

تجهيز
ملعب الشهيد
حملاوي شهر
نوفمبر وفمبر
المقبل



www.dzair-tube.dz

اليومية رياضية جزائرية

الخميس 6 أكتوبر 2022 الموافق 10 ربيع الأول 1444 هـ العدد: 563 الثمن: 30 دج

بن ناصر
قائد مع ميلان
ويسقط أمام
تشيلسي
بثلاثية

محرز يقود السيتي للفوز بخمسية
على كوبنهاجن في "التشامبيونز ليغ"

بطل الشهرة

200

مباراة لنجم
المنتخب الجزائري
بألوان مانشستر
سيتي

قائد الخضر شارك
أساسيا، سجل
هدف وقدم
تمريرة حاسمة

احتفالية
سليماني
لقطة
الأسبوع في
الدوري
الفرنسي



ديبور ووناس
مرشحان لجائزة أفضل هداف
شهر سبتمبر في "الليغ 1"

Slimane Roudouf
وزير الشباب والرياضة
الأسبق في حوار خاص
مع "دزاير سبور":
"رئيس
الجمهورية
يعرف قيمة
الرياضة
ولهذا يوليه
اهتماماما
كبيرا"



سليم رؤوف برناوي.. وزير الشباب والرياضة الأسبق في حوار لـ "دزاير سبور":

"رئيس الجمهورية يعرف قيمة الرياضة ولهذا يوليه اهتماماً كبيراً"

أكمل السيد سليم رؤوف برناوي، وزير الشباب والرياضة الأسبق، خلال زيارته ضيفاً على قناة دزاير توب، أن الأهمية الكبيرة التي يوليه رئيس الجمهورية للرياضة واستضافة المنافسات الرياضية تابعة من معرفته الكبيرة بقيمة الرياضة، حيث قال في الحوار الذي جمعه بمنا، "رئيس الجمهورية يعرف جيداً قيمة الرياضة وما يمكن أن تقدمه للبلد، وسيق أن مارسها هنا في الجزائر وهذا ما يجعله يوليه اهتماماً كبيراً ويهتم أيضاً باحتضان التظاهرات الرياضية الكبيرة".



**"الجزائر
قدوة في كل
المجالات ويمكنها
احتضان أي منافسة
رياضية"**

يملك الامكانيات من أجل الوصول إلى الألعاب الأولمبية بباريس، ويستطيع حتى جلب ميدالية إذا ماتم الاعتناء به وتوفير الامكانيات له من أجل التحضير الجيد".

**"كأس العالم للمبارزة التي ستنتهي
الجزائر أهل من الشان"**

أما عن المنافسة بعد ذاتها، فقد قال برناوي بأن قيمتها الرياضية كبيرة جداً، وتفوق بطولة إفريقيا للأعيين المحليين، ما يعني أن الجزائر ستكون قبلة لنجوم عالميين في هذه الرياضة، حيث قال بهذا الخصوص: "كأس العالم للمبارزة في سنة أولمبية يجدها منافسة مهمة جداً، وتتفوق في الأهمية الشان، وهذا مما يجعلنا مجبرين على الاهتمام بها واجهتها، لا سيما وأن نجوم عالميين وأولمبيين سيحضرنها، وستكون حفلاً رياضياً كبيراً، يؤكد أن الجزائر أصبحت قبلة لمختلف المنافسات الكبيرة، سواء على المستوى الاقليمي وكذلك على المستوى العالمي".

**"منتخب المبارزة إناث يملك
الإمكانات للتأهل إلى أولمبياد
باريس 2024"**

هذا وعرض برناوي في الأخير على البطولة العالمية للمبارزة التي تستحقها الجزائر قريباً، حيث تحدث عن منتخب الإناث الذي سبق وأن شارك في ألعاب البحر الأبيض المتوسط، حيث قال بأنه يملك الإمكانيات للوصول إلى أولمبياد باريس سنة 2024، حيث قال بخصوصهم: "منتخب الإناث سيف الحصول

الفترة الممتدة بين نوفمبر ومارس، أين يكون الجو رائعاً، وهذه ميزة يجب التذكير بها".

**"هناك بعض النقائص في ملاعب
ويجب أن نحسنها في أقرب وقت"**

ورغم ذكره للعديد من المحاسن الموجودة، إلا أن برناوي طالب في الوقت نفسه بضرورة تحسين بعض النقائص الموجودة في ملاعبنا، حيث صر بالقول: هناك نقائص في ملاعبنا يجب معالجتها، مثل توفير وسائل لضمان الدخول والخروج السلس للمناصرين، وتوفير المرافق الحيوية في بعض من الملاعب".

