

زغبنة محل إشادة
بعد هدفه العالمي
في الدوري السعودي



يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 4 أكتوبر 2022 الموافق 8 ربيع الأول 1444 هـ العدد: 561 الثمن: 30 دج

محرز يكتفي بدور ثانوي هذا
الموسم مع مانشستر سيتي

حلييس الدكة

زفان

يعود إلى
أجواء
المنافسة
ويدخل مفكرة
بلماضي

قائد
المنتخب راض
عن وضعيته مع
"السيترنس"

بلايلي يدافع عن نفسه
ويرد على الاتهامات



وناس

يواصل
التألق في
البطولة
الفرنسية

11
مباراة لنجم الخضر
مع السييتي دون
المساهمة في أي
هدف



المنتخب الوطني

وناس

يوواصل نثر سحره في "الليغ 1" الفرنسية

واصل الدولي الجزائري آدم وناس عروضه القوية مع نادي ليل الفرنسي، حيث تمكن أول أمس من تقديم مباراة قوية أمام لوريان، وهذا على الرغم من انهزام رفقاء الدولي الجزائري بهدف واحد، إلا أن وناس كان من أحسن العناصر على أرضية الميدان وقدم تمريرة الهدف الوحيد الذي سجله فريقه، كما أنه كان سماً قاتلاً في دفاع المنافس بفضل توغلاته ومراوغاته.

وجد ضالته مع نادي ليل واللاعب سعيد هناك

هذا وأكد آدم وناس أنه وجد ضالته مع نادي ليل، حيث تمكن في وقت قياسي من إيجاد مكانة له في تشكيلة المدرب باولو فونسيكا، الذي يعرف جيدا إمكانياته بما أنه واجه عدة مرات في الدوري الإيطالي، كل هذا يجعل وناس سعيدا في ناديه الجديد الذي يواصل في تقديم المباريات الكبيرة معه ويؤكد من مباراة لأخرى أنه صفقة ناجحة بكل المقاييس.

تمكن من بحث مشواره من جديد بعد أكبر شيء إيجابي

ولعل أكثر شيء يسعد اللاعب وكذا الجماهير الجزائرية التي تتابعه، هو أنه تمكن أخيرا من إيجاد النادي الذي أعطاه الفرصة من أجل بحث مشواره من جديد، بعد عدة سنوات من التنقلات بين الأندية والتي لم يجد فيها ضالته، لكن يبدو أنه تمكن في الأخير من إيجاد فريق مناسب من أجل الاستقرار وتقديم كل ما يملكه.

حل في التشكيلة المثالية للجنة الأخيرة من الدوري الفرنسي

وبالعودة إلى المباراة التي لعبها أول أمس أمام نادي لوريان، فقد سمح له تألقه فيها بالتواجد في التشكيلة المثالية للجنة، حيث نال نقطة ثمانية من عشرة والتي جعلته يتواجد مع نجوم الدوري الفرنسي مثل الأرجنتيني ليونيل ميسي والفرنسي وسام بن يدر وآخرين.

محرز

يكتفي بدور ثانوي في "السييتي" وغوارديولا يؤكد عدم حاجته لخدماته

يبدو أن معاناة قائد المنتخب الوطني رياض محرز مع ناديه مانشستر سيتي لن تعرف نهاية لها في وقت قريب، حيث لا يزال بعيدا عن حسابات المدرب بيب غوارديولا هذا الموسم، وهذا ما تجلّى في المباراة الأخيرة التي لعبها الفريق والتي كانت في الداربي أمام مانشستر يونايتد، والتي فاز فيها "السييتي" بصداسية وشهدت تألق الثنائي هالاند وفودن.

إشراكه مع الشبان في آخر دقائق الداربي اعتبره البعض "إهانة"

وكما كان متوقعا فإن محرز بدأ المباراة على دكة البدلاء، مثلما كان الحال في بقية مباريات هذا الموسم، ليقوم غوارديولا بإشراكه في الربع ساعة الأخير من اللقاء لما كان الفريق متقدما بصداسية، حيث أقحمه رفقة عدد من الشبان من أجل إراحة بعضا من الكوادر في صورة دي برون، غريليش وفودين، وهذا ما اعتبره متابعون إهانة للاعب الجزائري الذي يكتفي بدور ثانوي فقط في تشكيلة "السكاى بلوز" هذا الموسم.

11 مباراة كاملة من دون مساهمته في أي هدف

ويؤدي رياض محرز واحدا من أسوأ مواسمه في مسيرته الكروية، حيث بات لا يشارك مع مانشستر سيتي إلا نادرا وفي المباريات السهلة، بعد أن كان الموسم الماضي اللاعب الأكثر استعمالا من طرف التقني الإسباني بيب غوارديولا وهداف الفريق في كل المنافسات، إلا أنه هذا الموسم فقد كل قوته وبلغ أول أمس مباراته الـ 11 من دون أي يساهم في أي هدف، سواء بالتسجيل أو التمرير.

اللاعب راض عن وضعيته ولم يكشف عن تدمره منها

وفي كل مرة يثار الحديث عن وضعية محرز في نادي مانشستر سيتي، يصدم المحللون بأحد المعطيات الواقعية التي تجعل النقاش يتوقف، وهو أن قائد المنتخب الجزائري راضي عن وضعيته وغير قلق تماما من قلة مشاركاته، بل أنه صرح منذ فترة أنه يرغب في مواصلة المشوار في النادي إلى غاية الاعتزال، وهذا ما فسره البعض بأن عدم وجود رغبة لديه لتغيير الأجواء تكمن في الراتب المرتفع الذي يتقاضاه حاليا والذي سيكون من الصعب إيجاده في نادي آخر.



زفان يعود من جديد للمنافسة وقد يكون حلا جديدا لبهامضي

سجل الظهير الأيمن الجزائري، مهدي زفان، عودته للمنافسة الرسمية مع ناديه كليرمون فوت، وهذا بعد فترة طويلة من الغياب عقب تعرضه لإصابة قوية خلال قيامه بالتحضيرات مع فريقه قبل بداية الموسم.

شارك 20 دقيقة أمام نادي أجاكسيو

هذا وقام مدرب نادي كليرمون بإشراك زفان كبديل في العشرين دقيقة الأخيرة من المباراة أمام نادي أجاكسيو، حيث سيقوم اللاعب بالعودة تدريجيا للمنافسة قبل تمكنه من اللعب لمباراة كاملة.

تراجع مستوى بن عيادة وإصابات عطل المتكررة قد تعجلان بعودته لـ"الخضر"

وبعد عودة زفان من الإصابة، فإنه ومن دون شك سيدخل في حسابات الناخب الوطني جمال بلماضي من جديد، لا سيما في ظل شح الخيارات على الجهة اليمنى من دفاع المنتخب، بتراجع مستوى بن عيادة وكثرة إصابات يوسف عطال.

بن سبيعيني

شارك مصابا أمام فيردر بريمن

كشف مدرب نادي بوروسيا مونشنغلادباخ، دانيال فارك، أن الدولي الجزائري رامي بن سبيعيني شارك مصابا في المباراة الأخيرة التي انهزم فيها الفريق بخماسية أمام نادي فيردر بريمن، حيث لعب بن سبيعيني وهو يعاني من آلام على مستوى كاحل القدم.

المنافس تفتن لذلك وضامف الهجمات على جهته

هذا وكشف موقع "ليغا انسايدر" أن نادي فيردر بريمن تفتن لمعاناة بن سبيعيني من إصابة خلال المباراة، وهذا ما جعله يضاعف من الهجمات على جهته، ما جعل دفاع مونشنغلادباخ يعاني ويتلقى عددا كبيرا من الأهداف، وهو الأمر الذي اعترف به مدرب الفريق خلال الندوة الصحفية التي عقدها عقب اللقاء.

بلإيلي

يدافع عن نفسه ويرد على الاتهامات التي طالت

قام الدولي الجزائري يوسف بلإيلي أول أمس بنشر بيان عبر صفحة الاتحاد الجزائري لكرة القدم من أجل الرد على كل ما قيل عنه في الأيام الماضية والتي تزامنت مع فسح عقده مع نادي بريست، حيث أصر على توضيح ونفي ما وصفها بالادعاءات التي طالته، خاصة فيما يتعلق بعلاقته مع الجماهير القطرية.

بلإيلي: "رحيلي عن بريست تم بطريقة عادية"

وبدأ بلإيلي في بيانه بتوضيح ما حصل مع ناديه السابق بريست، حيث أكد أن فسح عقده مع النادي الفرنسي تم بطريقة عادية ووفق احترام تام لبنود العقد الذي يربط الطرفين، مجددا في الوقت نفسه نفيه لكل ما قيل بخصوص قيامه بتجاوزات، حيث أكد أنه بين ذلك بأدلة قاطعة.

هناك من أراد تشويه علاقتي بنادي قطر

كما تطرق بلإيلي إلى الجدل الذي أثير حول علاقته بالجماهير القطرية وخاصة أنصار نادي قطر، لا سيما بعد أن أثار الصحافة هناك الخلافات التي كانت في السابق بسبب تصريحات مثيرة للجدل أدلى بها، حيث أكد بلإيلي بأنه لم يسن لأي كان وخاصة نادي قطر، مؤكدا أن البعض أراد تشويه علاقته بهذا الفريق.

أكن الاحترام لكل الجماهير ومنها الجماهير القطرية

وجدد الدولي الجزائري احترامه للجماهير القطرية وجماهير كل الأندية التي سبق أن حمل ألوانها، حيث قال بأنه يحترم كل الجماهير وبما فيها الجماهير القطرية، التي أكد بأنه ممتن لما قدمته له عندما كان يلعب هناك، من احترام وتقدير وتشجيع متواصل.



بعد أدائه المميز أمام
نهضة بركان

بن عيادة ينال ثناء عموته ويكسب ثقته

نوه حسين عموته مدرب الوداد البيضاوي بالمستوى الرائع الذي قدمه الدولي الجزائري حسين بن عيادة في ثاني مباراة له كأساسي، بقميص الفريق الأحمر معتبرا أن مدافع الخضر جاء في الوقت المناسب لنادي العاصمة المغربية. وساهم ابن مدينة وهران الذي خاض مباراة نهضة بركان أساسيا في الانتصار الذي حققه الوداد، في مباراة الجولة الرابعة من عمر مسابقة الدوري المغربي للمحترفين. وقال عموته في تصريح إعلامي بعد مباراة نهضة بركان: "بن عيادة استجدها به في مركز العمق، في السوبر أخطأنا في هاد المركز". وأضاف: "شيء عادي أن تجربة بن عيادة ساعدت بشكل كبير في هاد المركز". وأكد عموته الذي يشرف على الوداد موازاة من المنتخب الأولمبي المغربي، أنه سيواصل الاعتماد على بن عيادة، إذ سيركبه أساسيا في مباراة الذهاب الدور 32 من دوري أبطال أفريقيا نهاية الأسبوع الجاري. وينتظر بن عيادة وفريقه الوداد قوية أمام فريق ريفرز النيجيري يوم الأحد المقبل، ضمن لقاء ذهاب الدور 32 من دوري أبطال أفريقيا..

بن عيادة: "أنا سعيد للغاية في الوداد وما يشعله الجمهور شيء خارق"

أكد الدولي الجزائري حسين بن عيادة مدافع الوداد البيضاوي المغربي، أن تجربته الاحترافية الجديدة، تعتبر خطوة للأمام في مسيرته الكروية واصفا إياها بالمميزة فضلا عن اندماجه بسرعة من طرفة لعب النادي. وقال بن عيادة في تصريح لموقع كووورة: "الأمور تسير على أفضل حال و كما ينبغي ولله الحمد، انتصارنا أمام بركان يضعنا في وضعية مثالية ويصحح من الوضع نسبيا بعد خسارة السوبر القاري، ونحن ماضون قدما لتحقيق كافة أهدافنا وواثقون من ذلك ومن بلوغها إن شاء الله". وتابع: "لقد لعبت بالجزائر وتونس لكن ما يقوم به جمهور الوداد بالمدرجات شيء خارق بالفعل وأنا بقدر إعجابي به سعيد أن أتواجد أمامهم عند كل مباراة". وواصل: "هم يدعموننا ونحن ندهمهم بالمزيد من الانتصارات هذا لا شك فيه الموسم ما يزال في بدايته والأمور الجديدة لم تحدث بعد وأتوقع أننا سنكون أفضل ونتطور بالتدريج وثقتنا كبيرة في إمكانياتنا". تجدر الإشارة، أن بن عيادة انضم إلى الوداد البيضاوي في الميركاتو الصيفي بعقد يمتد لثلاث مواسم.

كروتشي تورتي
مدرب لوغانو:

"عمورة عاد إلى الفريق كله طاقة من أجل مواصلة التآلق"

كشف كروتشي تورتي مدرب لوغانو، أن لاعبه الدولي الجزائري محمد الأمين عمورة عاد إلى سويسرا في أفضل أحواله من الناحية المعنوية بعدما أنهى التزاماته مع المنتخب الجزائري في فترة التوقف الدولي. وصرح المدرب السويسري لقناة "إيلبورنالي دي تسينو" قائلا: "عمورة عاد إلى سويسرا وفي أفضل أحواله من الناحية المعنوية، وذلك رغم أنه لم يلعب كثيرا مع منتخب بلاده". وأضاف: "لقد شارك في مباراتين، وفي كل مرة لفترة وجيزة، لكنه تحرك بشكل جيد، وأسهم في تحقيق منتخب بلاده للفوز في مناسبة، وهذا أمر إيجابي بالنسبة له".

وواصل في سياق متصل، "لقد عاد وكله طاقة من أجل مواصلة التآلق، خاصة أنه كان قد غادرنا قبل فترة التوقف الدولي بعد تسجيله هدفا جميلا". يذكر، أن كروتشي تورتي، أشرك عمورة كبديل في مباراة سيرفيت التي عادت فيها الغلبة لنادي لوغانو، إذ حل عمورة بأرضية الميدان في الدقيقة 80 مكان زميله ريناتو ستيفن.

