيدري وجافي، قائلاً: "أمل أن يحظوا بمسيرة مثالية لي بالنظر إلى عدد السنوات التي خضتها والنجاحات التي حققتها". وتابع: "أنسو (فاتني) يعرف بأنه بحاجة لخوض الكثير من الدقائق للوصول إلى أفضل مستوى، هو لاعب قوي ذهنياً، وأنا على ثقة بأنه سيكون على ما يرام". أما عن مسيرته الدولية رفقة إسبانيا، فأردف: "أواصل الاستمتاع بالتواجد مع المنتخب الوطني في كل مباراة، من دواعي سعادتي وفخري التواجد هنا وأن أكون القائد". وختم متحدثاً عن النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي: "هو الأفضل في العالم، ومشاهدته عبر شاشات التلفزيون تمثل هدبة، أتمنى له الأفضل".

## مهدي النفطي مدرب ليفانتي: نحن على الطريق الصحيح

أكد مهدي النفطي، مدرب ليفانتي، أنه على الرغم من الخسارة الأخيرة بهدف دون رد أمام قرطاجنة، إلا أنهم "يسيروا على الطريق الصحيح". مشيراً إلى أنهم يراهنون على الفوز في المباراة المرتقبة يوم الأحد أمام ريال بورغوس، على ملعب "إل بلانتينو". وقال المدرب التونسي في مؤتمر صحفي، قبل المباراة: "أصيب الفريق بالألم لأنهم شباب طموحون، لكنني أرى أنهم يتدربون وكل شيء يشير إلى أننا على طريق الصحيح. سيكون طريقاً معقداً لكن الجميع يريد المضي قدماً إلى الأمام". وأشاد مدرب ليفانتي بأداء خصمه، بورغوس، خاصة في الجانب الدفاعي، حيث لم يستقبل شبكته حتى الآن أي هدف في المباريات الست الأولى من البطولة المحلية بدوري الدرجة الثانية.

## هازارد: وضعي حرج في ريال مدريد، أعب جيداً ولا أشرك!

أكد الجناح البلجيكي إيدن هازارد على شعوره بالسعادة حالياً في ريال مدريد، ولكنه يؤمن أنه يمر بأوقات حرجية في النادي الإسباني خلال هذا الموسم. هازارد لعب لمدة 65 دقيقة خلال مواجهة بلجيكا مع ويلز في بطولة دوري الأمم الأوروبية، والتي انتهت بفوز فريقه بهدفين مقابل هدف بالجولة الخامسة.

وبعد اللقاء خرج البلجيكي للحديث عن وضعه الحالي مع ريال، بعد تحسن لياقته بشكل واضح وعدم تعرضه للعديد من الإصابات مثلما حدث على مدار العامين الماضيين. صاحب الـ 31 سنة قال في تصريحات نقلتها صحيفة "ماركا" الإسبانية: "إنها أوقات صعبة لأنني أريد أن أعب باستمرار وهذا ما لا يحدث حالياً".

وأضاف: "أشعر أنني بحالة جيدة في ريال مدريد، ولكنني لا أعب كثيراً وعندما أشرك أظهر بصورة جيدة، إنه وضع حرج لأنني أريد أن أعب أكثر من ذلك". وأضاف: "لست متفاجئاً من المستوى الذي ظهرت به مؤخراً لأنني أشق في قدراتي ومع ذلك أدرك جيداً أنه بإمكانني فعل المزيد".

النجم البلجيكي ظهر كأساسي مرة واحدة فقط مع ريال في الدوري الإسباني تحت قيادة المدرب كارلو أنشيلوتي، ودخل كبديل مرتين ولم يسجل أو يصنع أي أهداف. وفي دوري أبطال أوروبا فقد لعب مرة واحدة كبديل أمام سلتيك الاسكتلندي، حيث دخل بدلاً من المصاب كريم بنزيما وسجل هدفاً في الفوز بثلاثية نظيفة.

## فتح تحقيق بالإهانات العنصرية تجاه فينيسيوس

فتح الادعاء العام في إسبانيا تحقيقاً بالإهانات العنصرية التي طالت البرازيلي فينيسيوس جونيور قبل وخلال مباراة ديربي العاصمة بين فريقه ريال ومضيفه أتلتيكو في الدوري المحلي لكرة القدم. وفتح التحقيق بعد شكوى من منظمة مناهضة للعنصرية بشأن الإهانات العنصرية التي وجهتها مجموعة من مشجعي أتلتيكو لفينيسيوس. ورمى مشجعو أتلتيكو فينيسيوس ومواطنه رودريغو بالمقذوفات، بينها ولاعات، خلال احتفالهما بالتسجيل في مرمى فريق المدرب الأرجنتيني دييغو سيميوني. وجاء في البيان: فتح الادعاء العام في مدريد تحقيقاً في الهتافات ذات الطابع العنصري التي سمعت داخل وخارج ملعب أتلتيكو مدريد ضد أحد لاعبي ريال مدريد خلال مباراة الأحد 18 سبتمبر. وأضاف أن "الادعاء العام طلب من الشرطة تحليل تسجيلات هذه الأحداث من أجل تحديد الأشخاص الذين أطلقوا هذه الإهانات العنصرية لمعرفة ما إذا كانت لهم أي علاقة بجماعات عنيفة أو متطرفة". كما طلب من الشرطة التحقيق في ما إذا كانت الهتافات تكررت داخل الملعب، فيما حض الادعاء العام موظفي الأمن في أتلتيكو على تسليم أي معلومات "يمكن أن تساعد في توضيح ما حدث". وبعدها دان رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز الثلاثاء سكوت أتلتيكو، الفريق الذي يشجعه شخصياً، وعدم اتخاذه موقفاً ضد الهتافات العنصرية التي أطلقها جمهوره. أصدر النادي بيانا شجب فيه ما حصل، قائلاً: أتلتيكو مدريد يدين الهتافات غير المقبولة التي أطلقتها أقلية من المشجعين خارج الملعب قبل التدريبي. وعبرت أسماء كبيرة في كرة القدم البرازيلية، على غرار الأسطورة بيليه ونيمار، عن سخطها حيال تصريحات براهو، فيما قال ريال مدريد إنه يرفض "كل أنواع العنصرية وكراهية الأجانب" وسيتخذ إجراءات قانونية.

الإصابات 15  
تُربح  
لاعبة  
برشلونة  
إسبانية  
قبل  
الكلاسيكو  
أمام  
ريال مدريد  
تتمرد على  
مدرب  
منتخب كرة  
القدم الأول

تلقى فريق برشلونة الإسباني صدمة مضاعفة بعدما تعرض 4 لاعبين لإصابات مختلفة، خلال مشاركتهم مع منتخبهم الوطنية في مباريات الجولة الخامسة من دوري الأمم الأوروبية، مساء الخميس.

وذكرت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية، أن مسؤولي وجمهير نادي برشلونة يشعرون بالقلق، بعد الإصابة التي تعرض لها المدافع الفرنسي، جول كوندو، خلال المباراة التي فاز بها منتخب الديوك على النمسا بهدفين دون مقابل.

وبدأ كوندو المباراة أساسياً في تشكيلة المدرب، ديديه إيشان، لكنه أجبر على مغادرة أرضية الملعب منتصف الشوط الأول، وجرى استبداله بمدافع فريق أرسنال الإنكليزي، ويليام ساليبا، بسبب معاناته من مشكلة عضلية، وسيغيب بشكل رسمي عن لقاء الدنمارك القادم.