"الشان فرصة رائعة للترويج عن ثقافتنا وسياحة بلدنا"

واعتبر الوزير السابق أن تنظيم بطولة إفريقيا للمحليين مطلع العام المقبل تعد فرصة رائعة للترويج للجزائر، حيث قال في هذا الصدد: "الشان فرصة رائعة من أجل الترويج للسياحة في بلدنا وثقافتنا، فمثلاً الضيوف الذين سيزورون قسنطينة سينهرون بثقافة المدينة والتراث الموجود هناك".

**"ليبيا، مالي
وال المغرب اعتبرهم
من أقوى المنتخبات
المشاركة في الشان"**

أما بخصوص المنافسة في حد ذاتها، فقد كشف برناوي أن منتخبات ليبيا، مالي وال المغرب هم من أقوى المنتخبات التي ستشارك في هذه النسخة، حيث قال في هذا الصدد: "أختعد أن ليبيا التي ستشارك بمنتخبها الأول، أضافة إلى مالي والمغرب من أقوى المنتخبات المشاركة في المنافسة مع الأخرى".

**"المنتخب الوطني هو المرش
الأول لكن لا يجب أن نفقد
تركيزنا"**

لكن وفي الوقت نفسه، أكد برناوي أن المنتخب الوطني بقيادة المدرب بوقة هو المرشح الأول بهذه الكأس، لكن لا يجب أن

**"الشان
فرصة رائعة
لترويج عن ثقافتنا
وسياحة
بلدنا"**



**"الجزائر قوة في كل المجالات
ويمكنها احتضان أي منافسة
رياضية"**

هذا وأكد برناوي في معرض حديثه أن الجزائر تملك كل الإمكانيات من أجل احتضان مختلف المنافسات والتظاهرات الرياضية، سواء كانت إقليمية، قارية أو عالمية، حيث صر قائلاً في هذاخصوص: "الجزائر قوة في كل المجالات، ومن بينها المجال الرياضي، وهي قادرة على احتضان مختلف المنافسات والتظاهرات الرياضية، ونحن أحسن من العديد من الدول التي احتضن منافسات كبيرة في السابق".

**"نعم قلت أن
الجزائر يمكنها
تنظيم المونديال وأنا أعي ما
أقوله"**

هذا وعاد برناوي إلى أحد تصريحاته لما كان وزير الشباب والرياضة والتي قال فيها أن الجزائر قادرة على احتضان المونديال، حيث أكد أنه كان يعني ما يقوله لما أدى بهذا التصريح، حيث قال بخصوصه: "دفتر شروط احتضان المونديال يحتوي على عدة نقاط، وهذه الأمور تقتضي العديد من البلدان في إفريقيا".

**"الكولسة ليست من ثقافتنا ودائماً
ما نفوز بالحلال لأننا بلد نظيف"**

أما عماداً كان من اللازم دخول غمار الكولسة من أجل الفوز بتنظيمها كان 2025، رفض برناوي هذا الطرح، وقال أن هذا ليس من ثقافتنا، حيث قال في هذا الخصوص: "الكولسة ليست من ثقافتنا ونحن دائمًا نفوز بالحلال، لأن الجزائر بلد نظيف ومحمى، ويمكنه الحصول على ما يريد بالطرق الصحيحة والشرعية".

**"الجو في الجنوب من توفر إلى
مارس يسمح لنا باقامة تظاهرات
رياضية هناك"**

وعدد برناوي بعض المزايا التي تتمنى بها الجزائر، ومنها تعدد المنافسات، حيث ذكر بأنه يمكن حتى إجراء منافسات ومبادرات في الجنوبي في فترات محددة من السنة، حيث قال: "يمكننا حتى إقامة مباريات للمنتخب أو منافسات كبيرة في الجنوب في

**"لا أزال لم أفهم كيف فازت علينا
الغابون في تنظيم كأس إفريقيا
2017"**

كما تطرق وزير الشباب والرياضة السابق إلى حادثة خسارة الجزائر لملف تنظيم كأس إفريقيا لسنة 2017 لصالح الغابون، على الرغم من أن الملف الجزائري كان أفضل بكثير، حيث أكد أنه لم يستطع عدم اختيار الجزائر في تلك السنة، حيث صر بالقول: "رغم مرور السنوات لا زلت لم أستوعب كيف فازت الغابون بشرف تنظيم كان 2017 على حسابنا، على الرغم من أن ملفنا كان أحسن بكثير من ملف الغابونيين".