وسيم

بعد غياب
دام 49 يوما

غزال يسجل عودته إلى الملاعب

تعافى اللاعب الدولي الجزائري رشيد غزال، من الإصابة التي كان يعاني منها، وسجل عودته، إلى أجواء المنافسة من جديد، وذلك خلال مشاركته في مقابلة فريقه بشكتاش، أول أمس، ضمن الجولة الثامنة من الدوري التركي "السوبرليغ". جناح "الخضر"، وبعد غياب 49 يوما، سجل عودته إلى الملاعب وذلك خلال المباراة التي تعادل فيها ناديه، بشكتاش أمام فنرباتشي حيث أقبح لاعب "الخضر" بداية من الدقيقة 72 من عمر المباراة. وذكر موقع "هوسكورد" المختص في الإحصائيات، أن غزال حصل على تقييم 6.9 خلال الوقت الذي لعب فيه، علما أنه لم يحصل على أي بطاقة ملونة.

غزال: "سأبذل مزيد من الجهد في التدريب هذا الأسبوع لأكون جاهزا 100%"

أعرب مهاجم "الخضر" رشيد غزال، عن سعادته بالعودة إلى الملاعب بمناسبة لقاء الديربي أمام فنرباتشي بعد غياب دام لأكثر من شهر ونصف بسبب الإصابة. وقال غزال في تصريح للموقع الرسمي لنادي بشكتاش: "لقد كان شعورا رائعا أن أكون في الملعب اليوم كان من الرائع أن يهتف محبي الفريق باسمي نحن بالفعل نلعب كرة القدم من أجل هذه المشاعر"، وأضاف: "شكرا لمشجعينا على دعمهم إنهم يعرفون بالفعل أنني سأفعل أي شيء في الملعب" وبخصوص مشاركته كبديل في مباراة فنرباتشي بعد غياب دام 49 يوما بالضبط عن الملاعب قال: "كنت بعيدا عن الميدان لفترة طويلة، لا أستطيع أن أقول أنني جاهز تماما، أنا على استعداد جيد ساكون جاهزا بنسبة 100 بالمائة في أقرب وقت ممكن". وتابع: "بشكتاش هو ناد كبير وكل لاعب في بشكتاش له قيمة كبيرة، سأبذل قصارى جهدي في التدريب هذا الأسبوع لأكون جاهزا بنسبة مائة بالمائة". ويمتلك غزال عضدا مع النادي التركي حتى صيف 2024، وتبلغ قيمته السوقية الحالية 8.5 ملايين أورو.

وسيم



قال إنّ اللاعب
الجزائري كان الأفضل
في لقاء فينتيس
أرنهايم

كريم الأحمدي: "فينورد سيكون أقوى مع زروقي إذا نجح بالتعاقد معه"

أشاد الدولي المغربي السابق كريم الأحمدي بالمستويات الرائعة التي يقدمها متوسط ميدان "الخضر" رامز زروقي مع فريقه فنتيتي أنشخيدة آخرها ضد فينتيس أرنهايم، ووصف زروقي بالجنرال فوق أرضية الميدان نظرا للدعم الكبير الذي قدمه لفريقه في الجولة الماضية من الدوري الهولندي. وأوضح الأحمدي في تصريح لشبكة "إي.اس.بي.أن" الهولندية قائلا: "هو حقا مخرج، أنا معجب بزروقي حقا، إنه يتحسن أيضا على المستوى الدولي، ولكن هنا أيضا في البطولة"، وأضاف: "لقد رأيته أيضا ضد ألكمار، وكانت مباراة كبيرة. لقد كان أيضا أحد أفضل اللاعبين على أرض الملعب في تلك المباراة إنه يحرز تقدما كبيرا". وتابع الأحمدي الذي سبق له وأت تقمص الوان ناديي فنتيتي وفينورد: "إنه يحرز تقدما بالكرة، في العام الماضي، كان الناس يقولون في البداية أن الكرة يمكن أن تكون أفضل وأسرع قليلا. لكنني أعتقد أنه يفعل ذلك في الجزائر باعتباره لاعبا دوليا ضد الأفارقة، حيث يجب أن يكون أسرع قليلا على الكرة". وواصل: "أعتقد أنه بات يتحسن من مباراة إلى مباراة من ناحية السرعة في التنفيذ" وفي الأخير، قال الأحمدي: "إنه يتناوب الفضول لمعرفة ما إذا كان فينورد سيحاول مجددا التعاقد مع اللاعب الجزائري "أعتقد أن فينورد سيكون أقوى معه هناك".

زغبة ضمن تشكيلة الأسبوع من دوري روشن السعودي

اختير الحارس الدولي الجزائري مصطفى زغبة المحترف في نادي ضمك في التشكيلة المثالية للجولة الخامسة من الدوري السعودي للمحترفين بعد أن حصل على تقييم 8 وفقا لموقع سوكا سكور العالمي. وجاء حامي عرين "الخضر" في تشكيلة الأسبوع نظير تألقه في مباراة فريقه أمام الطائي، التي انتهت بفوز ضمك بنتيجة هدفين دون رد، لصالح الجولة الخامسة من دوري روشن السعودي للمحترفين وسجل زغبة الهدف الثاني في الدقيقة 78 لصالح فريقه من



تصويبة عابرة للقارات، حيث، أمسك زغبة الكرة بيده قبل أن يطلق تصويبة من داخل منطقة جزاءه استقرت في الجهة الأخرى من الملعب داخل شبك الطائي، مستغلا تقدم حارس مرمى الخصم البرازيلي فيكتور براغا، في لحظة مخادعة. وأثار هدف حارس نادي ضمك تفاعلا واسعا في تويتر، يعتقد البعض أن الهدف سيدخل في تاريخ بطولة الدوري السعودي، كأحد أجمل الأهداف منذ انطلاق نسختها الأولى. يذكر، أن ضمك يضم في صفوفه أربعة لاعبين جزائريين، حارس المرمى مصطفى زغبة، والمهاجم العربي هلال سوداني، إضافة إلى المدافعين فاروق شافعي وعبد القادر بدران.

وسيم

عقب أعمال الشغب التي قام بها أنصار شباب قسنطينة عقب مواجهة

إدارة وفاق سطييف تستنكر وتطالب بتعويضات

أعربت إدارة وفاق سطييف استنكارها في بيان رسمي لأحداث الشغب التي تلت مباراة الفريق مع شباب قسنطينة، كما أعلن النادي رفع دعوى قضائية للمطالبة بتعويضات عن الخسائر التي تعرض لها ملعبه. وتعاقد وفاق سطييف مع شباب قسنطينة بدون أهداف في مباراة أقيمت على ملعب الأول في الجولة السادسة من البطولة الجزائرية واقتحم عدد من الجماهير ملعب المباراة بعد نهايتها واشتبكوا مع رجال الشركة والجماهير المنافسة

وجاء بيان وفاق سطييف كالآتي:

«أعربت إدارة وفاق سطييف وإدارة ملعب 8 ماي 45 عن استنكارها الشديد للتصرفات غير المسؤولة وأعمال الشغب التي قام بها أنصار الفريق الزائر شباب قسنطينة بعد نهاية المباراة التي جرت في ظروف جيدة فوق الميدان وفي المدرجات من جانب أنصار الوفاق الذين تحلوا بالروح الرياضية». «في وقت عملت إدارة النادي أيضا بالتنسيق مع رجال الأمن على وضع أنصار شباب قسنطينة في أحسن الظروف وفي المقابل قاموا بكسر الكراسي واجتياح أرضية الميدان وتخريب بعض محتويات الملعب مع محاولة تمزيق البساط ورشق رجال الشرطة». «وباعتبار كون وفاق سطييف هو مالك الملعب من خلال عقد الإيجار والاتفاقية المبرمة مع إدارته فإن الإدارة سترفع دعوى قضائية لدى الجهات المعنية من أجل المطالبة بالتعويضات اللازمة على قدر الخسائر التي سيتم جردها من طرف الجهات القانونية المختصة». ويحتل شباب قسنطينة صدارة الدوري الجزائري برصيد 14 نقطة بفارق نقطتين عن شباب بلوزداد صاحب المركز الثاني، بينما يحتل وفاق سطييف المركز السادس برصيد 8 نقاط مع خوضه مباراة أقل.

إدارة شباب قسنطينة ترد على بيان إدارة الوفاق

من جهتها ردت إدارة شباب قسنطينة عن صمتها على نظيرتها من وفاق سطييف بعد أحداث دربي الشرق الجزائري بين وفاق سطييف والجار شباب قسنطينة بيان إدارة السياسي وصف بيان وفاق سطييف ومسؤوليه بالتهريج والتهيب والاختباء وراء أحداث ملعب 08 ماي 1945 لتبرير الاخفاقات واستمالة الأنصار. بدل الاعتراف بالاختفاء في التنظيم.

سفيان

البطولة العربية للجمباز

حماد يدعو للاستغلال الأمثل للمنشآت الرياضية الجديدة بوهران



دعا رئيس اللجنة الأولمبية والرياضية الجزائرية عبد الرحمان حماد بوهران الاتحادات الرياضية الوطنية إلى «الاستفادة» من المنشآت الرياضية الجديدة للولاية لتطوير الاختصاصات التي يشرفون عليها وقال حماد، على هامش افتتاح الطبعة الثالثة للبطولة العربية للجمباز، أن وهران أضحت تمتلك الآن منشآت رياضية تستجيب للمعايير الدولية، وتمثل إرثا هاما لألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 التي استضافتها المدينة مؤخرا وأضاف: «أصبح من الضروري استغلال هذه المرافق الرياضية لتطوير الرياضة الجزائرية، حتى لا تذهب الاستثمارات الكبيرة للدولة الجزائرية في هذا المجال هباء منثورا وتقام البطولة العربية للجمباز على مستوى القاعة متعددة الرياضات، بسعة 6.000 مقعد، التابعة للمركب الرياضي الجديد لعاصمة الغرب الجزائري «ميلود هدي» ببلدية بئر الجير وتابع مسؤول الهيئة الرياضية الأولى بالجزائر بقوله: «يجب على الاتحادات الرياضية الوطنية الاستفادة من المنشآت الرياضية الجديدة بوهران وتلك التي تم تجديدها بمناسبة ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 لتنظيم مسابقات دولية وحتى تریصات تحضيرية، على اعتبار أن جميع الشروط مستوفاة هنا لرياضيينا للقيام بعمل جيد كما نوه عبد الرحمان حماد بتنظيم البطولة العربية للجمباز بوهران، معتبرا بأن هذه المنافسة ستعود بالتأكيد بالفائدة على الجمباز الجزائري».

هبة منثورا وتقام البطولة العربية للجمباز على مستوى القاعة متعددة الرياضات، بسعة 6.000 مقعد، التابعة للمركب الرياضي الجديد لعاصمة الغرب الجزائري «ميلود هدي» ببلدية بئر الجير وتابع مسؤول الهيئة الرياضية الأولى بالجزائر بقوله: «يجب على الاتحادات الرياضية الوطنية الاستفادة من المنشآت الرياضية الجديدة بوهران وتلك التي تم تجديدها بمناسبة ألعاب البحر الأبيض المتوسط 2022 لتنظيم مسابقات دولية وحتى تریصات تحضيرية، على اعتبار أن جميع الشروط مستوفاة هنا لرياضيينا للقيام بعمل جيد كما نوه عبد الرحمان حماد بتنظيم البطولة العربية للجمباز بوهران، معتبرا بأن هذه المنافسة ستعود بالتأكيد بالفائدة على الجمباز الجزائري».

واج



الرابطة الأولى

مولودية الجزائر
تخطف فوزا
ثميناً أمام
أولمبي الشلف

خطف أسيمة أسس الإثنين فريق مولودية الجزائر، فوزا في غاية الأهمية أمام الضيف أولمبي الشلف بهدفين لهدف. حيث جرت مواجهة الجولة الـ 6 من الرابطة الوطنية المحترفة بملعب عمر بن رايح بالدار البيضاء. وسجل ثنائية الفريق المحلي كل من خير الدين مرزوقي في الدقيقة الـ 18 وشعيب ذبيح في الدقيقة الـ 55، بينما وقع توفيق عداوي من ركلة جزاء الهدف الوحيد للضيف في الدقيقة الـ 54. ورفع مولودية الجزائر الذي يديره فوزي البنزرتي، رصيده إلى 8 نقاط، فيما تجدد رصيد جمعية أولمبي الشلف عند 9 نقاط في المركز الخامس. ويتصدر شباب قسنطينة، الدوري الجزائري برصيد 14 نقطة متقدما بنقطتين عن شباب بلوزداد واتحاد الجزائر ملاحقيه المباشرين.

بطولة إفريقيا للأعبيّن للمحليين 2022

الجزائر - ليبيا
في المباراة الافتتاحية يوم 13 جانفي المقبل بملعب براق

يواجه المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم للأعبيّن المحليين، نظيره الليبي، يوم الجمعة 13 جانفي المقبل بملعب براق (الجزائر العاصمة)، في افتتاح الطبعة السابعة لبطولة إفريقيا للأعبيّن للمحليين - شان 2023، المقررة بالجزائر من 13 جانفي إلى 4 فيفري 2023 وتجمع المقابلة الأخرى للمجموعة الأولى، المبرمجة هي الأخرى بملعب براق، في الأسيمة بين المنتخبين، الإثيوبي والموزمبيقي (2000 سا) وبعدها يلاقي لاعبو المدرب الوطني مجيد بوقرة، يوم الثلاثاء 17 جانفي، نظرائهم الأثيوبيين (1700 سا)، قبل إنهاء الدور الأول بمواجهة الموزمبيق، يوم السبت 21 جانفي ويشارك في المنافسة القارية لأول مرة، 18 فريقا، عقب قرار الكونفدرالية الإفريقية برفع عدد الفرق المشاركة، التي تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات من أربعة منتخبات ومجموعتين من ثلاثة منتخبات ويتأهل الفريقان الأولان للمجموعات: الأولى، الثانية والثالثة بالإضافة إلى الأول عن كل مجموعة من المجموعتين، الرابعة والخامسة إلى الدور ربع النهائي. وتقام منافسة الطبعة السابعة من بطولة إفريقيا للأعبيّن المحليين بملعب براق (الجزائر العاصمة)، 19 ماي 1956 (عناية)، ميلود هدي (وهران) والشهيد حملاوي (قسنطينة) للتذكير، جرت عملية سحب قرعة بطولة إفريقيا للمحليين - شان 2023، يوم السبت الماضي بأوبرا الجزائر، بحضور رئيس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم (كاف)، الجنوب إفريقي باتريس موتسيبي، أعضاء من الحكومة وكذا لاعبيّن سابقين من المنتخب الوطني، على غرار رايح ماجر وخضر بلومي.