كما لم يتمكن المهاجم الهولندي، ممفيس ديباي، من استكمال مباراة منتخب بلاده التي فاز بها على بولندا بثلاثية نظيفة، إذ تعرض هو الآخر لإصابة في أوتار الركبة اليسرى، غادر على إثرها أرضية الملعب بعد مرور 52 دقيقة، وجرى تعويضه بزميله، فينست يانسين. وأكد المدير الفني لمنتخب الطواحين، لويس فان غال، أن ديباي لن يستطيع المشاركة ضد المنتخب البلجيكي في اللقاء القادم، في وقت أوضح أن تغيير لاعب خط الوسط، فريتيكي دي يونغ، بين شوطي المباراة، كان إجراء احترازيًا بسبب شعور اللاعب بإزعاجات عضلية.

ولم تتوقف إصابات برشلونة عند هذا الحد، إذ أكدت الصحيفة أن النجم الفرنسي، عثمان ديمبيلي، الذي عاد للمشاركة مع المنتخب الفرنسي بديلاً في الدقائق العشرة الأخيرة، شعر بالألم بعد نهاية اللقاء، ولكن ذلك لن يمنعه من مغادرة معسكر منتخب بلاده.



ألقت أزمة منتخب إسبانيا للسيدات التي أثيرت أمس الخميس بظلالها على الصحف الأوروبية الصادرة اليوم الجمعة، بعد إعلان 15 لاعبة رفضهن الانضمام لصفوف المنتخب والعب تحت قيادة المدرب خورخي فيلدا، مطالبين بإقالته للعودة للعب مع "لاروخا". وكانت 15 لاعبة من منتخب سيدات إسبانيا قد بعتن برسالة إلى الاتحاد الإسباني لكرة القدم، طالبين فيها أولاً بإقالة فيلدا، الذي يتولى مسؤولية تدريب المنتخب منذ عام 2015. وعنوانت صحيفة "ليكيب" الفرنسية "15 لاعبة إسبانية يرفضن تمثيل المنتخب بسبب معارضتهن للمدرب خورخي فيلدا" مؤكدة أن "التوتر لا يزال قائماً" بين المدرب وبعض من لاعبات "لاروخا". ووصفت صحيفة "لاغازيتا ديلو سبورت" الإيطالية ما يحدث بأنه "فوضى"، مشيرة إلى أن كثيرين يتساءلون الآن: ماذا سيحدث في منتخب إسبانيا للسيدات؟ فيما أكدت صحيفة "أبولو" أن موقف الاتحاد الإسباني ما زال "غير واضح" تجاه طلبات اللاعبات، وذلك قبل أسابيع قليلة من معسكر جديد لسيدات "لاروخا". وكان الاتحاد الإسباني قد أكد بالأمس استلامه 15 بريدًا إلكترونيًا من 15 لاعبة بخصوص رفضهن الانضمام للمنتخب في حال استمرار فيلدا، موضحاً أنه "لن يسمح للاعبات بمناقشة استمرارية المدرب والجهاز الفني"، لأن اتخاذ هذه القرارات لا يدخل ضمن صلاحياتهن" كما أكد الاتحاد أنه "لن يسمح بأي نوع من الضغوط من جانب أي لاعبة"، مؤكداً أن "هذا النوع من المناورات بعيد كل البعد عن المثالية، وخارج قيم كرة القدم والرياضة". وأشار الاتحاد إلى أنه وفقاً للتشريعات الحالية، فإن عدم تلبية الاستدعاء للمنتخب الوطني يمثل انتهاكاً خطيراً للوائح من الممكن أن يؤدي إلى عقوبات بالاستبعاد لمدة تراوح من عامين إلى 5 أعوام". وشدد الاتحاد الإسباني على أن هذه القضية تحولت من كونها مجرد "قضية رياضية إلى قضية كرامة".

## دافع إنساني يقود كاكا للمشاركة في ماراثون برلين

قرر النجم البرازيلي السابق، ريكاردو كاكا، المشاركة في سباق ماراثون برلين، المقرر اليوم الأحد، برفقة مجموعة من الرياضيين بمختلف تخصصاتهم في المستوى العالي، وهو الركن من العوام. ونشر الحساب الرسمي للسباق لكاكا وهو يروج للماراثون بصورة تحمل اسمه، وهو تأكيد لمشاركته في السباق طويل المسافة رغم بلوغه سن 40 سنة، لكنها ليست المرة الأولى التي يشارك خلالها في النشاطات الرياضية منذ اعتزاله. ويهدف صاحب جائزة الكرة الذهبية لعام 2007 وبطل العالم في نسخة 2002 للركض خلال 3 ساعات و40 دقيقة، وينتهي السباق برقم خاص يعتبره ناجحا بالنسبة له، رغم إدراكه بصعوبة الأمر.

وعن السبب الذي دفعه للمشاركة فهو إنساني، إذ قال عنه: "دافعي هو أنني شاهدت معاناة والذي مع فيروس كورونا، لقد بقي في المستشفى طيلة 45 يوما، ولحسن الحظ أنه نجا من الموت، اعتبر أن هذه المنافسة عائلية لأن والدي سيمشي إلى جانبنا لمناسبة معينة، وشقيقي سيشارك معي أيضا".

وتابع كاكا حديثه قائلا: "من الرائع المشاركة في الماراثون لأنها منافسات رياضية فريدة من نوعها، ويشارك فيها العامة إلى جانب المشاهير، أسعى لإنهاء المسافة في وقت زمني لا يتعدى 4 ساعات، إن شعرت بأنني قادر بدينا سأحاول تحقيق ما هو أفضل".

## مولر: وضع بايرن ميونخ أثر علينا مع المنشآت

أقر توماس مولر، مهاجم منتخب ألمانيا، بالأخطاء التي ارتكبتها فريقه منذ بداية مواجهة المجر، في دور مجموعات دوري الأمم الأوروبية.

المنشآت تعرض للخسارة في عقر داره بهدف دون رد، ليتراجع للمركز الثالث برصيد 6 نقاط، لتضيق عليه فرصة المنافسة على بطاقة التأهل للدور النهائي.

وتحدث مولر لقناة "زاد دي. إف" التلفزيونية، قائلا "الشوط الأول كان مخيبا للأمل حقا، إذ ارتكبنا الكثير من الأخطاء، وربما لاحظ الجميع أن الوضع الراهن في النادي ليس سهلا على الكثير من اللاعبين".

وسئل مولر عما إذا كان يقصد أزمة بايرن ميونخ، فأجاب "لا يتحتم علينا دوما الحديث عن أي أزمة، لكن في الحقيقة ارتكبنا أخطاء دون التعرض للضغط، وهذا ما أثر على كافة اللاعبين تقريبا".

وأضاف "لم نظهر بالقوة اللازمة على أرض الملعب، ولم نتحل بالعقلية والرغبة للقفز لصدارة المجموعة عبر الفوز على المجر". وأكد صاحب 33 عاما أن كافة عناصر الفريق يقفون بجانب بعضهم، حتى إذا لم تسر الأمور على نحو جيد، مضيفا "لكن يجب أن يتضح أنه لا توجد مباراة سهلة بعد الآن". وفي ختام تصريحاته، شدد مولر على حتمية تقبل النقد بعد هذه الهزيمة، بالإضافة لاتباع أفكار المدرب هانز فليك.

## جماهير ألمانيا تنهال على دومينيك سوبوسلاي نجم لايبزيغ بالمقذوفات

فاجأت الجماهير الألمانية الجميع، بالخروج عن النص خلال مباراة منتخب بلادها ضد المجر، الجارية ضمن منافسات دور المجموعات لدوري الأمم الأوروبية.

ويحل المنتخب المجري ضيفا على المنشآت، ضمن منافسات الجولة الخامسة لمعلم ريد بول أرينا، معقل لايبزيغ. لكن الغريب أن الجماهير استقبلت دومينيك سوبوسلاي، نجم منتخب المجر ولايبزيغ، بطريقة مفاجئة، حيث لم ترحب به، رغم أنه يلعب في معقل فريقه الألماني.