**"نحن في موقع قوة ولا تخيفنا
المنافسة مع نيجيريا، جنوب
إفريقيا أو المغرب"**

أما عن إمكانية تنظيم كأس إفريقيا لسنة 2025 والتي تم سحب تنظيمها



الكابتنو بن ناصر يسقط مع ميلان بالثلاثية أمام تشيسي

افتاد الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر لخسارة ثقيلة رفقة فريقه أسي ميلان على يد مضيقه تشيسي بنتيجة 3-0 في المباراة التي جمعت الفريقين، أمس الأربعاء، على ملعب ستامفورد برิดج لحساب المرحلة الثالثة من دور المجموعات للدوري الإيطالي. وبدأ إسماعيل بن ناصر مباراة تشيسي أساساً، وقاد الفريق لأول مرة قبل أن يخرج في 73 دقيقة، في وقت كانت النتيجة تشير إلى تقدم البليز الكبير محلياً وأوروبا، والذي ارتدى شارة قيادته العديدي من الأسطورة، يتقدّم دون شيك المدافع باولو مالديني حيث تأثر بحالة الفريق الذي بدأ مستسلماً تماماً للهزيمة. في ظل التلويون الصعب التي وجده في اللقاء، وتحصل بن ناصر تقريباً بـ 6 كاسدات أفضل لاعب في فريقه حسب موقع "فوسكور" المتخصص في الأرقام والإحصائيات. وبهذه النتيجة، تجمد رصيد ميلان، عند 4 نقاط في المركز الثالث.

وسيم

قبل أن يطلب
ميلان شارة القيادة
بعد استحواذه مجموعه "ريد بيرد" الأمريكية على تجديد عقده، مهلة جديدة من أجل التفكير في مستقبله مع الفريق بعد استحواذه مجموعه "ريد بيرد" الأمريكية على ملكية النادي. ويرتبط بن ناصر مع ميلان بعقد يمتد إلى صيف 2024. وبشرط جزائي بقيمة 50 مليون يورو، لا يمكنه إلا من الاندية الإيطالية، وأكمل مصادر إعلامية إيطالية في وقت سابق أن إدارة الفريق تسعى لإلغاء هذا الشرط الجزائري، لتحسين خدمات بن ناصر من مطامع الاندية الإنجليزية الساعية إلى ضمه، خاصة أن هذا المبلغ يهدى في متناول الاندية الإنجليزية.

أول لاعب عربي ينال شرف حمل الشارة مع الروسنييري

وبسب أن لعب عدد من اللاعبين العرب في صفوف نادي ميلان لكن ولو واحد استطاع أن يحصل على شرف حمل شارة القيادة، إذ يعتبر إسماعيل بن ناصر، أول اسم سيحصل على شارة القيادة في هذا الفريق صاحب التاريخ الكبير محلياً وأوروبا، والذي ارتدى شارة قيادته العديدي من الأسطورة، يتقدّم دون شيك المدافع باولو مالديني علماً أن هناك لاعبين جزائريين سبق لهم وأن تقصموا لأنوان ميلان كسمير بلوفة وجمال مصباح لكنهما لم يحصلان على فرصة حمل شارة القيادة.

بيولي: "بن ناصر قدوة للجميع وبساطة لأن هو قائد الفريق"

وأصبح بن ناصر من أبرز اللاعبين في تشكيلة الفريق، سواء هنا أو من ناحية الشخصية التي يتمتع بها، وتحدث، سيتفاقم بيولي عن اختيار بن ناصر قائد الفريق ميلان، وقال في هذا الصدد: "هناك عدة أنواع من القادة، إسماعيل بن ناصر قائد تكتيكي، وهو أفضل قدوة. يتدرب يومياً ويجهد 100 بالمائة، وبساطة لأن هو قائد الفريق". وسيم

نجح في تسجيل أول أهدافه مع مان سيتي هذا الموسم



محرز يتعمق تهديفاً وتمريراً في دوري الأبطال

أحرز الدولي الجزائري رياض محرز أول هدف له مع مانشستر سيتي خلال الموسم الحالي، عندماتمكن من تسجيل هدف في المباراة التي جمعت مان سيتي بضيوفه اف. س. كوبنهاغن الدانماركي، أمس الأربعاء، وانتهت بنتيجة 0-5 ببرم الجولة الثالثة من دور المجموعات للدوري أبطال أوروبا. وسجل محرز، الهدف الرابع لناديه في شباك كوبنهاغن في الدقيقة 55 من عمرية جزاء، حيث وبعد تسجيل المهاجم الترويجي إبريلينه هالاند الهدفين الأول والثاني، وتوجع لاعب كوبنهاغن دافع خوشلها ضد مرماه، كما قدم رياض محرز تعرية حاسمة في الهدف الخامس الذي وقعه اللاعب الأرجنتيني جوليان انطوازي في الدقيقة 76. ليتوج بذلك محرز مباراته رقم 200 بقميص "السيتي" بهدف ويسكر صياماً عن التهديد دام 154 يوماً مع مان سيتي.

ثال أحسن تقييم في المباراة

ونال رياض محرز على أحسن تقييم بمعدل 9.2 من 10 حسب موقع هوسكورد، وذلك بعد مردوده الجيد في مباراة كوبنهاغن فضلاً عن التهديد والتمرير.