اتحاد بسكرة يفسخ عقد المدرب شريف حجار

أعلنت إدارة اتحاد بسكرة عن فسخ التعاقد مع المدرب شريف حجار رفقة مساعده عبد الغني عوامري بالتراضي وشكرت إدارة أبناء الزيبان التي يترأسها عبد القادر تريجة على الجهود المبذولة من قبل شريف حجار والاحترافية التي تمتع بها طيلة مدة مشواره على رأس العارضة الفنية ليكون بذلك سابع مدرب يغادر بطولة رابطة كرة القدم المحترفة. وقبل ذلك فقد أعلنت إدارة نادي مولودية البيض عن انتهاء مهمة التقني عبد الحاكم بن سليمان مدرب فريقها الكروي وقالت إدارة نادي مولودية البيض في بيان لها أن المدرب بن سليمان قدّم استقالته، بعد اتفاق بين الطرفين وكان المدرب بن سليمان (قد حقق إنجازا تاريخيا لنادي مولودية البيض، لما قاد الفريق عند نهاية الموسم الماضي إلى بطولة القسم الوطني الأول، وهو أمر غير مسبوق. وعاد مسلسل الإقالات والاستقالات ليتصدر مجددا المشهد الكروي في الجزائر، وكانت إدارة نادي هلال شلفوم العيد، قد أعلنت عن قبول استقالة المدرب توفيق روايح من على رأس



العارضة الفنية للفريق الذي يتواجد في المركز الأخير برصيد نقطة واحدة وحسب الصفحة الرسمية للنادي فإن الطرفين اتفقا على تسديد أجرة شهر واحد، كما وجهت الإدارة شكرها لروايح على احترافيته طيلة تواجده مع الفريق يذكر أن روايح قد غادر المحترف الأول بعد مرور 5 جولات من منافسات المحترف الأول، حيث سبقه فاروق هازدريبيتش من مولودية الجزائر وجوزيه أنيغا من شبيبة القبائل وعز الدين رحيم من نجم مفرّة ونصف البياوي من شبيبة الساورة.

الملاكمة حجالة تواصل العمل بجدية لتسجيل نتائج مميزة



كشفت ملاكمة المنتخب الوطني فاطمة الزهراء حجالة، أنها تواصل العمل بكل جدية، قبل انطلاق مرحلة التحضيرات الخاصة بالموسم الرياضي الجديد، بهدف ضمان جاهزيتها للدورات الدولية والمواعيد الأفريقية المؤهلة للألعاب الأولمبية بباريس 2024، وثمنت النتائج التي حققتها، خلال السنة الماضية، مؤكدة أنها تعتبر ثمرة مجهود جماعي ومشوار شاق وواصلت ملاكمة المنتخب الوطني فاطمة الزهراء حجالة كلامها قائلة: "حاليا أنا أحضر بمفردي، من خلال القيام بتمارين يومية بهدف الحفاظ على لياقتي البدنية، كما أجري في الفترة الصباحية مع القيام بعملية الاسترجاع لتفادي الإصابات، في انتظار انطلاق التحضيرات الخاصة بالموسم الرياضي الجديد، حيث تنتظرنا رزمة مكثفة جدا تتخللها عدة مواعيد منها أفريقية وأخرى عالمية وكذا بطولة العالم 2023 التي تعتبر محطة مهمة، حيث تدخل كل المواعيد سائلة الذكر في إطار مرحلة جمع النقاط المؤهلة للألعاب الأولمبية بباريس 2024، الذي يعد الحدث الأبرز بالنسبة لكل رياضي في مساره، وبما أنني أحلم بإهداء بلدي ميدالية ذهبية في الملاكمة، سأعمل بكل جدية وأرفع التحدي من البداية لكسب تأشيرة التأهل والصعود لمنصة التتويج، خاصة بعد الدعم الكبير الذي نجده من طرف الدولة الجزائرية، وفي مقدمتها رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون، الذي حققت حلم مقابله بعد الألعاب المتوسطية بوهرا".

س.ب

وهـران

انطلاق منافسات الطبعة الثالثة لبطولة العربية للجيمباز الفني



انطلقت أول أمس الأحد بالقاعة المتخصصة بالمركب الأولمبي "ميلود هدي" بوهرا منافسات الطبعة الثالثة للبطولة العربية للجيمباز الفني بمشاركة 82 جيمبازي وجيمبازية يمثلون سبعة بلدان في فئات الناشئين والأواسط والأكابر وأشرف على مراسم افتتاح هذه التظاهرة الرياضية التي تحتضنها عاصمة غرب البلاد إلى غاية يوم الأربعاء المقبل والتي وهرا السعيد سعيود الذي أعلن عن افتتاح البطولة وهذا بحضور السلطات المحلية ورئيس الاتحاد العربي للجيمباز فهد صولة ورئيس الاتحادية الجزائرية لهذه الرياضة سفيان زاهي وقد دعا رئيس الاتحاد العربي للجيمباز الكويتي فهد صولة في كلمة ألقاها بالمناسبة الرياضيين إلى بذل مجهودهم في هذه البطولة لرفع مستوى رياضة الجيمباز من أجل تحقيق نتائج في المحافل القارية والعالمية وتمثيل الرياضة العربية كما ضمن السيد صولة ما وفرته السلطات الجزائرية من إمكانيات لتنظيم هذا الموعد الرياضي العربي لا سيما القاعة المتخصصة للتأدية للمركب الأولمبي "ميلود هدي" التي تحتضن المنافسات مشيدا أيضا بالنجاح الذي عرفته ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي أقيمت بوهرا وللإشارة تعرف هذه الطبعة الثالثة للبطولة العربية للجيمباز الفني مشاركة سبعة منتخبات لكل من مصر وقطر واليمن والكويت والأردن وفلسطين والجزائر وعقب مراسم افتتاح هذه التظاهرة انطلقت منافسات الفردي العام في أربعة أجهزة وحسب الفرق حيث أسفرت عن تتويج مصر باللقب لدى الأواسط والأكابر إناث.

س.ب

دراجات (البطولة العربية 2022)

مشاركة المنتخب الجزائري بـ 14 دراجا في موعد مصر

انتقل المنتخب الوطني للدراجات المضمار المتكون من 14 دراجا، أمس الاثنين، إلى القاهرة (مصر) للمشاركة في البطولة العربية المقررة من 5 إلى غاية 9 أكتوبر الجاري حسبما أعلنته أمس الاثنين الاتحادية الجزائرية للدراجات. واستدعى الطاقم الفني 14 دراجا من بينهم فتاتان لهذه المنافسة ويشرف على تحضير العناصر الوطنية المدرب الوطني عبد الباسط حناشي بمساعدة المعالج معاد بتييرة والميكانيكي ناصر صمادي وستدعم التشكيلة الوطنية بكل من ياسين شعلال ولطفي تشمباز اللذان ينشطان ضمن نادي اوول الفرنسي.

قائمة الدراجين:

نخبة : الخصيب ساسان ، محمد نجيب عسال
أقل من 23 سنة: يوسف بوخاري، حمزة مقنوش، زكرياء بودار
أواسط: فارس لكحل، آدم لاهالة، منير لعلوي، محمد علي جراي، أكرم رشاش
أواسط اناث: سهام بوصيع و حنين بلعتروس



دراجات

المنتخب الوطني الجزائري في مدينة اللاذقية للمشاركة في طواف سوريا

حل المنتخب الوطني الجزائري للدراجات (أكابر إناث وذكور) صباح أمس الاثنين، بمطار بيروت (لبنان) قبل التوجه برا إلى مدينة اللاذقية للمشاركة في طواف سوريا الدولي للدراجات المقرر من 4 إلى 8 أكتوبر الجاري و يشارك في طواف سوريا الذي يتم عبر خمسة مراحل، ثمانية دراجين منهم أربع سيدات ويشرف على الفريق المدير التقني الوطني سمير علام بمساعدة المعالج عبد الرحمان بورزة والميكانيكي جمال ولد تركي. من جهة أخرى، شارك ابتداء من يوم أمس الاثنين، أعضاء الفريق الوطني الجزائري للرجال في الجائزة الكبرى "شنتال بيبا" بالكاميرون وتودوم لغاية 08 أكتوبر الجاري. وسيكون رفقاء عز الدين لعقاب الخمسة إلى جانب 55 دراجا يمثلون منتخبات كل من الكاميرون وكوت ديفوار والبنين ومالي والمغرب وبوركينا فاسو واندية من سلوفاكيا وفرنسا وهولندا. وكانت العناصر الوطنية قد حلت يوم الأحد الماضي بياوندي الكامرونية تحت اشراف المدرب الوطني محمد مختاري بمساعدة الميكانيكي فؤاد حمزة.

وهـران تستعد لاستقبال 6 منتخبات أفريقية تحسبا لـ "الشان"

باستضافتها لمجموعتين تضم كل واحد منها ثلاثة منتخبات وهو ما يعني انتعاش السياحة مجددا في مدينة الباهية

إدارة الملعب تخصص ميزانية لصيانة أرضية الملعب

وكشفت مصادر مقربة من إدارة مركب ملعب ميلود هدي أن أرضية هذه الأخيرة ستخضع لعملية إصلاح كبيرة خلال الأسابيع المقبلة، حتى تكون في أفضل حالاتها قبل حلول موعد بداية الشان بعد أكثر من 3 أشهر من الآن، خاصة وأن هذه الأرضية تضررت بشكل واضح منذ إقامة ألعاب البحر الأبيض المتوسط عليها في 25 من جوان المنصرم، وكانت بحالة متوسطة بمناسبة اللقاءين الوديين لأشبال بلماضي أمام غينيا ونيجييريا، لتزداد وضعيتها سوءا بعد المواجهة الودية الثالثة والتي خاضها المنتخب الوطني للمحليين حين استقبل شقيقه السوداني الخميس الماضي. وبات لزاما على إدارة الملعب إخضاع أرضية الميدان لإعادة تهيئة واسعة بما أن هناك متسعا من الوقت للقيام بذلك، خاصة وأن وفد الكاف وخلال زيارته إلى وهرا مؤخرا في إطار الوقوف على جاهزية الجزائر لاحتضان الشان كان قد أبدى إعجابه الكبير بمركب ميلود هدي، ووصفه بالجوهرة الحقيقية. الجدير بالذكر أن بطولة الشان ستطلق فعالياتهما يوم 13 جانفي المقبل ولغاية الرابع من شهر فيفري 2023 بمشاركة 18 منتخبا تم تقسيمهم على 5 مجموعات، ثلاثة منها تضم 4 منتخبات، فيما ستتواجد 3 منتخبات فقط في المجموعتين الرابعة والخامسة.

شرعت 6 منتخبات أفريقية في حجز فنادق بمدينة وهرا تحسبا للمشاركة في بطولة أفريقيا للأعبي المحليين المزمع إجراؤها شهر جانفي المقبل. وعلى ضوء ذلك ستكون مدينة وهرا أمام مهمة استضافة 6 منتخبات أفريقية ستبأري في ملعب ميلود هدي حيث ستكون الباهية هي المدينة الوحيدة التي ستحتضن مجموعتين في آن واحد، والبداية بالمجموعة الرابعة التي تضم المنتخب المالي، أنغولا، موريتانيا، وكذا المجموعة الخامسة المكونة من الكاميرون، الكونغو، النيجر، علما وأن وهرا ستكون أيضا معنية بلقاءات دور ربع النهائي وحتى نصف النهائي لهذه البطولة.

وهرا ستكون قبلة السياح ابتداء من جانفي

وعادت مدينة وهرا مجددا لتحتضن أبرز المنافسات الرياضية، فبعد استضافتها لألعاب البحر الأبيض المتوسط ناهيك عن مواجهات الخضر الودية فضلا عن البطولة العربية للجيمباز الفني جاء الدور هذه المرة على بطولة أفريقيا للأعبي المحليين حيث تأكد رسميا بأن وهرا ستستال حصاة الأسد من المنافسة الأفريقية



سكالوني: نعامل ميسي كما يستحق

أكد مدرب منتخب الأرجنتين ليونيل سكالوني، أن مواطنه ليونيل ميسي "دائما ما يعامل جيدا، كما يستحق، كلاعب من طراز رفيع". وقال سكالوني في تصريح لمحطة (موفيستار): "إننا نحبه كثيرا. (ميسي) يجب أن يكون سعيدا على أرض الملعب وعسى أن يستمر لسنوات عديدة أخرى". وأشار سكالوني إلى تجديد عقده مع "راقصي التانجو" حتى عام 2026، قائلا: "الحقيقة أشعر بارتياح، إنني على ما يرام، أقود المنتخب الوطني، وهذا حلم، وفوق كل شيء لقد دعموني في لحظات غير طيبة، وهذا هو ما يهم". ويستعد منتخب الأرجنتين لخوض نهائيات كأس العالم 2022 في قطر، المقرر انطلاقها يوم 21 نوفمبر المقبل. ويتواجد راقصو التانغو في المجموعة الثالثة، التي تضم منتخبات "السعودية والمكسيك وبولندا".