وأثناء تنفيذ ركنية بعد مرور ربع ساعة، وجد سوبوسلاي نفسه عرضة لمقذوفات ورقية قادمة من مدرجات الجماهير الألمانية، وهو ما قابلته بإبتسامة ساخرة، قبل أن يتحول إلى هدف بعدما قابلها آدم سلاي، بلمسة خاطفة في الشباك.

وبعد مرور عدة دقائق، اتجه سلاي لتنفيذ ركنية أخرى في الجهة المقابلة، لتنهال عليه المقذوفات الورقية من جديد، لتستخدم أحدها برأسه، مما دفع الحكم لإيقاف المباراة لعدة ثوان وسط اعتراض من اللاعب على هذه التصرفات.

## ماركوس بابل؛ كيميشتش غير منضبط.. ويجب أن يكون بديلا

وجه لاعب بايرن ميونخ السابق، ماركوس بابل، انتقادات قوية لنجم الفريق البافاري، جوشوا كيميشتش، على خلفية مستواه في الفترة الأخيرة، التي شهدت نتائج متذبذبة لحامل لقب البوندسليغا. ففي تصريحات نقلها موقع "شپورت بيلد"، قال بابل: "لقد لعب (كيميشتش) في السنوات الأخيرة بشكل رائع، وعلى مستوى عالمي، لكنني لاحظت أنه لم يعد لديه الانضباط للعب في مركزه"، وأضاف: "يلعب في أماكن مختلفة.. إنه يدور في كل مكان، لكن ليس في المكان الذي يجب أن يلعب فيه". وتابع بابل (50 عاما) قائلا: "أنتظر منه أن يقاوم بشكل أكبر، فهذا ما كان يميزه كثيرا من قبل.. وإذا انضبط كيميشتش في مكانه، فإن بايرن ميونخ سيكون رائعا.. إذا فعل ذلك مرة أخرى في المستقبل، فأنا مقتنع بأن بايرن سيقدّم أداء أفضل مما يقدمه حاليا". واختتم صخرة دفاع بايرن ميونخ: "عليه أن يجلس على دكة البدلاء، كي تكون إشارة إلى أنه لم يقدم ما هو مطلوب منه".

يذكر أن بايرن يحتل المرتبة الخامسة في "البوندسليغا"، برصيد 12 نقطة، مبتعدا بخمس نقاط عن المتصدر يونيون برلين، الذي يقدم مستويات رائعة هذا الموسم.

## بوخوم يعين توماس ليتش مديرا فنيا

أعلن نادي بوخوم الذي يعاني في الموسم الحالي من الدوري الألماني لكرة القدم، اليوم الخميس، تعيين توماس ليتش كمدير فني جديد للفريق. وحل ليتش بدلا من توماس ريس الذي جرت إقالته الأسبوع الماضي بعد البداية السيئة للفريق وخسارته في ست مباريات. ليحتل بوخوم المركز الأخير في الترتيب، وكان ريس هو مدرب الفريق في آخر ثلاثة أعوام. وانتقل المدرب الجديد إلى ألمانيا قادما من فيتيس آرنييم الهولندي، والذي أنهى الدوري في المركزين الرابع والسادس في آخر موسمين. وقال باتريك فايبان، مدير الرياضة ببوخوم "توماس ليتش هو الحل الأكيد لمنصب المدير الفني، لديه الخبرة الضرورية في كرة القدم وقادر على تشكيل فريق بخطة واضحة وأسلوب لعب". من جانبه قال ليتش في تصريحات للموقع الرسمي لناديه الجديد "أتطلع للتعرف على الفريق بسرعة وأن نستعد للمواجهات المقبلة معا كفريق".

## جراحة ناجحة لجان بول بويتوس لاعب هيرتا برلين لإزالة ورم بالخصية

قال جان بول بويتوس، لاعب هيرتا برلين، إنه خضع لجراحة ناجحة لإزالة ورم في الخصية.

وقال اللاعب الهولندي على "إنستغرام": "سارت الجراحة بشكل جيد. شكرا لكم كلكم لكلماتكم الدافئة والمضغمة بالحيوية".

أشعر بالسعادة، بسببكم! شكر خاص لهيرتا برلين والفريق الطبي لمساعدتي". وذكر هيرتا برلين أن تشخيص الورم جاء خلال خضوعه لفحص المسالك البولية في اليوم السابق. وقال فريدي بويتش المدير الرياضي: "يقدر ما كان الأمر من الصعب سماعه في البداية. كلنا نأمل أن يتعافى بويتوس ويعود لنا في أسرع وقت ممكن"، وأضاف "سيحصل على كامل دعمنا، حتى يعود. عائلة هيرتا بجواره وتتمنى له الأفضل".

ولم يتم معرفة ما إذا كان الورم خبيثا أم حميدا، كما لم تتم معرفة مدة غياب اللاعب.

وأصبح بويتوس رابع لاعب في الدوري الألماني "بوندسليغا" يتم

تشخيصه بالإصابة بسرطان الخصية. وكان ماركوس ريشتر، لاعب هيرتا، خضع للعلاج من إصابته بسرطان الخصية في الموسم الماضي. كما عاد تيمو باومجارتنل، لاعب يونيون برلين، بعد شفائه من الإصابة، فيما تم تشخيص سيبيستيان هالر بورم الخصية أيضا قبل شهرين، والذي اتضح أنه خبيث، ويخضع اللاعب حاليا للعلاج الكيماوي.

فلينك؛ الهزيمة أمام المجر "فتحت أعيننا"

يتطلع هانز فليك، مدرب منتخب ألمانيا، للاستفادة من هزيمة فريقه على يد المجر (0-1)، في خامس جولات دور مجموعات دوري الأمم الأوروبية. وتأكد عدم تأهل المنشآت للدور النهائي بدوري الأمم، بعدما توقف رصيده عند 6 نقاط في المركز الثالث بالمجموعة الثالثة، ليتأخر عن الصدارة بفارق 4 نقاط قبل الجولة الختامية. وتحدث فليك لقناة "زاد دي. إف" الألمانية، قائلا "الهزيمة لا تسقطنا، فتحن الآن ندرك حقيقة الأمر، الذي فتح أعيننا". وأقر المدرب الألماني بسوء أداء فريقه على مدار الشوط الأول، الذي افتقر فيه للشجاعة وعدم شغل المساحات كما كان مخطط له. وأتم: "افتقرنا للحيوية، لكن الأداء كان جيدا في الشوط الثاني، إلا أننا لم نخلق الكثير من الفرص، وهذا ما يجعلنا أكثر غضبا".

## هالاند ينافس فودين ودي بروين على جائزة لاعب الشهر مع مانشستر سيتي

أعلن نادي مانشستر سيتي الإنجليزي، اللاعبين المرشحين لجائزة أفضل لاعب في شهر سبتمبر الجاري، وذلك بعد نهاية مباريات الشهر، واستئناف مسابقة الدوري الإنجليزي في شهر أكتوبر المقبل عقب التوقف الدولي.

ونشر نادي مانشستر سيتي عبر موقعه الإلكتروني قائمة اللاعبين المرشحين لجائزة لاعب الشهر في الفريق، وهم: إيرلينغ هالاند، كيرستن دي بروين، فيل فودين.

وكان إيرلينغ هالاند، فاز بجائزة أفضل لاعب في شهر أوت الماضي مع مانشستر سيتي، وذلك عن شهره الأول الاستثنائي مع السكاي بلو في الدوري الإنجليزي، والذي شهد تحقيقه عددا من الأرقام القياسية.

## أرثر ينتهج خطة طموحة لنيل ثقة كلوب

لجأ البرازيلي آرثر ميلو لاعب وسط ليفربول لخطة طموحة من أجل كسب ثقة مديره الفني يورغن كلوب.

وانتقل آرثر من جوفنتوس معارا إلى ليفربول حتى الصيف المقبل، في آخر ساعات الانتقالات الصيفية الماضية.