خاص مباراته رقم 200 مع السيتيزنس

وسجل محارب الصحراء، رياض محرز رقم قياسيًا مع فريقه مانشستر سيتي بالمشاركة أمام نظيره كوبنهاغن أمس بدوري الأبطال وقال نادي مانشستر سيتي عبر حسابه الرسمي على إحدى مواقع التواصل الاجتماعي تويترا، ساحر العرب رياض محرز يظهر للمرة رقم 200 بقميص أبطال إنجلترا، 200 مباراة في المعنفة. وتاتي هذه المباراة لتكون الـ200 لرياض محرز بقميص مانشستر سيتي في جميع المسابقات، حيث نجح في تسجيل 63 هدفاً منذ انضمامه للفريق وصنع 46 مرة.

وسيم

في 3 مباريات خاضها بدوري يلو السعديه مبولي يلتقي رابع الأهداف مع القادسية

فشل الحارس الجزائري رايس وهاب مبولي في تحقيق أول فوز له هذا الموسم رفقة فريقه القادسية بعد مرور 6 جولات من دوري "يلو" السعودي. ودخل مبولي الغائب عن ترخيص الحضر الأخير، كأساسي في مباراة نادي التقاسمية ضد نادي الرياض ضمن مباريات الجولة السادسة دوري الدرجة الثانية السعودي، ولم تمرسو 5 دقائق من عمر المباراة حتى تلقى مبولي أول الأهداف من طرف اللاعب نيكولا ستوكيليكوفيش الذي نجح في مbagatte الحارس الجزائري، لكن القاسمية استطاع أن يصل إلى شباك المنافس في الدقيقة 81 بواسطة سليمان السعيري، وبلغة الأرقام، شارك مبولي في 3 مباريات من النسخة الحالية من القسم الثاني السعودي تلقى فيها مرماه 4 أهداف بمعدل 1.3 في كل مباراة بينما قام بـ 8 تسديدات أي بمعدل 2.7 تصدي في كل مقابلة إلى حد الان حسب موقع سفاسكرو المختص في الإحصائيات. ويتوقع أن يستقبل مبولي العديد من الأهداف خلال الموسم الكروي الجاري، في ظل وجود دفاع قاسوي مهلهل وهو ابزتهه الكرة ذات المعايير التي استقبلت شباك القادسية 10 أهداف منها أربعة أهداف دخلت مرمى الحارس الجزائري فضلاً على ان الفريق لم يحرز اي انتصار ويقطع في المركز 16 برصيد 3 نقاط فقط. جدير بالذكر، أن مبولي انتقل يوم 9 سبتمبر المنقضي للعب في صفوف نادي القادسية بعدما رحل عن نادي الاتفاق بسبب نهاية عقده.



تفينتي انشخيدة يلتحق إلى إمكانية بيع زروقي الصيف القاتم!



احتفالية سليماني بأول أهدافه مع "بريست" تخثار لقطة الأسبوع في "اللي غوغ 1"

احتار حساب الدوري الفرنسي الناطق اللغة العربية، أمس الأربعاء، عبر صفحاته الرسمية على توبيت، إحتفالية الدولي الجزائري إسلام سليماني مهاجم بريست بالهدف الذي سجله في مرمي أوكسير يوم الأحد الماضي لقطة الأسبوع في الدوري الفرنسي الدرجة الأولى "الليغ 1". وسجل المهاجم سليماني الذي شارك طيلة السبعين دقيقة هدف فريقه بريست في الدقيقة 64 بطريقة جميلة في مرمي أوكسير والتي انتهت بالتعادل الإيجابي 1-1، وبنتيجة هدف في كل شبكة يرسم المرحلة التاسعة من الدوري الفرنسي الدرجة الأولى، واختير سليماني، كثالث أفضل اللاعبين في مباراة أوكسير وبرист من طرف موقع هوسكورد للأحداث، بتقييم وصل 7.2 ونشر الدوري الفرنسي، صورة مهاجم "الخضر" وهو يحتفل بهدفه معلقاً: "لقطة الجولة 9 تذهب إلى احتفال ولد جان إسلام سليماني بعد تسجيله هدفه الأول بعد العودة للدوري الفرنسي"، وأضاف المصدر ذاته: "منتظر المزيد من محارب الصحراء الفترة القادمة". وسيم



يستعد نادي تفينتي انشخيدة الهولندي إلى التخلص من أحد لاعبيه خلال الميركاتو الصيفي المُقبل على رأسه الدولي الجزائري رامز زروقي. وأكد المدير الرياضي لنادي تفينتي، يان ستروبر، في تصريحات لقناة "فوتبول غير" نقلاً عنها موقع "فينتي شانز"، إمكانية رحيل أحد لاعبي النادي الصيف المقبل، قائلاً: "نعم.. هناك فرصه لإجراء بعض الانتقالات.. أعتقد أنه أمر جيد للنادي أيضاً، ولكن بعد ذلك عليك أن تتملاً هذه المناصب، هذا مهم حقاً".