طارق سلمان مدافع قطر: مساندة الجماهير تزيد مسؤوليتنا في المونديال

أشاد طارق سلمان مدافع المنتخب القطري، بالدعم الجماهيري الكبير لمنتخب بلاده من قبل جمهور العنابي القليل الذي حرص على حضور تدريبات الفريق. وقال سلمان في تصريحات للإعلاميين على هامش التدريبات اليوم: "الحضور الكبير للجماهير أسعدنا كثيرا اليوم، ونتمنى أن نكون على قدر المسؤولية في أهم بطولة لكرة القدم على وجه الأرض". وأضاف: "المساندة الكبيرة من قبل جماهير الكرة القطرية تزيد من مسؤوليتنا في كأس العالم المقبلة، الجماهير تعتبر اللاعبين قدوة وهذا يزيد من المسؤولية ويدفعنا للظهور بصورة مشرفة وتحقيق أفضل النتائج رغم أن المهمة لن تكون سهلة في ظل مواجهة منتخب قوية". وعن فترة الإعداد التي خاضها العنابي حتى الآن، قال: "خضنا فترة تحضيرات قوية وواجهنا منتخبات كبيرة خلال المعسكر الخارجي وربما وصل عدد المباريات إلى ما يقرب من 20 مواجهة، وقد ساهم هذا المعسكر في تطورنا وزاد من ترابط كل اللاعبين وجعل كل عناصر المنتخب أسرة واحدة".

تدشين

الزي الرسمي لقوة أمن المونديال في قطر



دشن رئيس مجلس الوزراء القطري وزير الداخلية الشيخ خالد بن خليفة آل ثاني، الزي الرسمي المعتمد لقوة أمن بطولة كأس العالم. وحسب وكالة الأنباء القطرية (قنا) فإن تدشين الزي كان خلال حفل أقيم في مبنى وزارة الداخلية بالعاصمة الدوحة. وشهد بن خليفة عرضاً مرثياً حول الزي الرسمي لقوة أمن البطولة، والمواقع ومهمات الحماية والأدوار الأمنية لكل قوة من الوحدات.

كما تم خلال الحفل ذاته تدشين الآليات والمركبات والدراجات النارية التي ستستخدم في حفظ أمن البطولة.

وحضر حفل التدشين أعضاء اللجنة الأمنية لبطولة كأس العالم، وعدد من كبار المسؤولين والقيادات الأمنية في البلاد.

وأجرت دولة قطر تحركات محلية وإقليمية ودولية رفيعة المستوى لتأمين بطولة كأس العالم 2022، مع بدء العد التنازلي لانطلاقها في 20 نوفمبر المقبل. ونفذت الدوحة فعاليات عسكرية وأمنية، ووقعت اتفاقيات ومذكرات تفاهم مع عدة دول وشركات أمنية، في إطار التجهيز لبطولة الكبرى في العالم، والتي تقام لأول مرة في منطقة الخليج والشرق الأوسط.

سانشيز:

سنكون جاهزين لخوض كأس العالم وتحقيق هدفنا

أعرب الإسباني فيليكس سانشيز مدرب منتخب قطر عن ثقته بقدرته لاعبي العنابي على الوصول إلى نهائيات كأس العالم قطر 2022 بأفضل صورة ممكنة، وذلك على هامش الحصة التدريبية المفتوحة التي أجراها العنابي أمام الإعلام والجماهير على أرضية استاد نادي السد، في الظهور الأول للفريق خلال فترة التحضيرات لخوض المونديال في نوفمبر الثاني المقبل. وحظي العنابي باستقبال جماهيري كبير خلال الحصة التدريبية الوحيدة في الدوحة، والتي آتت بعد غياب دام أربعة أشهر، قضاها الفريق في معسكرات خارجية منذ أفريل الماضي، قبل أن يشد الرحال إلى إسبانيا لخوض المعسكر المغلق الأخير قبيل العودة إلى الدوحة من أجل التحضير النهائي لركلة البداية أمام الإكوادور على استاد البيت في المباراة الافتتاحية. وعبر سانشيز عن سعادته وبقيّة اللاعبين بالعودة إلى الدوحة بعد طول غياب، قائلا: "أنا سعيد جدا بالعودة إلى البلاد بعد وقت طويل قضيناه خارجها، من أجل خوض المعسكرات التحضيرية لكأس العالم، وفخور بأن أمثل مع اللاعبين هذا المنتخب الذي يتطلع له الجميع منذ سنوات عديدة، لرفع راية قطر في هذا الحدث الكبير". وأضاف المدرب الإسباني: "نعم، كانت فترة طويلة، ولكنها ضرورية كما يعلم الجميع من أجل الدخول لكأس العالم 2022. كانت تلك المعسكرات جيدة للغاية، ويتبقى أمامنا معسكر أخير في الأسابيع المقبلة، من أجل التحضير والتركيز على المباراة الأولى أمام الإكوادور يوم 20 نوفمبر المقبل". وعن المباريات الودية العديدة التي خاضها المنتخب القطري خلال فترة التحضيرات، والتي كان آخرها أمام كندا (2-0) ثم تشيلي (2-2)، قال سانشيز: "تلك المباريات الودية كانت مهمة لمعرفة ما هو وضعنا، والتعرف إلى جوانب الضعف، وتصحيح الأخطاء". وأضاف: "نقوم دوما بتحليل المباريات وأداء اللاعبين فرديا وجماعيا، لكي نعرف ما إذا كنا نقوم بتطبيق الأفكار التي نتدرب عليها. لعبنا مع عدة منتخبات كبيرة بعضها تلعب في كأس العالم، وأخرى تعودت على اللعب في البطولة ولم تتأهل هذه المرة. خوض مثل هذه التجارب جيد للفريق، وبالطبع عندما تلعب في هذا المستوى يمكنك أن ترفع مستواك وتكون في أعلى جاهزية". وختم سانشيز تصريحاته بالقول: "لدينا عدة أسابيع الآن قبل العودة من أجل هذا المونديال، ستكون كل مباراة مهمة، ولذلك علينا أن نكون جاهزين بأقصى طاقة وتركيز لكي نحقق هدفنا الكبير".

أندية ومنتخبات تتضامن مع ضحايا مأساة إندونيسيا: قلوبنا معكم

سارعت المنظمات الكروية والأندية والمنتخبات إلى التضامن مع عوائل ضحايا القتل في إندونيسيا، بعدما لقي 174 شخصا على الأقل حتفهم، عندما اقتحم مشجعون غاضبون ملعبا لكرة القدم، بعد مواجهة في مالانغ شرق جاوة في البلاد. ونشر الحساب الرسمي للاتحاد القطري لكرة القدم، الأحد، صورة تظهر جميع نجوم "العنابي" وهم يحملون لافتة كتب عليها "قلوبنا معكم"، في رسالة واضحة على التضامن مع عوائل ضحايا القتل في إندونيسيا. بدوره، قال جيانني إنفانتينو رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" في بيان رسمي: "عالم كرة القدم في حالة صدمة بعد الأحداث المأساوية التي وقعت في إندونيسيا، بعد نهاية المواجهة بين ناديي أريما إف سي، وبيرسيبايا". أما رابطة الدوري الإسباني لكرة القدم فأعلنت في بيان رسمي على موقعها الإلكتروني بأن جميع الأندية المشاركة في "الليغا" سيقف لاعبوها دقيقة صمت، كعلامة على الاحترام للمأساة الكبرى التي وقعت في إندونيسيا. وقامت العديد من الأندية الكبرى، مثل ليفربول، وأرسنال، ومانشستر يونايتد، وبايرن ميونخ الألماني، وميلان الإيطالي، بتقديم التعزية لعوائل ضحايا القتل في إندونيسيا، معتبرة أن ما حدث مأساة كبرى في عالم كرة القدم. وكانت أعمال الشغب قد اندلعت بعد انتهاء المباراة، حيث خسر المضيف فريق أريما إف سي من مدينة مالانغ بمقاطعة جاوة الشرقية أمام نادي بيرسبيايا من مدينة سورابايا، بنتيجة ثلاثة أهداف مقابل هدفين.



مدرّب أوساسونا؛ ظهرنا بشخصية أقوى أمام ريال مدريد



أثنى خاجويا أراساتي، المدير الفني لأوساسونا، عقب تعادل فريقه في عقر دار ريال مدريد (1-1) ضمن الجولة السابعة لليغا، على هذه النتيجة، مؤكداً أن فريقه أظهر "شخصية أكبر" اليوم من مباراة الموسم الماضي التي انتهت على نفس الملعب بالتعادل السلبي. وقال أراساتي خلال المؤتمر الصحفي بعد المباراة التي أقيمت على ملعب (سانتياغو برنابيو) "قمنا بتجربة أمور مختلفة على مدار الأسبوع، واللعب بثلاثة مدافعين كان أحد الخيارات". وأضاف "تمتلك فريقاً مختلفاً هذا الموسم، وفكرنا أنه من الأفضل اللعب بأربعة مدافعين من أجل الاستحواذ على الكرة بشكل أكبر. بدايتنا في الليغا واعدة، وعلينا الحفاظ على هذا الخط، وهو ما يطمئنا الجميع" وتابع "من أجل الخروج بأي نقاط على هذا الملعب، عليك القيام بالكثير من الأمور الجيدة، وأن تمتلك الحظ. ظهرنا بشخصية أقوى. الربع ساعة الأخيرة كانت بطولية لأنك كنت تلعب بلاعب أقل، وكنا محظوظين بحصد هذه النقطة".

بوتراغينيو؛ مباراة أوساسونا خالفت توقعاتنا

يري إيميليو بوتراغينيو، مدير العلاقات المؤسسية في ريال مدريد، أن الفريق الملكي كان يستحق الفوز على أوساسونا، خلال المباراة التي انتهت بالتعادل (1-1)، اليوم الأحد ضمن منافسات الجولة السابعة من الليغا، على ملعب "سانتياغو برنابيو". وقال بوتراغينيو، خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية: "الفريق استحق الفوز، وكانت لدينا سيطرة كاملة على المباراة.. كانت لديهم فرصة واحدة، أو حتى ليست فرصة". وأضاف: "كانت لدينا فرص لتحقيق الانتصار.. لكن طوال الموسم يمكنك مواجهة هذا النوع من المباريات". وتابع: "أوساسونا يدافعون بشكل جيد، وهم فريق منظم للغاية.. كانت لدينا الثقة في قدرتنا على تسجيل هدفين أو ثلاثة، لكن لم تسر الأمور على هذا النحو.. وعلينا التفكير في لقاء الأربعاء ضد شاختار (في دوري أبطال أوروبا)". وأبطال أوروبا، وبهذا التعادل، رفع ريال مدريد رصيده إلى 19 نقطة، في وصافة جدول ترتيب الليغا، بفارق الأهداف عن المتصدر برشلونة، بينما رفع أوساسونا رصيده إلى 13 نقطة، في المركز السادس.

أنشيلوتي؛ إصابة كورتوا "خطيرة" .. ولهذا لم أشرك هازارد

أبدى الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، عدم رضاه عن التعادل الإيجابي ضد أوساسونا بنتيجة (1-1)، ضمن منافسات الجولة السابعة من الليغا، على ملعب الميرنغي "سانتياغو برنابيو". وقال أنشيلوتي خلال تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "فكرت في عدم الاعتماد على بنزيم في تسديد ركلة الجزاء، لكنه الموسم الماضي بعدما أضاع ركلتين ضد أوساسونا سجل ضد السبتي ولهذا السبب لم أغبره، وهو الأفضل في تنفيذ ركلات الجزاء". وعن موقف كورتوا، علق: "غدا سيخضع لفحص طبي وسرى ما إذا كان يستطيع التعافي، وهي ليست إصابة عضلية، بل مشكلة في العصب الوركي، وهي خطيرة وستقيم الأمور". وأضاف: "لا يمكن تقديم الأعداء بعد التوقف الدولي لأننا يجب علينا التعامل بالتشكيلة الموجودة لدينا، والمباراة لم تسر بالطريقة التي أردناها". وتابع: "لم تكن أفضل مباراة لبنزيم اليوم لكنه أمر طبيعي، فهو تدرب يجد هذه الأيام وربما لم يكن حاداً وسيتحسن بالتأكيد". وعن عدم اعتماده على هازارد، أوضح: "كنا بحاجة للعب بهجوم قوي يلعب كرات الهواء، والدقائق الأخيرة لم تناسب جودة هازارد". وواصل: "يجب تحسين دورنا في تسجيل الأهداف وعلينا العمل، رغم أننا قدمنا أداء جيداً في دوري الأبطال". وأتم: "حين لا نفوز نشعر بالحزن ولا شيء أكثر، والتعادل لا يجعلنا نشعر بالرضا لكننا سنرد قريباً". وبهذا التعادل يرفع ريال مدريد رصيده إلى 19 نقطة في وصافة جدول ترتيب الليغا بفارق الأهداف عن المتصدر برشلونة، ورفع أوساسونا رصيده إلى 13 نقطة في المركز السادس.

أتلتيكو مدريد يستعيد جهود لاعبه رودريغو دي بول قبل مواجهة كلوب بروج

عاد لاعب وسط أتلتيكو مدريد رودريغو دي بول، إلى التدريبات عقب غيابه في جلسات الخميس والجمعة بخلاف مباراة السبت أمام إشبيلية لمساءلة عائلية وفي ظل الجدل المثار بين جمهور الفريق لصورة له في حفل لتوزيع جوائز في ميامي، ليلة الخميس الماضي. وعاد اللاعب تحت إمرة المدرب ديفغو سيميوني بعد الفوز على إشبيلية (2-0) وقبل لقاء الثلاثاء المقبل أمام كلوب بروج البلجيكي في الجولة الثالثة من المجموعة الثانية من دوري الأبطال التي يخوضها الفريق المدردي بثلاثة من النقاط الستة الممكنة وعقب الخسارة في اللقاء الأوروبي السابق أمام باير ليفركوزن (2-0). ويغيب عن هذه المباراة فيليب مونتيريو لتعرضه لآلام عضلية منذ الجمعة الماضي أبعدته عن المباراة أمام إشبيلية ومران الأحد وسيرخيو ريغيلون الذي خضع لتدخل جراحي قبل انضمامه إلى أتلتيكو. بينما يستعيد سيميوني ماريو هيرموسو الذي غاب مباراة للافيف على ملعب رامون سانشيز بيزاخون لطرده في التدريبات أمام ريال مدريد وتوماس ليما الذي يتدرب مع المجموعة منذ الجمعة الماضي. وتحوم الشكوك حول مشاركة ناويل مولينا الذي غادر مباراة السبت أمام إشبيلية في الدقائق الأخيرة لتعرضه لشد عضلي، وفقاً لما أكده سيميوني في نهاية المباراة.