وشارك اللاعب كبديل خلال هزيمة الريدز 1-4 أمام نابولي بمجموعات دوري أبطال أوروبا، في وقت سابق من هذا الشهر، لكنه غاب عن المباراة القارية التالية ضد أياكس.

وأفادت تقارير صحفية بأن آرثر، وظف فريق لياقة خاص به، لضمان بداية سريعة تحت قيادة المدرب الألماني.

ووفقا لصحيفة ذا تايمز، انضمت اختصاصية التغذية جوانا بيسوا ديل أورو واختصاصي العلاج الطبيعي أدريان مارتينيز كاسترو ومدرب اللياقة البدنية دانيال إستيبان لباركا إنسيغا إلى آرثر في ملعب أنفيلد، للمساعدة في تطويره.

ومع تأجيل آخر مباراتين ليفربول في الدوري الإنجليزي الممتاز بعد وفاة الملكة إليزابيث الثانية، اضطر البرازيلي إلى التفكير خارج الصندوق، لرفع لياقته البدنية واستعادة حساسية المشاركة في المباريات.

وسأل آرثر مدرب ليفربول تحت 21 عاما باري لوتاس، عما إذا كان يمكن أن يكون جزءا من فريق الشباب خلال فترة التوقف الدولية، ولعب لاحقا ضد ليوستر في الدوري الإنجليزي، وروتشديل في كأس "بابا جونز".

## ارتفاع وتيرة الاعتقالات بين جماهير البريميرليغ

بلغت الاعتقالات وأعمال الشغب والحوادث في كرة القدم الإنجليزية، خلال الموسم المنصرم، أقصاها في الأعوام الثمانية الأخيرة، وفقا لتقرير صادر عن وزارة الداخلية البريطانية. فقد جرى اعتقال ألفين 198 شخصا على صلة بكرة القدم، في موسم 2021/2022، والذي يعد الأول منذ عودة الجماهير بشكل كامل إلى الملاعب، في أعلى معدل يسجل منذ موسم 2013/2014. وكان البريميرليغ قد طبق مبادرة لمنع دخول الجماهير التي تحمل ألقابا نارية، أو تهبط بشكل جماعي إلى الملاعب. وكان رجل قد تعرض للسجن في الموسم الماضي، لتعديه على لاعب شيفلد يونايتد، بيبي شارب، خلال مباراة التأهل إلى البريميرليغ، بينما تعرض حارس أستون فيلا، روين أولسين، للاعتداء من جانب أحد مشجعي مانشستر سيتي، في ختام المباراة، كما حدث مع باتريك هيبير، مدرب كريستال بالاس، في ملعب إيضرتون. ومنع في الموسم الماضي 516 شخصا من دخول الملاعب في إنجلترا، حيث تعد الأندية الأكثر تعرضا للعقوبة هي "ميلوول وليستر سيتي وإيضرتون".

## إريكسن لاعب الشهر في مانشستر يونايتد

حصل الدنماركي كريستيان إريكسن، نجم وسط مانشستر يونايتد، على جائزة أفضل لاعب بصنوف الشبابين الحمر خلال شهر سبتمبر الجاري. وذكر الحساب الرسمي لليونايتد عبر موقع "تويتر"، أن إريكسن فاز بجائزة الأفضل في سبتمبر بناء على تصويت الجماهير، نظرا لأدائه المميز مع الفريق. وشارك كريستيان في 4 مباريات بمختلف البطولات مع مانشستر ببطولتي الدوري الإنجليزي والدوري الأوروبي، حيث تمكن من صناعة هدفين أمام أرسنال وشيريف. جدير بالذكر أن مانشستر لم يخض سوى 4 مباريات خلال شهر سبتمبر، من بينها مباراتان بالدوري ومثلهما باليوروباليغ، فيما تأجلت مباراتي كريستال بالاس وليدز يونايتد، لأسباب متعلقة بوفاة الملكة إليزابيث الثانية.

## ريو فرديناند: هذا هو الاختلاف بين رونالدو السابق والحالي

أوضح مدافع مانشستر يونايتد السابق ريو فرديناند، أوجه الاختلاف بين نظرة الجمهور السابقة والحالية، للنجم البرتغالي كريستيانو رونالدو. وانضم رونالدو إلى يونايتد من سيورتنينغ لشبونة في 2003، وأمضى 6 سنوات في أولد ترافورد، حيث فاز بجائزة الكرة الذهبية و3 ألقاب في الدوري الإنجليزي ودوري أبطال أوروبا قبل الرحيل لريال مدريد. وتطور اللاعب البرتغالي بشكل كبير في الوقت الذي أمضاه في يونايتد، وانتقل إلى مدريد كواحد من أعظم اللاعبين، ليحصل 4 جوائز أخرى للكرة الذهبية، ولقبين في الدوري الإسباني و4 في دوري أبطال أوروبا.

وكان رونالدو دائما يمتلك مقومات احترافية كبيرة، لكن زميله السابق في الفريق، ريو فرديناند، يعتقد أن غرفة ملابس يونايتد هي التي دفعته في التدريبات، وجعلت منه لاعبا قويا.

وقال فرديناند في تصريحات نقلتها صحيفة ميرور "رونالدو الذي شاهده الناس آخر 4 أو 5 سنوات، ليس رونالدو الذي جاء إلى المان يونايتد".

وتابع "لقد كان رجل استعراض، كان الناس يأتون إلى الملعب قائلين لقد جئت لأرى ما سيفعله رونالدو، هذا ما كان عليه الحال". وأضاف "الآن، في الجزء النهائي من مسيرته، يبدو الأمر مثل أنا قادم لأرى لمحة من رونالدو في اللقاء. قبل ذلك، كان الدون يمتح الجمهور 8 و9 لمحات في المباراة، لأنه كان مجرد مهارة خاصة".

وأتى "رونالدو تعرض للركل الكافي في التدريب، وتلقى تجهيزا كافيا من جانبنا، مما ساعده على التطور، لقد تركنا رونالدو كأفضل لاعب في العالم".

## باتشواي: كونتي خدعني في تشيلسي

هاجم ميتشي باتشواي، مهاجم تشيلسي السابق، المدرب الإيطالي أنطونيو كونتي، مدعيا أنه "خدعه"، عندما كان مدربا للفريق الإنجليزي. وكان باتشواي الذي يلعب حاليا في صفوف فنتريخشة، من أوائل التعاقدات في عهد كونتي، الذي وصل إلى ستامفورد بريدج في عام 2016، حيث دفع تشيلسي 33 مليون جنيه إسترليني، لضم المهاجم البلجيكي من مارسيليا الفرنسي.

ومع ذلك، سرعان ما وجد المهاجم نفسه خلف ديبجو كوستا ثم ألفارو موراتا، واقتصرت مشاركته على 32 مباراة فقط في الدوري خلال موسمين له تحت قيادة كونتي، الذي يدرّب الآن توتنهام.

وصرح أنه تم خداعه ليعتقد أنه سيكون جزءا رئيسيا من خطط كونتي عندما وقع مع تشيلسي، لكنه يشعر أن المدرب لم يكن صادقا تماما معه.

وقال باتشواي لموقع "سبورت" البلجيكي: "كان كونتي يناقض نفسه باستمرار. لنبدأ مع وصولي. اتصل بي وشرح مشروعه. أردني أن أكون في خط المواجهة المكون من شخصين إلى جانب ديبجو كوستا".

وأضاف: "هل صدقت ذلك؟ بالطبع، لأن كونتي لعب مع اثنين من المهاجمين طوال مسيرته التدريبية. لكن ذلك لم يحدث في تشيلسي معي. لا أفهم الحقيقة هي أنني تعرضت للخداع في كثير من الأحيان".