وحاول فينورد التعاقد مع زروقي من أجل تعزيز وسط ميدانه، للمناسبة على لقب الدوري الهولندي؛ لكن إدارة تفينتي رفضت التفريط في خدماته بشكل قاطع، وأصرت على بقائه في النادي، بسبب انخفاض المقابل المالي الذي عرضه فينورد للحصول على خدماته اللاعب، حيث، قدم فينورد عرضاً بقيمة 4.5 مليون أورو، بينما كانت إدارة تفينتي تريد الحصول على 8 ملايين أورو. جدير بالذكر أن زروقي خاض منذ انضمامه إلى نادي تفينتي 79 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 4 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة في حين تبلغ قيمته السوقية الحالية 6.5 مليون أورو حسب الموقع الألماني ترانسفير ماركت.

وسيم

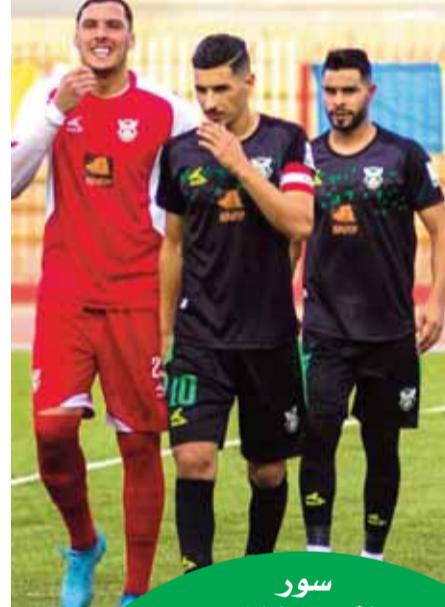
دوري المؤتمر
الأوروبي
"بن رحمة"
قد يبدأ
أساسياً
اليوم أمام
أندرلخت

يخوض الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، امتحاناً صعباً عندما ينزل اليوم الخميس ضيفاً لرفقة ناديه وست هام الانجليزي على أندرلخت البلجيكي في إطار الجولة الثالثة من دور المجموعات للدوري الأوروبي على أمل العودة بالنقاط الثلاث وتحقيق الفوز الثالث توالياً. ورُشحت الصحافة البريطانية، أن يبدأ المهاجم الجزائري أساسياً في تشيكيلة المطارق عكس ما حدث له في آخر مباراة له في الدوري الانجليزي الممتاز دكة البدلاء، وذكر حبيس "سبورتس مول"، أن دافيد سويس مدرب وست سيعتمد على الرباعي الثنائي وبن رحمة واستندت الصحفية الإنجليزية إلى إمكانية تواجد الجزائري من البداية في مثل غياب الفرنسي ماكسويل كورنيي بداعي الإصابة. وبعاني بن رحمة في الموسم الحالي بسبب عدم اعتماد مويس عليه بشكل أساسي، حيث لم يشاركه مويس مدعى مباريات، ولم يزد معدل مشاركته عن 51 دقيقة للمباراة الواحدة. وشارك بن رحمة في 11 مباراة في كافة البطولات، منها 6 بشكل أساسي، وسجل فيها هدفاً وصنع آخر في إطار دوري المؤتمر الأوروبي. يحتل وست هام يونايتد المركز الأول برصيد 6 نقاط بينما يحتل أندرلخت المركز الثاني برصيد 4 نقاط، ويسعى كلاً الفريقين لتحقيق نتيجة إيجابية وافتراضي نقاط المباراة لتعزيز مركزه في جدول الترتيب العام لبطولة دوري المؤتمر الأوروبي.