الرئيس الفخري الجديد لريال مدريد؛ إنه مسك الختام لمسيرتي

أعرب أمانثيو أمارو، عن سعادته لانتخابه رئيساً فخرياً لريال مدريد، وهو الدور الذي يمثل "مسك الختام" لمسيرته، والذي سيمارسه "بنفس التواضع" الذي وصل به إلى النادي منذ 60 عاماً. وقال أمارو: "متحمس للغاية، إنه لشرف لي. أتمنى أن أتمكن من التعبير عما أشعر به، وما يعنيه، لكن لا يسعني إلا أن أشكركم. إنه مسك الختام لمسيرتي؛ وبنفس التواضع الذي وصلت به قبل 60 عاماً، أمل أن أرتقي إلى هذا المنصب". ورفقة رئيس النادي، فلورنتينو بيريز، بعد أن وافق الأعضاء على انتخابه، ذكر أمانثيو أنه مثملاً فعل الفخرية نيابة عن جميع اللاعبين الذين حاولوا مساعدة الفريق، وأضاف "كان الفريق دائماً فوق الأسماء". هذه هي العظمة". وحصل أمانثيو على تأييد 1458 صوتاً، وسط اعتراض 3 أصوات وامتناع 3 آخرين عن التصويت في الجمعية الاستثنائية للنادي، التي وافقت على اختيار أمانثيو رئيساً فخرياً للنادي، وهو المنصب الذي شغله فرانيسكو خينتو حتى وفاته في 18 جانفي، وشغله سابقاً دي ستيفانو من عام 2000 وحتى وفاته في 2014. ولعب أمانثيو أمارو فاريلا (مواليد 1939) في صفوف ريال مدريد في الفترة بين عامي 1962 و1976، وحصل خلالها على كأس أوروبا مرة واحدة وبطولة الدوري 9 مرات والكأس 3 مرات، وكان هداف الدوري الإسباني مرتين، وعلى المستوى الدولي، حصل على بطولة أوروبا عام 1964. وبدأت مسيرته التدريبية مع الفريق الأبيض، حيث عمل مدرباً لفريق الشباب (1977)، ثم مع كاستيا (1982-1984)، ومدرّباً للفريق الأول (1984-1985)، قبل أن يصبح أحد أعضاء مجلس إدارة النادي ويتراأس اللجنة المنظمة لمئوية النادي (2001-2002).

ليفاندوفسكي؛ تفاجئت من تدريبات برشلونة

تحدث النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي مهاجم برشلونة، عن انهياره بالعمل الكبير لفريقه تحت قيادة المدرب تشافي هيرنانديز. وصرح اللاعب: "نحن نتحسن كل أسبوع، في كل مباراة أستطيع أن أرى الفرق، كل شيء يسير على المسار الصحيح". وأضاف ليفاندوفسكي في حديثه بهذا السياق: "إن الفترة التحضيرية التي خضناها مع تشافي كانت مكثفة للغاية". وأكمل: "كنت أتوقع أن يكون الأمر أسهل ... كان مشابهاً أو حتى أصعب مما كان عليه في بايرن ميونيخ".

ماتئوس وشفاينشتايفر يطالبان بضم "المخادع" لمنتخب ألمانيا

طالب قائدا المنتخب الألماني السابقان، باستيان شفاينشتايفر ولوتشر ماتئوس، بضم نيكلاس فولكروغ، مهاجم فيردر بريمن، إلى قائمة المنتخب التي ستشارك في كأس العالم 2022 بقطر.

وقال ماتئوس، خلال تقديم كأس العالم في حدث للرعاة ببرلين: "إذا ظهر بنضج الأداء الذي ظهر به أمس أمام بوروسيا مونشنغلادباخ، حيث سجل هدفين وصنع آخر، وأيضا لعبه بشكل جيد في المناطق الأخرى، وكونه قويا في الهجوم، فإن الفريق يحتاج لشخص مثلهم".

ومن جانبه، قال شفاينشتايفر عن نفس اللاعب: "أحب أنه لا يفكر كثيرا، ويلعب الكرة بسرعة.. إنه مخادع للغاية، يمكنك استخدام لاعب مثل هذا، خاصة في بطولة".

وسجل فولكروغ هدفين في أول 13 دقيقة من المباراة، التي فاز بها بريمن 1/5، ويعد هذا أحدث عروضه الجيدة، حيث سجل حتى الآن 7 أهداف في 8 مباريات بالدوري الألماني.

وحتى الآن، لم يتم ترشيح فولكروغ للانضمام إلى المنتخب الألماني، حيث يعتمد هانز فليك، المدير الفني، على لوكاس نميتشا، مهاجم فولفسبورغ، وتيمو فيرنر، لاعب لايبزيغ، وكاي هافيرتز، لاعب تشيلسي، في هذا المركز.



جمال موسيالا جديدة لا تتكرر كثيرا في الكرة الألمانية. إنه يذكر ماتئوس بمارادونا وميسي في شبابهما، أما توماس مولر زميله في بايرن، فيرى أن النجم الشاب ذكاؤه مرتفع حقا وأن ما يقدمه ليس سوى انعكاس لقدراته ومهاراته. ويعيش موسيالا، موسما استثنائيا، حيث يخطو صاحب الـ 19 عاما، بثبات ليصبح أمل بايرن وألمانيا هذه السنة والسنوات المقبلة. اللاعب الذي انتقل في صباه إلى ساوثهامبتون ثم إلى تشيلسي مجانا في المرتين، أصبحت قيمته السوقية الآن 80 مليون يورو، بحسب موقع ترانسفير ماركيت.

شهادة مولر

وفي الموسم الحالي للدوري الألماني، ويعد خوض البايرن 8 مباريات، لعب موسيالا 7 منها، سجل النجم الشاب 5 أهداف، وهو ما يعادل ما سجله الموسم الماضي كله، كما صنع حتى الآن في الدوري 3 تمريرات حاسمة. إنه لاعب "لديه مستوى ذكاء مرتفع حقا"، بحسب ما يقول عنه زميله في الفريق توماس مولر. وأضاف مولر صاحب الحذاء الذهبي في مونديال 2010 ويطل مونديال 2014، "إنه يهزم أشياء لا أراها أحيانا. أحاول مواكبة. وفي افتتاح الجولة الثامنة بالدوري الألماني سجل موسيالا هدفا وصنع اثنين، خلال فوز بايرن الساحق (4-0) على ليفركوزن ليتخلص البافاري من سلسلة من 4 مباريات دون انتصار في البوندسليغا. وظهر لاعب منتخب ألمانيا بأداء رائع، وصرح بعد المباراة: "أعتقد أنها مرحلة مبكرة جدا من الموسم ويجب أن نلعب الكثير من المباريات بهذا الأداء. لذا لا يمكن أن نقول الآن إننا عدنا لمستوا المعهود". وأضاف "أراد الجميع الانتصار اليوم، كانت هناك ضغوط على الجميع وأردنا الوصول للثقة وأظهرنا قدراتنا اليوم، الضغوط موجودة دائما في بايرن".

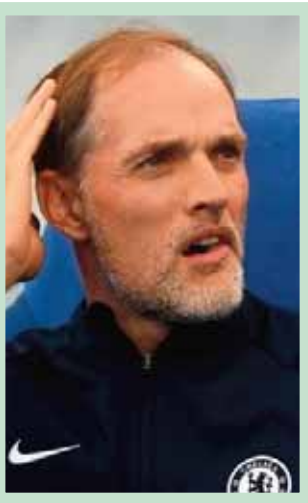
مساهمة هجومية

وفي تلك المباراة صنع موسيالا الهدف الأول لزميله ليروي ساني، ثم اخترق لاعب الوسط المهاجم دفاع ليفركوزن وهز الشباك في الدقيقة 17 بعد تبادل للكرة مع توماس مولر. كما ساعد ساديو ماني في إنهاء صيامه عن التسجيل في 5 مباريات، حين مرر الكرة للمهاجم السنغالي ليسدد كرة غيرت اتجاهها أيضا ليحرز هدفه الأول أمام جماهيره. وهذه هي المرة الأولى التي يشارك فيها موسيالا في 3 أهداف في مباراة واحدة حتى الآن، لكن ربما لن تكون الأخيرة، فما زال أمامه الكثير ليقدّمه. ويقول عنه العملاق مانويل نوير، قائده في بايرن والمنتخب الألماني "إنه لاعب رئيسي". أما الرئيس التنفيذي لمجلس إدارة بايرن، أوليفر كان، "دائما ما يتمكن من الوصول إلى أعلى مستوى أداء له".

مارادونا وميسي

وذهب توماس مولر إلى أبعد من ذلك بقليل، بقوله: "من الواضح تماما أنه من غير العادي امتلاك هذه المهارات وهذه القدرات مجموعة في هذا السن". ويقول مولر بصراحته المعهودة، إن ما يقدمه موسيالا وطريقة لعبه ليست سوى انعكاس لمهاراته، حسب ما يفهم من كلامه، الذي نقله موقع "كيكر". ويوضح أنه أحيانا يمرر له الكرة "لأنني أعرف ما يمكنه فعله بالكرة"، ويقول مولر إن ما يقدمه صاحب القميص 42 من أداء جميل في المباريات مسألة عادية، يراها كل يوم تقريبا في التدريب. أما أسطورة ألمانيا وعميد لاعبي العالم السابق لوتار ماتئوس، فصرح من قبل أن جمالا موسيالا يذكره بمارادونا وميسي عندما كانا صغيرين.

رد غامض من رئيس باير ليفركوزن حول توخييل



قال فرناندو كارو رئيس باير ليفركوزن، إن جيراردو سيواني يجب عليه أن يحقق نتائج إيجابية، إذا أراد أن يستمر في منصبه كمدير فني للفريق، مشيرا إلى عملية البحث عن مدرب جديد محتمل.

واحتل ليفركوزن، المركز الثالث في الموسم الماضي، أول موسم يقوده فيه سيواني الفريق، لكنه يحتل حاليا المركز الثاني من القاع بعد مرور 8 جولات من الدوري، بعد الخسارة 0-4 من بايرن ميونخ. وأضاف كارو لشبكة سبورت 1 "يؤمن النادي بسيواني ومقتنع بقدراته، لكن الفريق بحاجة لتحقيق نتائج جيدة، وتحديدًا بداية من مباراة الثلاثاء في دوري أبطال أوروبا أمام بورتو". وأكد "لا يمكن أن يستمر الوضع كما كان في لقاء بايرن ميونخ. هذا غير مقبول". ونوه "نريد أن نقلب الأمور معه، ولكننا لسنا ساذجين. كما أننا لسنا غير مستعدين". وقال كارو إن قضاء سيواني سيكون دليلا على عجز النادي، لعدم قدرته على إيجاد البديل، لكنه ظل غامضا فيما يتعلق بإمكانية تولي توماس توخييل، الذي رحل عن تشيلسي مؤخرا، تدريب الفريق.

واتم "توماس توخييل مدرب ممتاز، وكان رودى فولر المدير الرياضي السابق لليفركوزن، على تواصل معه قبل سنوات".

مدرب غلاذباخ يدخل العزل بعد إصابته بـ كورونا

دخل دانييل فاركة، المدير الفني لبوروسيا مونشنغلادباخ، في عزل بعد أن أثبت اختبار سريع إصابته بعدوى فيروس كورونا، وذلك حسبما أعلن النادي على موقع تويتر. يأتي ذلك بعد الهزيمة الثقيلة التي مني بها غلاذباخ أمام فيردر بريمن (5-1)، في المباراة التي أقيمت بين الفريقين في الدوري الألماني. ولهذا السبب، تولى المدرب المساعد آدموند ريمر القيادة الفنية في تدريبات الفريق قبل ظهر اليوم، ولم تظهر بعد نتيجة اختبار "بي سي آر" الذي أجراه فاركة مؤخرا.

أوغسبورغ يقهر شالكة في الدوري الألماني

خطف أوغسبورغ فوزا مثيرا على مضيفه شالكة (3-2)، ضمن منافسات المرحلة الثامنة من الدوري الألماني لكرة القدم. وتقدم أوغسبورغ في الدقيقة التاسعة عن طريق إيرميدو ديميروفيتش، قبل أن يضيف اللاعب ذاته الهدف الثاني في الدقيقة 21. وفي الدقيقة 33 سجل سيمون ترودي الهدف الأول لشالكة، قبل أن يدرك توم كراوس التعادل لشالكة في الدقيقة 63. وفي الدقيقة 77 سجل أندريه هان هدف الفوز لأوغسبورغ، الذي أكمل المباراة بعشرة لاعبين بعد طرد ميرجم بيريشا في الدقيقة 70 عقب حصوله على الإنذار الثاني. ورفع أوغسبورغ، الذي حقق الفوز الثالث على التوالي، رصيده إلى 12 نقطة في المركز العاشر، فيما تجدد رصيده شالكة عند ست نقاط في المركز الخامس عشر.



تين هاغ: لم أشرك رونالدو احتراماً لتاريخه

يعتقد الهولندي إريك تين هاغ، المدير الفني لمانشستر يونايتد، أن فريقه افتقد الشجاعة وخذل جماهيره، خلال الهزيمة الكبيرة (3-6) أمام

غريمه مانشستر سيتي، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة التاسعة للبريميرليغ.