إحباط باتشواي مفهوم بالنظر إلى أن كونتي، حقق نجاحا كبيرا باستخدام طريقة 3-5-2 قبل الانضمام إلى تشيلسي، وفاز بثلاثة ألقاب للدوري في جوفنتوس وقاد إيطاليا إلى ربع نهائي بطولة أوروبا.

ومع ذلك، انتقل إلى نظام 3-4-3 في تشيلسي والذي لم يناسب باتشواي، على الرغم من أنه نجح بشكل جيد مع فريق غرب لندن، حيث فاز بالدوري في موسم كونتي الأول.



## إيطاليا تدك شبك إنجلترا بصاروخ راسبادوري

**كيليني: من الصعب تفهم ما يحدث مع جوفنتوس**

تحدث جوجيو كيليني، مدافع منتخب إيطاليا السابق، عن الأمور التي يشعر بالندم فيها تجاه مسيرته رفقة الأزوري وجوفنتوس. وقال كيليني بحسب ما نقل موقع "فوتبول إيطاليا" مساء الجمعة: "جوفنتوس وإيطاليا هما أهم خطوتين في مسيرتي والأكثر روعة". وأوضح "لسوء الحظ لا أزال أعاني لتقبل حقيقة غياب إيطاليا للمرة الثانية تواليًا عن كأس العالم. هناك الكثير من الندم تجاه ذلك الأمر، خاصة تجاه الأبطال الذين لن يتمكنوا من مشاهدة الأزوري يناهس في تلك البطولة القيّمة". وأضاف مدافع لوس أنجلوس غالاكسي الأمريكي: "من الصعب أيضًا تفهم ما يحدث مع جوفنتوس. مواقف مختلفة أتت معًا. أمل أنه بعد توقف كأس العالم أن يعود الفريق كي يبلي بلاء حسنًا. هذا موسم غريب يتواجد المونديال في المنتصف، لكنني على قناعة بأن اليوفي سيتحد بصورة أكبر عقب البطولة". وتابع عن حظوظ اليوفي في لقب الدوري الإيطالي: "لا أعرف. أشعر كما لو كان خضنا 70 جولة، لكن لم نخض سوى 7 جولات حتى الآن. لا أرى فريقًا قادرًا على السيطرة على الدوري. ربما يختلف المستوى بسبب التزامات دوري الأبطال والحالة الفنية للاعبين عقب كأس العالم". وأتم: "بالنظر إلى ندمي الأكبر مع جوفنتوس، هو عدم المشاركة في نهائي دوري الأبطال في برلين؛ بسبب الإصابة".

**بونوتشي يعادل رقم كيليني ودي روسي مع المنتخب الإيطالي**

تواجد ليوناردو بونوتشي، مدافع المنتخب الإيطالي، في تشكيلة الأزوري الأساسية، التي تواجه منتخب إنجلترا على ملعب سان سيرو، في إطار لقاءات الجولة الخامسة من دوري الأمم الأوروبية. وذكر موقع "توتو ميركاتو ويب" الإيطالي، أن بونوتشي بظهوره أمام إنجلترا، فإنه يخوض مباراته رقم 117 بقميص الأزوري. وأضافت أنه بهذا العدد من المباريات، فإن بونوتشي عادل رقم الثنائي دانييلي دي روسي، وجورجيو كيليني، اللذين لعبا 117 مباراة مع إيطاليا، ليصبح بونوتشي رابع أكثر لاعب ظهورًا بقميص الأزوري. وتابع الموقع أن "3 لاعبين فقط سبقوا بونوتشي لهذا الإنجاز؛ حيث يحل باولو مالديني بالمركز الثالث بقائمة اللاعبين الأكثر ظهورًا مع إيطاليا برصيد 126 مباراة، فيما يتواجد فاييو كانافارو ثانياً برصيد 145 مباراة، بينما يتصدر جييجي بوفون القائمة بـ 176 مباراة".

وصلته الكرة في الناحية اليمنى داخل منطقة الجزاء. ليطلق تسديدة قوية تمكن الحارس الإيطالي جييجي دوناروما من إبعاده.

وكاد جود بيلينغهام، متوسط ميدان المنتخب الإنجليزي، أن يتعادل لبلاده في الدقيقة 6+90، بعد عرضية من الناحية اليمنى، قابلها برأسية ضربت الشباك العليا لمرمي دوناروما، لتنتهي المباراة بضوؤ الأزوري (0-1).

بهذا الفوز، رفع الأزوري رصيده إلى 8 نقاط، في المركز الثاني بفارق نقطتين عن المجر المتصدرة، ليتأجل حسم المتاهل إلى نصف النهائي للجولة الأخيرة، فيما تجمد رصيد إنجلترا عند نقطتين في قاع المجموعة

انتزع منتخب إيطاليا فوزًا صعبًا أمام ضيفه الإنجليزي (0-1)، على ملعب سان سيرو، ضمن الجولة الخامسة من دور مجموعات دوري الأمم الأوروبية. وأحرز جياكومو راسبادوري هدف المباراة الوحيد لإيطاليا، في الدقيقة 68. وكانت البداية زرقاء لصالح أصحاب الأرض، حيث كاد سكاماكا، مهاجم إيطاليا، أن يتقدم لبلاده بالهدف الأول في الدقيقة الرابعة.

وذلك بعد عرضية ممتازة من جهة اليسار من ديماركو، ارتقى لها المهاجم وحولها برأسية تجاه الشباك، لكن الحارس بوب تائق وأبعدها إلى ركنية. وفي الدقيقة 42، انطلق هاري كين، مهاجم إنجلترا، بالكرة من بعد منتصف الملعب، وحاول إطلاق تسديدة قوية من خارج المنطقة، لكننها مرت أعلى المرمى. وجاءت بداية الشوط الثاني ساخنة، حيث أرسل ديماركو عرضية من جهة اليسار، كاد أتشيريبي أن يضعها في المرمى برأسية، لكن دفاع إنجلترا تدخل في الوقت المناسب ليعيد الكرة. وحصل سترلينغ على ركلة حرة أمام منطقة الجزاء إيطاليا، بعد هجمة مرتدة سريعة، وسدها ريس جيمس أعلى المرمى. ونجح راسبادوري في تسجيل هدف اللقاء الوحيد، في الدقيقة 68، بعد مجهود رائع من المهاجم الشاب، الذي استلم كرة طويلة وسط دفاع إنجلترا، ليطلق تسديدة قوية من داخل منطقة الجزاء، سكنت شبك الحارس بوب. وهدد كين مرمى إيطاليا بفرصة محققة، بعدما

**بوفون: رشحت حارسًا لجوفنتوس لكن لم يفكر به أحد**

كشفت المخضرم جيانلويجي بوفون أنه رشح حارس مرمى نلاديه السابق جوفنتوس، لكن البيانكونيري لم يهتم حينها. بوفون حارس مرمى بارما الحالي، أوضح أن جوفنتوس طلب منه ترشيح أحد حراس المرمى ليتعقدوا معه، وذلك حين عاد للسيدة العجوز قادمًا من باريس سان جيرمان. وتحدث بوفون في مهرجان تريننتو الرياضي الذي نظمته صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت، وسئل عن مايك ماينان في ضوء التكهات السابقة بأنه طلب من باريس سان جيرمان التوقيع مع الفرنسي. وقال بوفون: "عندما عدت من باريس إلى جوفنتوس سألوني عن حراس المرمى، قلت مايك ماينان من ليل، لكن لم يفكر فيه أحد". وأضاف: "كنت أتساءل لماذا، عندما وقع ميلان مع ماينان، أرسلت رسالة إلى مالديني، قائلًا إن قللة هم من يؤمنون به لكنهم تعقدوا مع حارس رائع". تبين أن رحيل جيانلويجي دوناروما كان نقطة مهمة في تاريخ ميلان الحديث، وعلى الرغم من كل هذا، فإن قرار دوناروما لم يضر حقًا بثروات الروسونيري على أرض الملعب لأن ماينان قد ملأ الفراغ الذي تركه الإيطالي تمامًا.