بالإضافة إلى عقوبة الحرمان من الجمهور لأربع مباريات إثنين منها نافذة

لجنة الانضباط تسلط غرامة مالية على شباب قسنطينة

نشرت رابطة الكرة المحترفة لائحة عقوبات لجنة الانضباط بعد إجراء الجولة السادسة من عمر بطولة القسم الوطني الأول. ونالت العقوبات المرتبة على فريق شباب قسنطينة حصة الأسد عقب الأحداث التي عرفتهاواجهة وفاق سطيف وشباب قسنطينة من أحداث الانضباط حيث عرفت عقوبة مقدار 4 مباريات بدرجات شاغرة، تصفها غير نافذة. ورمي المقذوفات واحتياج الملعب حيث عاقبت لجنة الانضباط فريق شباب قسنطينة بعقوبة بلغ 4 مباريات بدرجات شاغرة، تصفها غير نافذة. وت Siddiq غرامة مالية بقيمة 300 ألف دينار جراء إحداث ضرر بالمنشأة الرياضية للاعب 8 ماي 1945 بسطيف. كما أصدرت لجنة الانضباط عقوبات مالية في حق المحتججين على قرار الحكم والمتأفظين بعبارات نابية والتي حدتها لجنة العقوبات بـ 30 ألف دينار حيث مست العقوبة كل من مدرب مولودية البيض غانم احمد ولاعب اتحاد بسكرة بالقصامي عبد الحق داود محمد من نجم مقربة ودارو يوسف من نادي بارادو بالإضافة إلى ناجي رشيد من فريق هلال شلغوم العيد فضلاً عن اللاعب قندوسي احمد من وفاق سطيف وبين عباد مراد من جانب مولودية وهران ناهيك عن ثلاثي شباب بلووزداد بلخير ودراوي زكرياء بالإضافة إلى كريم عرببي، ولاعب أولمبي الشلف بوسعي عبد القادر فيما شهدت العقوبات إيقاف التقني مفتاح خالد مساعد مدرب فريق مولودية البيض لمدة شهر نافذة، ودفع غرامة مالية قيمتها 100 ألف دينار. بسبب تفوهه بالفاظ نابية في مواجهةضيف أول الأربعاء. وحددت عقوبة رمي الأنصار بالمقذوفات والشهب النارية بحوالي 60 ألف دينار وهي العقوبة التي تم تطبيقها على أندية شبيبة الساورة ، اتحاد الجزائر بالإضافة إلى أندية مولودية وهران ونجم مقربة فضلاً عن شباب قسنطينة ومولودية الجزائر وتقدر عقوبة سوء سلوك متقطعي الكرات بحوالي 100 ألف دينار حيث طبقت العقوبة المالية على فريق مولودية وهران كما تم إيقاف مهاجم مولودية وهران حمزة بلحول لمدة ثلاثة مباريات، واحدة منها غير نافذة، وت Siddiq غرامة مالية بقيمة 30 ألف دينار، بعد طرده في مواجهةضيف اتحاد العاصمة.



لجنة معالجة الملاعب تستعد لتأهيل ملعب دراجي محمد

حلت أمس لجنة تأهيل الملاعب الخاصة بالقسم الوطني الثاني بملعب دراجي محمد ببلدية سور الغزلان بـ 45 كلم جنوب مقر ولاية البورقة، من أجل معالجة ملعب محمد دراجي بعد الانتهاء من الأشغال "تجديد أرضية الملعب، والترميمات على مستوى غرف اللاعبين والحكم والمدرجات" اللجنة التي حلّت بملعب دراجي محمد كان في استقبالها ممثلي عن مديرية الشباب والرياضة وأعضاء من إدارة وفاق سور الغزلان وممثلين للسلطات المحلية والأمنية، قامت بمعالجة أرضية الملعب و مختلف المرافق الأخرى أين دونت كل النقاط الجيولوجية، كما سجلت بعض التحفظات وأبدى أعضاء اللجنة ارتياحهم لوضعية الملعب مما أعطى انطباعاً على من الضوء الأخضر لاستقبال تشيكية سوريا.

تعيين حكام مباريات الجولة السابعة من المحترف الأول

عيت لجنة التحكيم التابعة للاتحاد الجزائري لكرة القدم اليوم الأربعاء، عن قائمة الحكام المعينين بادارة الجولة السابعة من المحترف الأول وحسب موازنة نجم مقدرة في موقع الفاف، فإن مباريات الجزء الأول من الجولة السابعة من المحترف الأول، ستجرى يوم الجمعة المقبل والتي ستجرى باربع لقاءات، وهي مواجهة نجم مقدرة ضد أول الأربعاء، شباب قسنطينة ضد مولودية الجزائر، وإتحاد خنشلة ضد مولودية وهران، ومولودية البيض ضد هلال شلغوم العيد.

عليات يعاد ب مباراة نافذة بعد خروجه أمام وهران

تعرض مدافع اتحاد العاصمة آدم عليات لعقوبة الإيقاف لثلاث مباريات، منها واحدة نافذة، وهذا بعد الطرد الذي تعرض له في المباراة الأخيرة أمام مولودية وهران، والتي سجل فيها الاتحاد لهزيمة الأولى هذا الموسم، حيث سيغيب عليات عن المباراة المقبلة لفريق ما سيزيد من متاعب المدرب شارف الذي يفتقد للعديد من اللاعبين بسبب الإصابة.

شارف سيحيه على التقليل من تدخلاته الفير مركزة

وتاتي العقوبة التي تعرض لها آدم عليات لتسلط الضوء على مردود اللاعب في الأونة الأخيرة، حيث وبعد البداية القوية التي حققها الفريق هذا الموسم، إلا أنه في المباريات الماضية أصبح يرتكب العديد من الأخطاء، منها المتعلقة بالتهور والتدخلات المتهورة، والتي كانت في العديد من الأحيان أن تتسبب في أهداف للاحتجاد، الأمر الذي يجعل من الضروري على المدرب شارف التحدث مع لاعبه وحثه على تصحيح هذه الأخطاء من أجل المواصلة في اللعب والبقاء ضمن حساباته.