وقال تين هاغ، في تصريحات لشبكة "سكاى سبورتس" عقب المباراة: "الأمر بسيط للغاية.. عندما لا تؤمن بنفسك في الملعب، فلا يمكنك الفوز بالمباريات، وهذا غير مقبول". وأضاف: "لم تكن متضيقين بما يكفي.. المفاجأة بالنسبة لنا كانت عدم ظهورنا هجومياً، وافتقاد الشجاعة واتاحة المساحات (للمنافس).. لقد أخبرت اللاعبين بأن هناك انعداماً في الثقة بقدراتهم.. لقد رأيت بعض النقاط البارزة، كان من الواضح أننا لا ندافع (في المقدمة)، نحن نسمح لهم باللعب". وواصل: "لم تكن شجاعاً بما يكفي، وارتكبنا أخطاء في المهارات الفنية، وأخطاء في القرارات، لتتلقى شباكنا الأهداف". وشدد على أنه ينبغي على لاعبي كرة القدم المحترفين الثقة بقدراتهم، وقال: "اعتقد أن العكس هو الصحيح في الكثير من الأحيان".

وأشار تين هاغ إلى أنه يتعين على لاعبي يونايتد قبول هذه الانتقادات، وتقديم عروض جماعية مماثلة لتلك التي أظهروها، خلال الانتصار على ليفربول وأرسنال. واعترف بأن عدم خوض الفريق أي مباراة في البطولة، لمدة 28 يوماً، كان لها تأثير سلبي، لكنه استدرك قائلاً إن هذا ليس عذراً "عندما لا تقدم الأداء المناسب". وأكمل: "في هذه اللحظة، لا أستطيع التفكير في الإيجابيات.. خذلنا أنفسنا وجماهيرنا، ونشعر بخيبة أمل كبيرة.. يعرف اللاعبون أنهم

يمكنهم تقديم أداء أفضل من ذلك.. إذا لم تقاوم أمام فريق مثل مانشستر سيتي، ستواجه مشاكل كبيرة". وعن سبب عدم إشراك كريستيانو رونالدو في المباراة، قال المدرب الهولندي: "لم أدفع به بعد تأخرنا برعاية نظيفة في نهاية الشوط الأول، احتراماً لكريستيانو وتاريخه ومسيرته الكبيرة".

غوارديولا: أرقام هالاند "مخيفة" .. وتميرراتنا سيئة

يعتقد الإسباني بيب غوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، أن هناك بعض اللاعبين في فريقه مازال عليهم التحسن، وذلك في أعقاب الفوز الكبير الذي تحقّق على حساب مانشستر يونايتد. واكتسح مانشستر سيتي، ضيفه مانشستر يونايتد، بنتيجة 3-6، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة التاسعة للبريميرليغ. وقال غوارديولا، في تصريحات صحفية عقب المباراة: "لقد كنا جيدين حقاً في الشوط الأول، سجلنا أربعة أهداف، وكان بإمكاننا تسجيل المزيد". وأضاف: "في الشوط الثاني كان الأمر أكثر صعوبة، لقد كان فوزاً رائعاً، مباراة رائعة، كان الجميع سعداء في الملعب واستمتعنا بالأداء أمام منافسينا". وتابع: "بشكل عام، كان من الجيد حقاً أن نظهر عدوانيين لهذه الدرجة، ولكن بالطبع عندما يكون لديهم برونو فرنانديز وكريستيان إريكسن، فإنهم يتمتعون بالجودة، كنا على دراية بالمساحات، وقد صنع لاعبونا الفارق في الشوط الأول". وأكمل: "يمكن أن نفوز أو نخسر، ولكن هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها بشكل أفضل، بعض اللاعبين لم يكونوا جيدين اليوم، لذا عليهم التحسن". وزاد: "الكمال غير موجود، إنه مستحيل، لكن يجب أن نحاول النظر إلى أقصى ما لدينا، لقد قدمنا أداء جيداً، ويمكننا أن نفعل ما هو أفضل". وواصل:

"العديد من اللاعبين لديهم تمريرات سيئة، وهذا ليس جيداً، يجب أن نكون أكثر اتساقاً، في بعض الأمور مازلنا غير جيدين". وعن فيل فودين، قال: "رغبته، والروح التي يلعب بها، هي الشيء الرئيسي، إنه يستحق اللعب في كل مرة، حيث يتمتع بالجودة، إنه لاعب شاب ويستحق كل شيء". أما فيما يخص هالاند، فقال: "أرقامه تتحدث عن نفسها، لقد فعل هذا من قبل، نحاول دائماً مساعدته في بيئتنا، لدينا هذا الإحساس المذهل بأنه يبدو دائماً جائعاً.. أرقامه مخيفة حقاً".

السيتي يخطط لمفاجأة مدوية بشأن مستقبل هالاند

يجهز نادي مانشستر سيتي، مفاجأة مدوية بشأن مستقبل المهاجم النرويجي إيرلينغ هالاند، المتضمّن إليه حديثاً الصيف الماضي، قادماً من بوروسيا دورتموند. الدولي النرويجي الشاب نجح في مستهل موسم الأول في الوصول إلى 17 هدفاً خلال 11 مباراة فقط بقميص المان سيتي، مما جعله حديث العالم في الأسابيع الأخيرة. وبحسب تقارير بريطانية نقلتها صحيفة "سبورت بيلد"، فإن المان سيتي يفكر في تمديد عقد هالاند بعد 3 أشهر فقط على انضمامه للفريق مقابل 60 مليون يورو. وأشارت إلى عزم مسؤولي السيتي منح صاحب الـ 22 عاماً عقداً جديداً يمتدّ لصيف 2027. ومن المتوقع أن يتضمن هذا العقد زيادة في راتبه الأسبوعي، حتى يقطع السيتي طريق عمالة أوروبا نحوه مستقبلاً. ويتضمن عقد هالاند مع المان سيتي شرطاً جزائياً، تبلغ قيمته 150 مليون يورو، يسمح بتفصيله مع حلول صيف 2024.

أتكينز: رشحت صلاح لهذا النادي .. ومانى وفيرمينو سبب تراجعهم

كشف إيان أتكينز عضو إدارة التعاقدات بالاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، عن ترشيحه محمد صلاح في وقت سابق للانضمام إلى فريق ساندرلاند عندما كان مسؤولاً عن إدارة الكشافين لدى النادي الملعب بالقطر السوداء. وقال أتكينز في تصريحات لبرنامج الماتش على قناة صدى البلد رشحت محمد صلاح للانضمام إلى ساندرلاند قبل انتقاله إلى تشيلسي. واستطرد "صلاح يملك السرعة وينطلق كالسهم، وكرة القدم في إنجلترا تحتاج إلى القوة". وواصل "محمد صلاح يمتلك المهارات ويستطيع التزوق في الدوري الإنجليزي ولمساته الأخيرة مميزة جداً".

وعن صناعته هدف فيرمينو أمام برايتون اليوم قال أتكينز "أعتقد أن صلاح كان يحاول التسجيل ولم يكن يقصد التمرير إلى فيرمينو".

وتابع "صلاح لم يكن لديه الوقت ليري فيرمينو ينطلق من الخلف ويمرر له الكرة، لكن في النهاية اللعبة انتهت بهدف للريدز". وعن تضيقه لتراجع قوة صلاح التهديدية هذا الموسم قال "الضغط كان يزداد على صلاح سابقاً، عندما يسجل ساديو ماني للليفربول قبل رحيل المهاجم السنغالي إلى بايرن ميونخ، ثم أصبح وحيداً الآن في هجوم الفريق بعد رحيل ماني وإصابة فيرمينو في وقت سابق".

كلوب: ما يحدث ضد ليفربول ليس صعباً كعلم الصواريخ

علق يورغن كلوب، المدير الفني للليفربول، على تعادل فريقه مع برايتون 3-3، ضمن منافسات الجولة التاسعة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال كلوب في تصريحات أبرزها موقع ليفربول إيكو "من الطبيعي أن تتأقلم مع الوضع أثناء المباريات، عندما نلعب مع برينتفورد فإنك تشاهدهم يلعبون بأسلوب هجومي ضد الجميع، لكن ليس ضدنا، حيث يلجأون فقط للكرات الطويلة". وأضاف "يحدث في الكثير من الأحيان أن تلعب الفرق بشكل مختلف ضدنا، وهو أمر لا يمكننا الاستعداد له". ولفظ "لست متأكداً إذا كنا بدأنا المباراة ببطء أم لا، كانت هناك مساحات كبيرة في المناطق التي يريدون اللعب فيها".

واختتم "ما يحدث ضدنا ليس صعباً كعلم الصواريخ لكنه يحدث. أنت تدرك ذلك وتدرس الأمر، لدينا الكثير من الحلول لكن قبل أن نبحث عن حل، كنا تأخرنا بالفعل بهدفين، ثم رأيت سبب ذلك في المباراة".



أليغري يشيد بنجم جوفنتوس بعد إسقاط بولونيا



أكد ماسيميليانو أليغري المدير الفني لجوفنتوس، أن فريقه كان بحاجة للصبر والتركيز من أجل العودة لتقديم الأداء الجيد والحصول على النتائج، بعد الفوز على بولونيا بالجولة الثامنة من الدوري الإيطالي. ووضع جوفنتوس حدا لنتائج المهتزة التي استمرت في لقاءاته الأخيرة بمختلف البطولات، عقب فوزه الكبير والمستحق (3-0) على ضيفه بولونيا، في المرحلة الثامنة لبطولة الدوري الإيطالي. وقال أليغري في تصريحاته "لدازن" لقد أحببت الروح والصلابة التي ظهر عليها الفريق بغض النظر عما حدث في نهاية الشوط الأول، عندما أخطأنا ببعض التحركات الهجومية كان علينا الحفاظ على الكرة أكثر في تلك المواقف". وأضاف: "لم نضرب خلال شهر، لذلك كان من الجيد العودة والفوز بهذا الشكل، الآن نحن بحاجة لخفض الأضواء وأن نتذكر أننا مازلنا في طريق العودة وقبل كل شيء علينا العودة للمسار الصحيح بدوري الأبطال". وتابع ماسيميليانو أليغري: "كان من الصعب توقع مثل هذا التأثير القوي لميليك، لكننا بالفعل نعلم أن أركاديوز لاعب يتحرك بشكل جيد وذكي، ويتغلب على المراقبة ويمكنه اللعب بشكل جيد مع فلاهوفيتش". وزاد "لقد كان أداء جيدا، لقد أخبرنا اللاعبين أن هناك رغبة في إحيات أنفسهم والمحاولة بقوة، لذلك كنا بحاجة للصبر والتركيز للحصول على النتيجة، نحن بحاجة لاتخاذ خطوة للامام في كل مرة ونأمل أن نتمكن من سد الفجوة". وعن سخريه الجماهير منه قبل المباراة، قال: "في هذه اللحظة نحتاج لرؤوس واضحة وهادئة، لقد كان شهرا كارثيا، بل إننا عشنا أسبوعا بدأ بحدث لم تكن نتوقعه على الإطلاق (التعادل أمام ساليرينيتانا)، لكننا نتحمل المسؤولية". وكان جوفنتوس صدم جماهيره بسلسلة من النتائج السيئة في مبارياته الـ 5 الأخيرة بكل البطولات، حيث تعادل مع فيورنتينا وساليرينيتانا وخسر من مونزا بالكالانشيو، فيما خسر من باريس سان جيرمان وبنفيكا بدوري



الإصابات تغزو ميلان قبل قمة تشيلسي

تلقى ستيفانو بيولي المدير الفني لميلان، ضربة ثلاثية خلال مباراة فريقه أمام إمبولي، ضمن منافسات الأسبوع الثامن من الدوري الإيطالي. واقتنص الروسونيري فوزا قاتلا في الثواني الأخيرة من المباراة الدرامية التي جمعتهم بامبولي، بعدما سجل الأخير هدف التعادل بالدقيقة 2+90، قبل أن يحرز ميلان هدفين بالدقيقتين 3+90 و6+90. وشهدت المباراة تعرض 3 لاعبين من ميلان لإصابات مختلفة، أجبرتهم على الخروج من اللقاء والدفع ببدلهم. ففي الدقيقة 33، سقط أليكسيس ساليميكريس على أرض الملعب، وأمسك بركبته ليخرج ويحل محله رادي كرونييتش، وبعد 6 دقائق، تعرض دافيد كالايريا لإصابة في الفخذ، ليدفع بيولي ببيير كالولو بدلا منه. وجاءت الإصابة الثالثة في الدقيقة 72، حيث أجبر المدافع سيمون كاير على الخروج من الملعب متأثرا بإصابته، ليحل سيرجيتو دست محله. ويستعد ميلان لمواجهة قوية أمام تشيلسي، عندما يحل ضيفا على ملعب ستامفورد بريدج، مساء الأربعاء المقبل، في إطار منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا.

ميلان يخسر جهود نجمه أليكسيس ساليميكريس حتى كأس العالم



خسر ميلان جهود أحد لاعبيه البارزين في خط الهجوم لفترة طويلة بسبب الإصابة. ويتعلق الأمر بالبلجيكي أليكسيس ساليميكريس، جناح ميلان، الذي تعرض لإصابة غادر على إثرها مباراة الفريق أمام إمبولي، التي انتهت بفوز الروسونيري (3-1)، ضمن منافسات الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي. وقال ميلان، في بيان رسمي: "عانى ساليميكريس من التواء في ركبته اليسرى خلال مباراة إمبولي، وكشفت الاختبارات التي أجراها، صباح اليوم، إصابته بتمزق جزئي في الرباط الجانبي للركبة، وسيستبعد اللاعب علاجا محافظا من أجل التعافي".