**الإيطالي رانوكيا يعلن اعتزاله كرة القدم**

أعلن أندريا رانوكيا، مدافع إنتر ميلان ومونزا السابق، اعتزاله كرة القدم، اليوم الخميس، بعد ساعات من فسخ عقده مع نادي مونزا بالتراضي. وكان رانوكيا (34 عامًا) قد انضم إلى مونزا، الصيف الماضي، في صفقة انتقال حر بعد رحيله عن إنتر ميلان، عقب نهاية عقده مع النيرازوري. وتعرض اللاعب للإصابة بالتواء في الكاحل، وكسر في عظمة الشظية، خلال مباراة مونزا ونابولي ضمن الجولة الثانية من الدوري الإيطالي، ليتأكد غيابه عن الملاعب لفترة طويلة، وهو ما دفع الطرفين للاتفاق على فسخ العقد بالتراضي. وبناء على ذلك، أعلن المدافع الإيطالي عبر حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "إنستغرام"، تعليق حدائه واعتزاله كرة القدم.

## ديفيد بيكهام يساند مونديال قطر مقابل مبلغ مالي كبير

أكدت صحيفة ذا صن البريطانية أن لاعب نادي مانشستر يونايتد السابق ديفيد بيكهام حصل على مبلغ مالي كبير نظير حملة جديدة للترويج لكأس العالم 2022، الذي يقام 20 نوفمبر المقبل في قطر رفقة لاعب كرة القدم الأمريكية بايتون مانينغ وأكدت أن ديفيد بيكهام قام بتصوير رفقة نجم كرة القدم الأمريكية فقرات إعلانية تليفزيونية مقابل مبلغ مالي كبير وصور الثنائي بيكهام 47 عاما وبايتون 46 عاما الحملة الدعائية لكأس العالم في قطر بالمملكة المتحدة، ووصفت الصحيفة بأن هناك شكلين لكرة القدم أحدهما ينتقد قطر وتنظيمها لكأس العالم بسبب قوانينها وحقوق العمال والثاني يروج لها ونشرت الصحيفة تصريحات عن مصدر باللجنة المنظمة لكأس العالم قال: هذه حملة ضخمة لاثنتين من أشهر الرياضيين في العالم، تتمحور حول البطولة الأكبر على هذا الكوكب إنها أموال طائلة لكليهما، لكن مواجهة أي شيء يتعلق بقطر ستكون دائما مثيرة للجدل ويتعرض ديفيد بيكهام، مالك فريق إنتر ميامي المشارك في الدوري الأمريكي للمحترفين لكرة القدم، لانتقادات كبيرة بسبب مساندته لكأس العالم لقطر ومنذ حصوله على مبلغ 10 ملايين جنيه استرليني ليكون سفيرا للبطولة.

## ماورو إيكاردي ينفصل عن زوجته

في خبر صادم أعلنت وكالة أعمال ماورو إيكاردي واندانا انفصالها عن المهاجم الأرجنتيني بصفة رسمية يوم الخميس وهو اللاعب المعار من باريس سان جيرمان إلى غلطة سراي وأكدت سيدة الأعمال، عبر رسالة على موقع إنستغرام، الشكوك ونشرت رسالة مؤثرة أكدت خلالها رسميا انفصالها عن ماورو إيكاردي وقالت واندانا نارا في الرسالة: "من المؤلم للغاية أن تعيش في هذه اللحظة، لكن بالنظر إلى التكهات الأخيرة، فإنني أفضل أن يعرفوا مني ليس لدي المزيد لشرح ذلك ولن أعطي أي تفاصيل حول هذا التفكك من فضلكم، أطلب منكم فهم ذلك ليس فقط بالنسبة لي، ولكن أيضا لأطفالنا". وكانت الأشهر الأخيرة في حياة واندانا نارا وماورو إيكاردي بمثابة زوبعة حقيقية وظهرت شكاوى عامة على مواقع التواصل الاجتماعي، وظهرت معركة بين الجانبين كادت تؤدي إلى انفصالهما وفي نهاية شهر مليء بالقوضى، أعاد الزوجان تأكيد علاقتهما، والتقاط الصور معا ونشرها على إنستغرام ومع ذلك وفي الأسابيع الأخيرة، شرعت واندانا نارا في رحلات محمومة إلى الأرجنتين، حيث تلعب حاليا دور البطولة في فيلم هوس ذو ماسك بينما وقع ماورو إيكاردي مؤخرا عقدا مع غلطة سراي الذي نقل العائلة من باريس إلى تركيا وعلى الرغم من أن وسائل الإعلام لم تقدم تفاصيل أكثر من الرسالة القصيرة، إلا أن الخلاف مستمر منذ فترة طويلة، وعلى الرغم من أن تأكيدات الانفصال يأتي في لحظة غير متوقعة، و بصفتها وكالة أعمال زوجها، كان بيان واندانا نارا الأخير هو التفاوض على انتقاله إلى غلطة سراي على سبيل الإعارة من باريس سان جيرمان، حيث شاركت في المفاوضات.

## جاك غريليش يسخر من أسطورة نادي ليفربول

قام جاك غريليش نجم مانشستر سيتي بالسخرية من غرايم سونيس، أسطورة ليفربول، بعدما انتقده الأخير خلال الأيام الماضية حيث قال "أحاول ألا أقرأ الكثير منه، لكنه يحاطني في كل مكان، ولا أعرف ما مشكلته معي، لقد كان لاعبنا رائعا وفاز بالعديد من البطولات، لكن لا أعرف لماذا يقول دائما تصريحاته تجاهي أنا أعرف قدراتي جيدا دون الاستماع لأي شخص، وعندما لعب مع مدرب مثل بيب غوارديولا ويطلب مني الاحتفاظ بالكرة بقدر ما أستطيع، فإنني سأحاول دائما تطبيق ما يطلبه مني" وأكمل لاعب مانشستر سيتي: "من الواضح أنه سيكون لدي دائما أشخاص ينتقدون مستواي، وهذا أمر طبيعي، وأنا شخصيا أنتقد نفسي بشدة، وعلى فقط أن أكون أفضل، لكن لا أحب أن يتريص بي أحد ليس هناك الكثير مما يمكنك فعله تجاه هؤلاء، ربما تؤثر تلك الانتقادات على عائلتي وليس علي، أحاول دائما التعامل مع تلك التصريحات، أعتقد أنني تعامل مع الضغوطات جيدا، وأعتقد أيضا أنه يمكنني تقديم ما هو أفضل ربما لم أقدم أفضل مستوى لدي منذ وصولي إلى السيتي، لكنني أظهرت بعض اللحظات وفي الشهرين المقبلين، سأتحلى بالتواضع وسأعمل بقوة وأمل أن أحقق أمور جيدة حتما اللعب إلى جوار لاعبين بارزين سيغير من أسلوب لعبي، لن أكون نفس اللاعب لمشاركتي في ناد مختلف ومع فريق ومدرب مختلف، أمل أن تكون تلك بداية موسمي". وانتقل اللاعب إلى مانشستر سيتي الصيف الماضي مقابل 100 مليون استرليني قادمًا من أستون فيلا، وسجل أول أهدافه هذا الموسم في الانتصار بثلاثية نظيفة على وولفرهامبتون.