بكاشي الأولي حظا لخلافة

وستسمح العقوبة التي تعرض لها آدم عليات لمنافسه المباشر على منصب في معور الدفاع ابراهيم بكاشي، من أجل العودة بقوة ولفت انتباه المدرب بوعلام شارف على أنه قادر على اللعب باستمرارية وتوظيف الخبرة التي يتمتع بها في المباريات الرسمية، خاصة وأنه لم يشارك أساسياً منذ بداية هذا الموسم بسبب اعتماد شارف على الثنائي بكاشي وبعيد وعليات الذي كان يعتمد في ستويات جيدة، وبالتالي فإن بكاشي مطالب بالبروز خلال المباراة التي سيغيب فيها عليات لتغيب رأي شارف بخصوص تشكيلة الدفاع في مباريات البطولة.

اجتماع بين ساربور واللاعبين قبل سفرية الطوغو

كشفت مصادر أن شركة "ساربور" المالكة للنادي عقدت اجتماعاً أول أمس رفقة مختلف أعضاء النادي، من مسirيين، طاقم فني ولاعبين أين تم التطرق إلى العديد من الأمور الخاصة بالفريق، سواء فيما يخص التنازع أو الظروف الموجدة، وكذا لوضع حوصلة عمما تم القيام به إلى حد الآن منذ بداية الموسم.

شبيبة القبائل

إدارة الكتاري تعلق تواصلاً مع وسائل الإعلام بسبب المشاكل الإدارية

أعلنت إدارة نادي شبيبة القبائل تعليق تواصلاً مع مختلف وسائل الإعلام، بسبب المشاكل الإدارية والوضعية العامة التي يعيشها الفريق وأوضاع بيان لإدارة النادي نشر عبر حسابه الرسمي "فايسبروك". أمس الأربعاء، أن القرار اتخذ بعيداً عن أي خلفية، مؤكدة أن الفريق يكن احتراماً كبيراً لكافة وسائل الإعلام الذي يعتبر شريك وصديق للنادي الذي "يتواجد اليوم وحيداً وهو الذي تنتظره منافسة رابطة أبطال إفريقيا" وجاء في بيان إدارة الكتاري أن "شبيبة القبائل أفرجت واستعدت وشرفت الكرة الجزائرية في أصعب وقت لكنها ذهبت ضحية إهمال وتهميشه"، حيث أن الفريق يتواجد في عز الأزمة الإدارية خاصة بعد غلق حساب النادي ما يجعل أنشطة الفريق معرضة للخطر.

شان 2023 / قسنطينة

ملعب الشهيد حملاوي سيكون جاهزاً "شهر نونبر المقبل"

سيكون ملعب الشهيد حملاوي بقسنطينة جاهزاً "شهر نونبر المقبل" لاستضافة جزء من مباريات النسخة السابعة من بطولة أمم إفريقيا للاعبين المحليين "شان 2023" المقترفة في الفترة الممتدة ما بين 13 يناير و 4 فبراير 2023 بالجزائر، حسب ما كشفت عنه أمس الأربعاء المديرية المحلية للشباب والرياضة. وفي تصريح لـ "أوج، أفاد مدير الشباب والرياضة بالولاية، السعيد حقاص، أنه في إطار الاستعدادات التنظيمية لإنجاح بطولة "شان 2023" بالجزائر، استفاد لاعب الشهيد حملاوي خلال سنة 2020 من استثمار مالي قدره 400 مليون دج من أجل إعادة تأهيل منشأته وكافحة مرافقه، مؤكداً أن هذا المشروع بلغ "المرحلة النهائية" وسيتم تسليميه خلال الشهر المقبل بعد استكمال الرتوشات الأخيرة. وأضاف نفس المسؤول أن "ملعب قسنطينة الأسطوري، الذي كان يطلق عليه سابقاً اسم ملعب 17 جوان، أصبح يتتوفر على أرضية ميدان جديدة ذات عشب طبيعي مزودة بنظام امتياص وصرف مياه الأمطار، و 26 باب دخول إلكتروني، بالإضافة إلى 23 ألف مقعد تم وضعه بكامل المدرجات وشاشة عرضية بمساحة 84 متراً مربعاً و كذلك مضمار لألعاب القوى تم تجديده بالكامل وثلاثة ملاعب للتدريب ومشتلة لزراعة العشب الطبيعي وأربع



كأس العالم 2022

قطر في سباق مع الزمن لتجهيز أماكن لأكثر من مليون زائر

تلفزيون وملحقات متبرفة. كما يتم تنصيب أثاث خيمية تقليدية حيث يمكن للمسجعين تجربة التخييم على الطريقة القطرية دون تكيف.

ويسعى بعض الملاك القطريين إلى الاستفادة من كأس العالم، ويطلبون ما يزيد عن 4 آلاف دولار في الليلة الواحدة لشقق الدوحة.

وشاليه واحد من غرفتي نوم معروض على موقع بوكينج دوت كوم بنحو خمسين ألف دولار فني في الليلة.