وقالت تقارير صحفية إن فترة تعافي ساليميكريس من الإصابة ستتراوح من 6 إلى 8 أسابيع، ما يعني أنه لن يشارك مجددا في المباريات مع ميلان إلا عقب انتهاء كأس العالم. ويحتل ميلان المركز الرابع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي برصيد 17 نقطة، وبفارق 3 نقاط عن نابولي صاحب الصدارة.

لوكاكو يصيب إنزاغي بالتشاؤم قبل لقاء برشلونة

أكد سيموني إنزاغي المدير الفني لانتير، أن تعافي روميلو لوكاكو مهاجم الفريق، يسير بشكل أبطأ، مشددا على إمكانية استمرار غيابه عن اللقاءات المقبلة. وسقط إنتر في فخ الهزيمة على أرضه بملعب جوسبي مياتزا، أمام نظيره روما، بنتيجة (2-1)، ضمن منافسات الجولة الثامنة من الدوري الإيطالي، حيث تابع لوكاكو اللقاء من المدرجات. وقال إنزاغي في تصريح نقله موقع فوتبول إيطاليا "أنا متشائم بشأن إمكانية رؤية لوكاكو ضد ساسولو، إنه يعمل بجهد لكن الضغوطات الجديدة التي أجراها أظهرت أنه ما زال غير قادر على التدرج مع بقية المجموعة".

يشار إلى أن لوكاكو (29 عاما) كان قد تعرض لإصابة في عضلات الفخذ منذ أكثر من شهر، ولعب 3 مباريات فقط بالدوري الإيطالي هذا الموسم، فساهم بتسجيل هدف وقدم تمريرة حاسمة ويستعد إنتر لمواجهة نظيره برشلونة، الثلاثاء المقبل، بالجولة الثالثة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا، ثم يحل ضيفا على ساسولو يوم السبت 8 أكتوبر، في الجولة التاسعة من الكالتشيو.



فلاهوفيتش يواصل تكريس العقدة لبولونيا

استعاد جوفنتوس ذاكرة الانتصارات مرة أخرى، بعدما حقق الفوز على بولونيا، بثلاثية نظيفة، مساء اليوم الأحد، على ملعب أليانز، ضمن مباريات الجولة الثامنة للكالانشيو. وأنهى جوفنتوس سلسلة مكونة من 5 مباريات متتالية دون تحقيق أي فوز في جميع المسابقات، وسجل ثلاثية جوفنتوس كل من، فيليب كوستيتش ودوسان فلاهوفيتش وأركاديوش ميليك. وبحسب شبكة "أوبتا" لإحصائيات، فإن فلاهوفيتش سجل في آخر 4 مباريات له أمام بولونيا بمسابقة الدوري الإيطالي. وأشارت الشبكة، إلى أن فلاهوفيتش قبل مواجهة اليوم، كان قد سجل في نفس عدد المباريات على التوالي أمام سامبدوريا.

أتالانتا يقهر فيورنتينا ويزاحم نابولي على الصدارة

حافظ أتلانتا على تواجد وسط الكبار في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، بعدما حقق انتصارا شميئا (1-0) على ضيفه فيورنتينا، في المرحلة الثامنة للمسابقة. وارتفع رصيد أتلانتا، الذي حقق انتصاره السادس مقابل تعادلين، إلى 20 نقطة، ليتقدم للمركز الثاني في جدول ترتيب المسابقة، بفارق الأهداف فقط خلف نابولي (المتصدر) المتساوي معه في نفس الرصيد، علما بأن الفريقين هما الوحيدين اللذين مازالا يحافظان على سجلهما خاليا من الهزائم في المسابقة هذا الموسم حتى الآن. في المقابل، توقف رصيد فيورنتينا، الذي تكبد خسارته الثالثة في البطولة هذا الموسم مقابل فوزين و3 تعادلات، عند 9 نقاط ليظل في المركز الحادي عشر. ويدين أتلانتا بفضل كبير في تحقيق هذا الفوز للاعبه النيجيري أديمولا لوكمان، الذي أحرز هدف اللقاء الوحيد في الدقيقة 59.

سامبدوريا يقيـل مدربه ماركو جيامباولو بعد الانطلاقة الكارثية

أعلن نادي سامبدوريا الإيطالي، إقالة مدرب الفريق، ماركو جيامباولو، من منصبه. وذلك بسبب سوء النتائج منذ بداية الموسم في "السييري آ"، وآخرها الخسارة وسط جماهيره على يد الصاعد حديثا، مونزا، بثلاثية نظيفة، والاستقرار في قاع الجدول. وقال النادي في بيانه "يعلن سامبدوريا إقالة ماركو جيامباولو، من منصبه كمدير فني للفريق الأول.. نشكر المدرب وأعضاء طاقمه الفني على الجدية والاحترافية، خلال فترة عملهم في النادي". ولم ينتج سامبدوريا سوى في حصد نقطتين فقط، خلال 7 مباريات في الدوري الإيطالي، كانتا أمام لاتسيو وجوفنتوس، مقابل 6 هزائم، ليتبدل جدول الترتيب. ويعد جيامباولو ثالث ضحايا النتائج السلبية في "السييري آ"، هذا الموسم، بعد الصربي سينيسيا ميهيلوفيتش (بولونيا)، وجيانلوكا ستروبا (مونزا).



روبن و فان بيرسي يحصلان على جائزة الفروسية الوطنية

منح الاتحاد الهولندي روبن فان بيرسي وأريين روبن جائزة الفروسية الوطنية تقديرا لجهودهما التاريخية للمنتخب والإنجازات التي حققها في عالم الساحرة المستديرة رفقة الأندية التي لعبا معها وقدمت ماريان فان ليوين مدير كرة القدم في الاتحاد الهولندي الجائزة للثنائي خلال اجتماع لاعبي الدوليين السابقين في مدينة زيست. وتعتبر الجائزة عبارة عن عضوية فخرية، يحث يعتبر وسام الفروسية الفيدرالية أعلى جائزة حصل عليها اتحاد كرة القدم ويضع أسماء اللاعبين الحائزين على الجائزة منذ 1905 وحتى الآن على جدارية شرف كبيرة تعبر عن امتنان الكرة الهولندية لهم وقالت فان ليوين: "لقد مثل كل من روبن فان بيرسي وأريين روبن كرة القدم الهولندية بطريقة مميزة طوال مسيرتهما الكروية، ليس فقط بسبب اللحظات الرائعة التي قدموها لكرة القدم، ولكن أيضا بسبب الطريقة التي تمكنوا بها كل على طريقته الخاصة من ترك بصماتهم على الإنجازات الرياضية. لفترة طويلة كانوا أيضا يحددون اللاعبين لفريق هولندا للشباب، لذلك نشأ جيل كامل معهم كأبطال كرة القدم" وكانت جائزة الفارس الفيدرالية تمنح للمتطوعين الذين أدوا على مدى فترة طويلة من الزمن تمثيلا شاقا لدورهم التطوعي في اتحاد كرة القدم، وتحت رئاسة مايكل فان براغ خلال الفترة 2008-2019 كان هناك مجال أكبر للترشح على أساس إنجاز رياضي، يمكن للأجانب أن يتأهلوا للحصول على الجائزة إذا كانت هناك ميزة خاصة على مدى فترة طويلة من الزمن وتضم قائمة اللاعبين الذين حصلوا على الجائزة تاريخيا:

روبن فان بيرسي (102 مباراة دولية)
وآريين روبن (96 مباراة دولية) ونيجل دي يونج (81 مباراة دولية)
وكلان جان هونتيلار (76 مباراة دولية)
وابراهيم أفلاي (53 مباراة)
وجريجوري فان دير ويل (46 مباراة).
داريل جانمات (34 مباراة)، رون فلار (32 مباراة)، ستين شارس (24 مباراة)، ديفي بروبر (19 مباراة)، أوربي ايمانويلسون (17 مباراة)، ميشيل فورم (15 مباراة)، روميو كاستلين (10 مباريات).
ديرك مارسيليس (3 مباريات دولية) وبول فيرهاج (3 مباريات دولية) وروي بيرينز (2 مباراة دولية) وجلين لوهينز (2 مباراة دولية) ودوايت تيندالي (2 مباراة دولية).

تعرف على أبرز نجوم كرة القدم الذين استعانوا بطبيب نفسي خلال مسيرتهم الكروية

اتجه العديد من نجوم كرة القدم، بالإضافة إلى الأندية الكبرى، نحو الأطباء النفسيين من أجل حل الأزمات المتعلقة بتراجع المستوى وانتقادات الجماهير، وهناك من أصبحوا يتجهون لهذا الأمر من أجل إنشاء دوافع جديدة، تمكنهم من مواصلة العمل وتحقيق النجاحات. وفي هذا المقال سنستعرض عليكم قائمة أبرز نجوم كرة القدم الذين استعانوا بطبيب نفسي.

البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد الإنجليزي، آخر المتضمنين لقائمة اللاعبين الذين استعانوا بالطبيب النفسي، حيث دعا العالم والأستاذ الجامعي الكندي الشهير جوردان بيترسون إلى منزله، بسبب الأزمات التي تعرض لها على مدار الأشهر الماضية. وأكد بيترسون، في تصريحات صحفية، أن كريستيانو رونالدو يعاني من حالة اكتئاب، وطلب المساعدة، موضحا أنهما تحدثا لمدة ساعتين حول كل الأمور الرياضية والاجتماعية الخاصة بمستقبل اللاعب. وشهد العام الحالي العديد من الأزمات والصدمات التي ضربت رونالدو، بداية من وفاة طفله حديث الولادة، ثم الجدل الذي أحاط برغبته في الرحيل عن مانشستر يونايتد في الصيف، مروراً بجلوسه على مقاعد بدلاء الفريق. ولجأ أسطورة حراسة المرمى في إيطاليا جيانلويجي بوفون إلى العلاج النفسي في الفترة بين عامي 2003 و2004، بسبب الضغوط التي كان يعيشها في تلك الفترة، والتي وصفها بـ "السوداء"، في الكتاب الذي نشره عن مسيرته في الملاعب. وقال بوفون عن هذه المعاناة: «كنت بحاجة لأن أحب نفسي بشكل أكبر. لم أكن أستمتع بالحياة أو بصحبة الأشخاص المقربين مني وكنت أفكر فقط في كرة القدم.. لكن هذه المعاناة ساعدتني لاحقاً على أن أصبح قوياً وناضجاً وكانت مقاومة الاكتئاب أفضل تصد لي في مسيرتي». النجم الأرجنتيني أنخل دي ماريا عانى نفسياً بعد خسارة منتخب بلاده في نهائي كأس العالم 2014 أمام ألمانيا حيث إنه لجأ لطبيب مختص، ولكنه لم يكن يتلقى علاجاً بسبب الخسارة نفسها، وإنما بسبب السخيرية عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو فيما يعرف بالـ «كوميكس» بلغة الإنترنت. وفي 2011 انتحر جاري سييد مدرب منتخب ويلز عن عمر 42 عاماً رغم أنه بدأ شخصاً سعيداً فاز بالدوري الإنكليزي الممتاز مع ليدز يونايتد وحقق سلسلة انتصارات متتالية غير معتادة مع منتخب ويلز المغمور آنذاك. ويوجد مرض نفسي شهير يدعى «متلازمة الاحتراق النفسي» يصيب الأشخاص بعد التوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية ومن أعراضه الخمول والإنهاك. وذكرت مجلة (فور تو) البريطانية أن 78 في المئة من اللاعبين المحترفين في إنكلترا واسكتلندا مروا بفترات اكتئاب ليس فقط بسبب النتائج السلبية أو الهجوم من الجماهير ووسائل الإعلام وإنما للتعرض للعنصرية. وانتحر اللاعب الإنكليزي جاستن فاشانو، وهو أول لاعب أسمر البشرة ينتقل مقابل أكثر من مليون جنيه استرليني، وذلك عام 1998 بعد معاناته من التمييز. كما انتحر روبرت إنكه الحارس السابق لبرشلونة وبنفيكا وهانوفر في 2009 بعدما تضرر نفسياً من وفاة ابنته رغم أنه كان مرشحاً بقوة للمشاركة مع منتخب ألمانيا في كأس العالم 2010.

ومن أشهر نماذج اللاعبين المشاهير الذين لجأوا للطبيب النفسي المهاجم الأرجنتيني كارلوس تيفيز وذلك بعد خسارة نهائي كوبا أميركا فبسبب شعوره بالحزن زاد وزنه كما تأثر مستواه في الملعب بشدة. وقال تيفيز "عندما أهدرت إحدى ركلات الترجيح في النهائي شعرت بأنها نهاية العالم. دخلت في نوبة اكتئاب". وكان بويان كركيتش موهبة واحدة في برشلونة، لكنه شعر باكتئاب شديد بعد استبعاده من منتخب إسبانيا في يورو 2008 عندما أحرز اللقب ومن بعدها تدهور مستواه وفشل في الاستمرار مع البرسا وتقلل بين عدة أندية دون نجاح يذكر. وعانى مواطنه خيسوس نافاس من اكتئاب، ولكن بسبب مختلف وهو قضاء فترات طويلة في المعسكرات والسفر بعيداً عن العائلة مع فريقه اشبيلية ومنتخب إسبانيا، وهو ما جعله يستمر في صفوف النادي الأندلسي ورفض عروض الاحتراف لفترة طويلة قبل أن يقاوم مخاوفه لينتقل إلى مانشستر سيتي إلا أنه عاد مؤخراً لاشبيلية. وكان البرازيلي أدريانو مشروع أسطورة عالمياً بعد تألقه مع الإنتر الإيطالي، لكنه لم يصل إلى مستوى رونالدو أو رونالدينهو وتضرر نفسياً بعد وفاة والده ودخل في فترة اكتئاب بين 2005 و2009 وبدأ أنه لم يتعاف بعدما أدمن الكحول والمخدرات وانضم لعصابات إجرامية في البرازيل. وبحسب إحصائية الاتحاد الدولي للاعبين المحترفين (فيفبرو) شملت 826 لاعباً عام 2015 فإن نسبة اللاعبين الحاليين الذين يعانون من أمراض نفسية تبلغ 38 في المئة تبلغ 35 في المئة المعتزلين. وهذه نسبة ضخمة إذا ما قورنت بنسبة من يعانون من اضطرابات نفسية داخل مجتمع بأكمله إذ تتراوح النسبة بين 13 و17 في المئة. وبعد السبب الرئيسي وراء أمراض الاكتئاب والتوتر هو الإصابات والأمراض البدنية، وتزداد المعاناة النفسية لمن تعرضوا لثلاث أو أربع إصابات طويلة خلال مسيرتهم.