## داني ألفيس: أحترم كثيرا كريستيانو رونالدو وأنا من المعجبين بأسلوب لعبه

اعترف ظهير برشلونة السابق، داني ألفيس، في تصريحات نقلتها صحيفة "سبورت" الكتالونية، بإعجابه بالنجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، رغم التنافس الكبير بينهما عندما كان النجم البرتغالي لاعبا في صفوف ريال مدريد. وقال داني ألفيس في تصريحاته للصحيفة الإسبانية: "الآن لا أتواجد في برشلونة، بإمكانني التحدث.. بشكل عام أحب كريستيانو، الآن الأمر ليس برشلونة ضد ريال مدريد.. دائما ما بدا الأمر كأنه لا يمكنك التحدث، لكنني لا أتواجد هناك الآن. وأضاف: "كريستيانو أفضل مثال لنا جميعا، على أننا لسنا بحاجة للكثير من الجودة، وأنه بالعمل الجاد يمكننا منافسة الأفضل.. أنا أكن له الكثير من الاحترام، في إحدى المرات حاولت تحيته، لكنه لم يرد التحية، هذا خلق نوعا من الجدل.. وكان لدينا خلاف أيضا في حفل الكرة الذهبية، لكونه لم يرغب في تحيتي، بسبب كل الصخب الذي حدث هناك، قالوا لي إنه إذا لم أحترمه، فلماذا يتوجب عليه احترامني؟ لكن كيف لي ألا أحترم شخصا قدم هذا العمل الجاد؟ أنا أتفق معه، فكل ما قدمته في حياتي كان على هذا النهج، إذا قارنتم بيني كلاعب والآخرين، سأكون أقرب لكريستيانو من ليو ميسي بسبب طريقة العمل.. فأنا عملت بقوة للوصول إلى ما وصلت إليه، لم يتعلق الأمر بالموهبة الكبيرة.. نعم كانت هناك نسبة منها، لكن النسبة الأكبر كانت للعمل الجاد.. وهذا ما يقوم به كريستيانو". وأتم ألفيس في تصريحاته لصحيفة سبورت: "كريستيانو يملك الموهبة، لكن عمله مكنه من منافسة ميسي والآخرين، فكيف لي ألا أحترمه؟ لكن في البارسا وريال مدريد تحدثت أمور مثل تلك". جدير بالذكر أن ألفيس ورونالدو كانا يصنعان الحدث في مباريات الكلاسيكو بين ريال مدريد وبرشلونة، حيث كان يوجد صراع خاص بينهما دائما على أرضية الميدان.



# إطالة العضلات وفوائدها



الإطالة، قم بالإحماء عن طريق المشي الخفيف أو الهرولة أو ركوب الدراجات الهوائية بشدة منخفضة لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق، والأفضل من ذلك أن تقوم بالإطالة بعد

تمارينك عندما تكون عضلاتك

داقنة، وعلى الرياضي التركيز في تمارين الإطالة الخاصة به على المجموعات العضلية الرئيسية مثل ريلة الساق. من الشائع رؤية ممارسي الرياضة يبدؤون تمارينهم بالإحماء والإطالة، وبينما تظهر الدراسات معلومات متضاربة عن فائدة إطالة العضلات قبل ممارسة الرياضة، إلا أن الخبرة العملية تشير إلى كونها ممارسة مفيدة. فإطالة العضلات يقوم حرفيا

لقد أثبتت إطالة العضلات قدرتها على منع وتخفيف آلام وإصابات العضلات، حيث تكون المفاصل والعضلات حول الكتف والركبة معرضة بشكل أكبر للإصابة، وقد أثبتت اتباع برنامج منتظم لإطالة العضلات قدرته على تقليل الانتفاخ، الألم والانزعاج في المناطق المصابة، كما تعمل إطالة العضلات أيضا على تطويل عضلاتك، مشكلة بذلك من احتمالية تعرضها للإصابة أثناء أداء الأنشطة الرياضية. أظهرت الدراسات بشأن فوائد تمارين الإطالة نتائج متباينة، تظهر بعض الأبحاث أن تمارين الإطالة لا تقلل من قرح المفاصل بعد التمرينات، بينما تظهر دراسات أخرى أن إطالة العضلات والثبات على وضع الإطالة قبل العدو مباشرة قد يجعل الأداء سينا بعض الشيء، لكن الأبحاث أثبتت أن تمارين الإطالة من شأنها أن تحسن المرونة، وبالتالي تحسن نطاق حركة مفاصلك. لا تعتبر تمارين الإطالة إحماء، قد تؤدي نفسك إن قمت بإطالة عضلات باردة. قبل تمارين

والأربطة مرنة، مما يحسن من أدائك في الأنشطة الرياضية والمهام اليومية أيضا، كلما تقدم بنا العمر، تميل عضلاتنا وأربطتنا إلى فقدان ليونتها وتصبح بذلك أقل مرونة، لذا فاتباع لروتين منتظم يتضمن تمارين إطالة العضلات يبق عضلاتك ممددة ولينة، مما يؤدي إلى أداء أفضل عند ممارسة مختلف الأنشطة بدءا بالمشي ووصولاً إلى المنافسات الرياضية.

"بإحماء" عضلاتك، حيث يقوم الانقباض اللطيف للعضلة بزيادة تدفق الدم إليها، ويزود الدم بدوره العضلة بكمية نقيه من الأوكسجين. وحين يدخل الدم حاملا الأوكسجين إلى ألياف العضلات، تصبح أكثر مرونة واستعدادا للتمارين الأكثر حدة، مما يساعد بدوره على تقليل خطر الإصابات الناتجة عن الإفراط في التمرين. الإطالة تبقى كل من العضلات، المفاصل

## أسباب عدم ممارسة الأشخاص للرياضة

مع نسبة الجمال والذوق، لأن السمعة أو النظافة المقرطة لا تحمل الاتساق، والتنسيق مبدأ جمالي لا يتغير، ولكن هل يقف في الشكل والجدابية؟ بالطبع لا، على الرغم من أهمية الشكل، لكنه لا يمثل فقط قشرة خارجية، فهو يعبر عن إرادتك ونجاحك الشخصي والتزامك بالعناية بجسدك والعناية به، ولا يعني دهك فقط حبك للطعام وقلة الجهد، لكنه يعني أنك لا تقدر الصحة، وهذا يعني ضغطك أمام رغباتك وعدم قدرتك على الالتزام، وكلها أضرار سلبية تمنع تقدمك ومظهرك في طريقة جيدة في محيطك. لتحفيز نفسك يجب ألا تتبالغ أو تحدد أهدافا غير معقولة بمعنى أنه لا تسبب لك إصابات مسبقة، عندما تضع توقعات كبيرة وخيالية ستشعر بالإحباط لأن تحقيقها يتحقق، والأهداف الواقعية قابلة للتحقيق، وتأخذ الوقت والوقت اللازم لذلك، يأتي بعد ذلك الرضا والتقدير للإنجازات الصغيرة التي تحققت في الطريق، يبدأ بناء الهرم بحجر صغير، وتمارس الرياضة لمدة ساعة واحدة اليوم، مما يجعل الجسم الذي تنتظره في المستقبل. لتحفيز نفسك، يمكنك الاستفادة من الأهداف القصيرة أقرب إلى تحقيقها ولا تحتاج إلى الكثير من الصبر حتى ترى نتائجها وتستمع بشماره. إذا لم تتمكن من الركض الآن لأكثر من دقيقة، فسيكون هدفك للوصول إلى القدرة على الجري المستمر لمدة خمس دقائق في اليوم الأول ستركض لمدة دقيقة ثم تكافح لمدة نصف دقيقة إضافية، وفي اليوم التالي ستتمكن من الجري لمدة دقيقة ونصف، ثم ستصل عدد الدقيقتين بسهولة، وهذه الزيادة التدريجية ستصل إلى هدفك بأمان، والأهم من ذلك أنها ستجعلك تفهم جوهر الفكرة، لا شيء مستحيل في الرياضة، كل شيء هو التدريب عن طريق تعريض جسمك إلى القليل ضغط أكثر من المعتاد، وبعد ذلك سيحاول جسمك أن ينمو ويتأقلم مع هذا بسهولة، تماما مثلما ستلهمك التغييرات والإنجازات الصغيرة في تنفيذ نفس الطريقة في بقية الحياة.