نصائح صحية ورياضية للنساء

بعد القيام بتمارين شاقة لساعة أو ساعتين في قاعة الرياضة أو المنزل تشعرين بتحسن كبير في حالتك المزاجية، وخصوصا في فصل الصيف، الذي تكون فيه الطاقة أعلى وتزيد فيه فوائد التمرين، مثل صحة الجلد وزيادة معدل الحرق وتحسين المزاج وضبط معدل الضغط. وقد تشعرين بعدها برغبة كبيرة في التهام كل ما ترغبين من أطعمة لذيذة. لكن فكري مرتين قبل اتخاذ هذا القرار، فالكثير من الأطعمة التي قد ترغبين فيها لا يمكن أكلها بعد التمرين إلا ستصابين بالسمنة وتحدث نتائج عكسية، فالطعام الذي يحتاجه الجسم بعد التمرين يجب أن يحتوي على عناصر غذائية تساعد في استعادة الطاقة وبناء العضلات وتعزيز عملية الأيض، وفي حالة اختيار أطعمة خاطئة سيحدث العكس. فالأطعمة التي يصعب هضمها والغنية بالسكر والدهون المشبعة تحدث أضرارا كبيرة بالجسم في هذا الوقت، لذا ستقدم لك الآن أسوأ الأطعمة التي يجب عليك تجنبها بعد الانتهاء من التمارين الرياضية اليومية. ليس هناك ما هو أسوأ من تناول المنتجات الغنية بالسكر أو شرب الصودا بعد التمرين، أنت تتمرنين لأنك تريدين التخلص من الدهون الزائدة ولتحصول على جسم مشوق، من المعروف أن السكر له آثار مدمرة على الجسم على المدى الطويل، ومن أهم هذه الآثار الجانبية إبطاء الأيض. تجنبني المنتجات الغنية بالسكر والمشروبات الغازية لأنها تسبب الانتفاخ، إذا كنت تشعرين حقا بالحاجة لشرب شيء بخلاف الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي، تناولي الشاي المثلج غير المحلى. تجنبني الوجبات السريعة، والوجبات الدهنية وما إلى ذلك، ولا تنسي أن الهدف الرئيسي من التمرين هو الحد من الدهون غير الصحية في الجسم، في الوقت نفسه يحتاج جسمك لإنتاج المزيد من مخازن "الجليكوجين"، وهي مادة مهمة لصحة العضلات والكبد، والأطعمة الدهنية تعيق إنتاجها وترفع مستويات الكوليسترول الضار، ما يعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب على المدى الطويل. والخضروات غير المطبوخة في أثناء التمرين، حيث يستخدم جسمك تقريبا كل طاقته ويحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، والخضار النيئ وحده لا يساعدك في تكملة فقدان المواد الغذائية والفيتامينات والمعادن، وبعبارة أخرى، ينبغي ألا تقتصر وجبتك بعد التمرين حصريا على الخضار النيئ، فأنت بحاجة إلى بعض الألياف والبروتين الإضافي لدعم نمو العضلات. بالرغم من أن المعجنات ستشعرك بالشبع لفترة أطول، لكنها بالتأكيد ليست خيارا صحيا كوجبة بعد التمرين، يحتاج جسمك إلى الكربوهيدرات الصحية لتحل محل "الجليكوجين" المفقود في التمرين، وبالرغم من أنها مليئة بالكربوهيدرات فإنها ليست مصدرا صحيا للمواد الغذائية. ومن الصعب على الجسم هضم الأطعمة الغنية بالتوابل الحارة، فقد استهلك الجسم مجهودا كبيرا في التمارين الرياضية، ويحتاج بعدها إلى أطعمة سهلة الهضم وقليل من البروتين، مع قليل من السكر الطبيعي لإعادة مستوى السكر في الدم إلى طبيعته، وقليل من الكربوهيدرات المعقدة لتجديد مستوى الطاقة في الجسم، أما الأطعمة الحارة فتجهد الجسم أكثر وليس لها أي فائدة بعد التمرين. كما يوصي الأطباء بعدم تناول أي نوع من البروتينات صعبة الهضم بعد التمرين، وعلى رأسها اللحوم الحمراء ولحم الضأن وغيرها، ركزي بعد التمرين على تناول التونة أو البيض أو الدجاج الخفيف على سبيل المثال.



كيفية تجنب الإصابات أثناء التدريبات

وكخطوة إيجابية في تحسين الأداء البدني، يمكنك قيادة دراجة أو أخرى لفترة من الوقت، لأنها لا تسبب أي ضرر لمفاصل الركبة. إذا كانت لديك مشاكل في معصمك، فلا تستخدم المعصم لألعاب القوة قدر الإمكان. كل شيء يدور حول تحديد نقاط الضعف والقوة في جسمك، وأنت تربط كل منها بالتدريب المناسب. تبدأ معظم مشاكل الإصابات أثناء القيام بالتمارين بسبب شغل الشباب ورغبتهم في الوصول إلى لياقة بدنية سريعة في وقت قصير، يجهد نفسه كثيرا، أو يتبع نصيحة خاطئة من خبير لإكمال خطة مجدولة. المشاكل الأكثر شيوعا هي في الذراعين، حيث يمارس الشباب رفقا ثقيلًا أو التكرار المفرط. لا تتعجل وأخذها تدريجيا، بالطبع التكرار جيد لاتقان التمرين، لكن التكرار سيجعلك أكثر عرضة للإصابة، لأنه خطير وقد يصل إلى تمزق كامل في العضلات، ثم يتحول تمرين اللياقة البدنية إلى كابوس. النساء أكثر عرضة لتمزق الرباط الصليبي الأمامي، الرباط الذي يربط الركبة معا. لذا يجب على النساء توخي الحذر عند المشاركة في التمارين التي تتطلب ثني الركبة ثم تحريك القدم بسرعة، مثل ركوب الأمواج وكرة السلة. أظهرت الدراسات أن النساء أكثر عرضة للإصابة خلال فترة الحيض أثناء الدورة الشهرية، حيث تزيد الهرمونات من معدل التهاب المفاصل. بشكل عام، خلال هذه الفترة يجب أن ترتاح المرأة قدر الإمكان حتى لا تتعرض للإصابة أو التشنجات القوية. لا تعتقد أنه يمكنك علاج شعورك بالتعب مع التمرين، ستزداد سوءا. إذا شعرت بالتعب، فلا تدرب أبدا. لن تتحمل عضلاتك كثيرا، وقد تكون أيام الأشخاص الذين يشعرون بالتعب هي أكثر الأوقات شيوعا. اذهب إلى طبيبك ليخبرك بالعلاج المناسب لإرهاقك وما هو الوقت المناسب لإكمال تمارينك، وهذا أحد الأشياء الأساسية في تجنب الإصابات أثناء ممارسة الرياضة. قد يسبب العدو إصابات ومشاكل في الساقين، مثل شد العضلات وآلام الساق والكعب. يمكنك تجنب هذه الإصابات عن طريق ارتداء أحذية جيدة، وأخذ فترات راحة بين فترات الخوض، ووضع بعض الثلج على ركبتيك إذا شعرت بألم طفيف، قد تصاب ركبتيك أيضا أثناء التزلج، لتجنب الإصابة، لا تحدث فرقا بين قدميك أكثر من المطلوب، حاول التحكم في ركبتيك بأكبر قدر ممكن من المرونة. قد تؤدي تمارين اليوغا إلى التواء الرسخ، لن تضطر إلى وضع الكثير من الوزن على معصيك، وعدم إجبار أي شخص على وضع جسمك بشكل غير طبيعي، افعل ما تشعر أنك قادر عليه. قد تتطلب بعض التمارين ملابس واكسسوارات السلامة الخاصة بهم، مثل خوذات ركوب الدراجات أو قفازات في الملاكمة. انتبه إلى هذه هي القاعدة الأساسية التي ينصح بها الأطباء: إذا كنت رجلا في الخامسة والأربعين أو أكثر، سيتعين عليك الذهاب إلى طبيبك قبل البدء في ممارسة الرياضة، لتقييم حالة جسمك لمعرفة التمارين التي قد تضر بك. وينطبق الشيء نفسه إذا كنت امرأة تبلغ من العمر 55 عاما أو أكثر. بمرور الوقت، تضعف الأجهزة الحيوية البشرية وتصبح بعض العضلات أكثر خمولًا، وإذا بدأت في ممارسة ضغط كبير ومفاجئ على تلك العضلات، فقد تواجه العديد من الإصابات.

أي شخص يمارس التمارين يكون عرضة للإصابة أثناء التمرين، والإصابات أثناء التمارين هي أحد الأشياء التي تزعج الرياضيين بشدة، وأحيانا تجعلهم غير راغبين في القيام بذلك، ربما تكون قد اتخذت قرارا شجاعا لتحسين لياقتك البدنية، ولكنك ستحتاج إلى معرفة طرق الوقاية من الإصابات، وما هي التمارين التي تناسب حالتك، وما هي الإصابات التي يجب عليك تجنبها في بعض التمارين، يمكن لكل شخص أن يقلل من احتمال الإصابة، وبعد أن تقرر البدء في تحسين لياقتك البدنية، قد تفاجأ بإصابة جسيمة خطيرة أثناء التمرين، ويصبح الحادث له تأثير سلبي على تصميمك لإكمال خطة التمرين. يؤثر اختلاف الجنس على حدوث الإصابات أثناء التمرين بسبب نقص المرونة في البنية الفسيولوجية. لجسم الرجل أو المرأة مع ممارسة الرياضة. لكن هذا لا يعني أنه يجب تجنب بعض التمارين. بدلا من ذلك، يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة عند ممارسة الرياضة. تكمن قوة الرجال في التمارين التي تتطلب مستوى حركة موازية قويا جدا، مثل رفع الأثقال وتمارين الضغط. اشرب الكثير من الماء قبل ممارسة الرياضة، قد توجد بعض الأنشطة التي لا تتطلب هذا القدر من الماء. ولكن بشكل عام، فإن المتوسط الطبيعي للحصول على الطاقة اللازمة هو حوالي ربع لتر أو 20 أو 30 دقيقة قبل بدء التمرين. وربع لتر آخر أثناء التمرين كل عشر أو عشرين دقيقة، ثم الربع الأخير من اللتر بعد الانتهاء، كل وجبة سريعة مفيدة تحتوي على البروتين، على سبيل المثال كل ساعتين أو ثلاث ساعات، لملء جسمك بالطاقة التي يحتاجها دون التسبب في وزن الطعام عليه. أيضا، يجب أن يكون لديك قسط كاف من النوم الليلة الماضية، حيث أن جسمك يهضم الطعام أثناء النوم ويعالج نفسه من التعب والإرهاق، لذلك إذا كنت تحصل على ساعات نوم كافية دون أي توتر أو إزعاج، فستجد نفسك مليئا بالطاقة والاستعداد للقيام بتمارين عندما تستيقظ. قم بتمارين التمدد للعضلات، لأن هذا سوف يتجنب شد العضلات الذي قد يجعلك غير قادر على الحركة لفترة من الوقت. مارس كل عضلاتك حتى إذا كنت لا تعتقد أنك ستحتاج إلى استخدامها، إذا قمت بهذا التمرين لمدة 5-10 دقائق قبل التمرين اليومي، فسوف تتجنب التعرض لألم العضلات بنسبة كبيرة، وسوف تنفذ نفسك الإصابات أثناء القيام بالتمارين. إذا كنت تقوم بالإحماء باستمرار قبل بدء التمرين، فهذا سيزيد من احتمالية أنك لن تواجه العديد من الإصابات أثناء ممارسة الرياضة التدريبات، خاصة إذا كنت تأخذ الموضوع بجدية ولا تشعر بالحماس. قم بتغيير ملابسك وادخل إلى مكان التمرين وابدأ في التنفس بعمق ثم ابدأ في التسخين باستخدام أجهزة بسيطة أو أوزان خفيفة، أو إذا كنت في منزلك يمكنك ممارسة تمرين الضغط أو القفز على الحبل أو الجري لفترة قصيرة. ثم ابدأ في ممارسة الرياضة تدريجيا، وليس حمل نفسك الذي لا يمكنك تحمله. لا بأس في منح عضلاتك بعض الراحة أثناء تغيير التمارين. إذا كنت تعرف المناطق الضعيفة في جسمك، فستتمكن من اختيار التمارين المناسبة لحالتك، على سبيل المثال، إذا كانت لديك مشاكل في ركبتيك، فلن تضطر إلى استخدام المطاحن الكهربائية أو الركض



رئيس التحرير: **كمال بوزار**

المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION


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


 يومية رياضية جزائرية

دزاير
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي: إشهاراتكم:

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
www.dzair-tube. dzairtube13@gmail.com

دزاير سبور، 2022/10/04

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الإحصاء العام السادس للسكان والإسكان

نحني حاضرا ... لمنع مستقبلنا

من 25 سبتمبر إلى 9 أكتوبر 2022

www.lhsaa2022.dz | إحصاء الجزائر 2022

ANEP:

دزاير سبور، 2022/10/04

دزاير
TUBE
مؤسسة دزاير توب الإعلامية

تابعونا على موقعنا الإلكتروني باللغات: العربية، الفرنسية، الإنجليزية: إشهاراتكم:

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
www.dzair-tube. dzairtube13@gmail.com

WWW.DZAIR-TUBE.DZ

دزاير سبور، 2022/10/04