وجسم رياضي جذاب وقوي، وفكر في كل هذه الأشياء وستجد أن عزمك أصبح أكثر قوة، إن رغبتك في الوصول إلى الأهداف والإطلاع على النتائج ستوجهك تلقائيا إلى صالة الألعاب الرياضية عادة ما يتحرك الشخص عندما يشعر بالتهديد والتهديد، ولهذا السبب، قد يساعد في معرفة أضرار عدم ممارسة الرياضة على أساس منتظم. نقطة الكسل، والضرر من عدم ممارسة الرياضة ليست مجرد مستحضرات تجميل كما قد تعتقد، أي أنها لا تحرك فقط من المظهر الجسدي الجذاب، بل تفوق الضرر الصحي الأكثر تعقيدا وخطورة، وهو الضرر الذي يجعل الكسل من الرياضة كالتدخين، أي أنه ضار وضار، ويمكن تقسيمه الضرر على الضرر الصحي، والإجراءات الرسمية الأخرى، ولكن لها تأثيرات كبيرة على حياتك. يرتكب بعض الناس خطأ في ممارسة الرياضة لأغراض رسمية ومعرض، ويتجاهلون ما هو أكثر أهمية هو الصحة، الصحة تاج على رؤوس الأشخاص الأصحاء، والتمارين الرياضية هي ما يمنحك روتين ناعمين وقلب قوي. تؤدي الرياضة إلى تحفيز الدورة الدموية، وتحريك من السكتات الدماغية، وضغط الدم المرتفع، وما إلى ذلك، كما أنها تحرق السعرات الحرارية الزائدة التي نأكلها يوميا دون حساب، مما يمنحنا من التراكم على شكل دهون وكوليسترول داخل الشرايين. تعمل الرياضة على زيادة قوتك الجسدية وكذلك تحسين كفاءة الجهاز التنفسي وتحفيز الدورة الدموية. يؤدي عدم ممارسة الرياضة إلى تصلب المفاصل، وصعوبة التنفس، وضعف الجسم، والخمول، وقلة النشاط، وعدم ممارسة الرياضة يعرضك للسكتات الدماغية والنوبات القلبية أكثر من الرياضيين. من أضرار الكسل من الأضرار الجمالية الرياضية، لذلك بالطبع الجسم الرياضي هو ما نتمناه لأنفسنا، مهما قبلنا الشكل الحالي لأجسادنا، ما زلنا نرغب في الحصول على جسم أفضل، وأنه يمكننا ارتداء أي ملابس نريدها، ويرى الجميع الجسم الرياضي بشكل أفضل، ليس فقط من حيث الصحة، ولكن أيضا من حيث الجماليات، الجسم الرياضي أجمل وهذا لا يتعارض

حتى لا يضع وقتك في الطريق، ولا يمكنك الذهاب إلى النادي إلا ثلاث مرات في الأسبوع، وفكرة ضيق الوقت هي لتنظيم يومك وإدارة جيدة له. غياب المدرب المختص هو أحد أهم أسباب الكسل من الرياضة، لأنه غياب عنصر الخبرة يجعل الرياضة مزعجة بدون شمار، واليأس لا ينعكس في النتائج، وغياب النتائج الملموسة على التنمية يؤدي إلى قتل العزم والرغبة في الاستمرار. لكن المشكلة هنا هي كسل الشخص في التعلم، واعتماده على مدرب متخصص لتوجيهه ومتابعته طوال الوقت، ولنا بحاجة لذلك، طالما أننا لا نمارس الرياضة بهدف تحقيق الميداليات والفوز في البطولات الدولية، فإن الشخص العادي يستطيع فهم طبيعة جسده واختيار النظام الغذائي والتدريب الذي يناسبه بسهولة. الإنترنت كنز رياضي، ولكن يمكنك رؤية المتخصصين لتنفيذ كل تمرين تقوم به، ومن خلال المتخصصين الذين يشرحون كل شيء بطريقة علمية، وإذا كنت لا تزال بحاجة إلى مدرب للإشراف على تدريبك، يمكنك التواصل مع أشهر المدربين عبر الإنترنت، وهي طريقة جيدة ومضمونة. على الرغم من خطورة الأسباب السابقة كأسباب للكسل حول الرياضة، فإنه لا يمثل أي شيء أو أولئك الذين لديهم إرادة قوية وعزم صلب، لأنه التصميم الذي يدفعك للتغلب على كل الصعاب، لكن غيابها يوفر لك فقط الحجج، ويمكنك تعزيز إرادتك من خلال تذكير نفسك بما هو مستمر أنت بصحة جيدة وبدنيا لائق بدنيا. هل ستكون سعيدا لمقاطعة نفسك عند صعود الدرج؟ هل تحب مظهرك عندما تنظر في المرآة؟ فكر في الأشياء السلبية التي لا تحبها، ثم تخيل نفسك بعد التمرين وتحقيق أهدافك، وتصور نفسك بصحة أفضل

هناك العديد من أسباب الكسل حول الرياضة اعتمادا على الشخص، بما في ذلك ما يعود إلى الطبيعة الشخصية للفرد، م بسبب بيئته وظروف حياته، ولا يتطلب التمرين فقط رغبة الشخص واستعداده، ولكنه يحتاج أيضا إلى المكان والظروف المناسبة، للتشجيع والدعم المستمرين. وبعض المشاركة من الأصدقاء أو العائلة، وقد يحتاج إلى المال والخبرة المناسبة والمدرّب، وكل ذلك قد لا تكون متاحة بسهولة لجميع البشر، ومعرفة أسباب الكسل حول الرياضة هي الخطوة الأولى في مواجهة هذه المشكلة، والنجاح في مكافحتها والتغلب عليها، والتالي هو أهم سبب للكسل حول الرياضة. ممارسة الرياضة في النادي أو حتى التسجيل في صالة الألعاب الرياضية تحتاج إلى المال، وأحيانا تكون باهظة الثمن وأكبر من قدرتنا المالية، وفي هذه الحالة يمكننا اختيار النوادي الرياضية بأسعار معقولة، ويمكننا شراء المعدات الرياضية واستخدامها في المنزل، وبعضها متاح للبيع، وليس من الضروري شرائها جديدة، أما بالنسبة للياقة البدنية، فيمكنك الركض في الشارع أو الري في المنزل، ويمكنك جرب تخطي الحبل أيضا، والفكرة ليست جعل المال سببا للكسل في الرياضة. على الرغم من أننا أهدرنا الكثير من الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، وأي شيء آخر لا قيمة له، وعلى الرغم من حقيقة أن التمرين لا يستغرق أكثر من ساعة ونصف للشخص العادي، أي من يفعل لا يكسب رزقه منهم، وربما الوقت ليس كافيا حقا، لذلك نعمل جميعا ولدينا الكثير من المهام، ولكن لا يمكنك توفير ساعة واحدة يوميا، يمكنك توفيرها من وقت النوم أو وقت الإنترنت أو جلسات غير مجددة في المقهى، ويمكنك أيضا اختيار صالة ألعاب رياضية قريبة من منزلك



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL  
TD DIFFUSION  
COMMUNICATION  
TD  
DIFFUSION

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

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT  
يومية رياضية جزائرية



# دزاير TUBE

مؤسسة دزاير توب الإعلامية

دزاير SPORT  
يومية رياضية جزائرية

دزاير TUBE  
جريدة وقناة إلكترونية

دزاير TUBE  
JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:

دزاير TUBE  
جريدة وقناة إلكترونية

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger  
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136  
Nif: 002016100092016

00213 (0) 23 78 57 70 | 0541 76 26 27

www.dzair-tube.dz @ dzairtube13@gmail.com

دزاير TUBE  
جريدة وقناة إلكترونية