الإقامة في كأس العالم فيفا 2022 ستكون جاهزة في الوقت المناسب قبل قدوم المشجعين، الفرق والمسؤولين إلى قطر من أجل البطولة". وأضاف إن "قائمة مريحة" ستكون بتصرف الفرق والجماهير. وعلى طرقين في قصبة دورا رئيسي إسكان الأبراج الفخمة وغرف العمال السليمة دورا رئيسيا في إسكان شجاعي المنتخبات المشاركة. ينكب العمل على صب الإسمنت وأماكن إقامة معمولة الثمن لأكثر من مليون زائر، قبل خمسين يوماً من انطلاق كأس العالم لكرة القدم في قطر.

ويتشتت الملايين من العمال الأجانب الذين يتنقلون في فنادق، شقق، سفن سياحية وخيم في الصحراء. إلا أن بعض المشجعين اشتراك بالفعل من الأسعار المرتفعة وتواجد الغرف.

بعض الأسعار خيالية؟

وس سيكون هناك ثلث سفن سياحية في ميناء الدوحة بمقدورها استيعاب حتى 13 ألف شخص يتضمنون بين 179 و800 دولار في الليلة الواحدة. يستطيع المشجعون أن يبيتوا في خيم مكيفة على شاطئ البحر في الخور، شمال الدوحة، مزودة بحمامات داخلية، شاشات

تسابق السلطات القطرية ومن ورائها الملايين من العمال الأجانب الزمن لضمان تسليم مشاريع فندقية متبرفة من جهة، وأخرى معقولة الثمن لأكثر من مليون زائر، قبل خمسين يوماً من انطلاق مونديال كأس العالم. وفيما سينفق الأشخاص الآلاف الدولارات في الليلة الواحدة على غرف مزودة بأقبية نبيذ رخامية داخل فندق تتمتع به بأحدى أكبر الثريات في العالم، ستباع غرف العمال السليمة دورا رئيسيا في إسكان شجاعي المنتخبات المشاركة. ينكب العمل على صب الإسمنت وأجهدون طوال الليل لبناء فنادق متبرفة وأماكن إقامة معمولة الثمن لأكثر من مليون زائر، قبل خمسين يوماً من انطلاق كأس العالم لكرة القدم في قطر. ويتشتت الملايين من العمال الأجانب داخل أبراج كتارا البالغ ارتفاعها 211 متراً والمتحدة شكل سيوف متشابكة، حيث سيقيم كبار ضيوف الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) خلال البطولة التي تنطلق في 20 نوفمبر/تشرين الثاني.

(جيشه من العمال)

وسيتنفق الأشخاص الآلاف الدولارات في الليلة الواحدة على غرف مزودة بأقبية نبيذ رخامية داخل فندق تتمتع به بأحدى أكبر الثريات في العالم. لكن جبالاً من الرمال لا تزال على السالم ولم تثبت بعض التواذف الزجاجية الدائنة، في هذا المعلم الواقع علىواجهة البحرية لمدينة توسيل، بالقرب من الملعب الذي سيستضيف المباراة النهائية في 18 ديسمبر/كانون الأول. وبحسب مهندس يعمل في المشروع، "الجميع يعمل على مدار الساعة". وأضاف هذا الخبر: "يتquin علينا الانتظار لمعرفة ما إذا كان سيتم تثبيت كل شيء لإرضاء الأشخاص الذين يدفعون مبالغ مرتفعة". وأصر متعدد ورافض في أدرج كتارا انهم سيكتونان جاهزين لـ"سيوف فيفا" خلال المونديال ثم يتم افتتاحهما رسمياً بعد البطولة.

في سباق مع الوقت

ويتوقع أن يستوعب مجمع بروة، الواقع تقرباً في الصحراء، أكثر من 7500 زائر، وسيستخدم لاحقاً لآلاف العمال الأجانب الذين يحافظون على حركة الاقتصاد القطري المعتمد على النفط والغاز. وأوضحت مصادر في المشروع الذي يبعد نحو 10 كيلومترات عن محطة للمترو، بأن مئات القرف لم تجهز بعد وأن العمال منكوبون "في سباق مع الوقت".

كما قال متعدد باسم اللجنة العليا للمشاريع والإرث المنظمة، "كل خيارات

أرسين فينغر: التجربة استثنائية في مونديال قطر

أكد المدرب الفرنسي السابق، أرسين فينغر، مدير تطوير كرة القدم في الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، أن النسخة القادمة من بطولة كأس العالم 2022، التي ستقام في قطر لأول مرة بالمنطقة، ستكون مميزة للغاية.

وقال الفرنسي أرسين فينغر، على هامش فعاليات قمة أكاديمية أسباير العالمية لأداء وعلوم كرة القدم، الاثنين، "القدر سيأتي أن زرت دولة قطر عدة مرات، وشاهدت كيف قامت هذه الدولة بتحضير نفسها، من

أجل إخراج كأس العالم بأفضل صورة".

وأوضح المدير الفني السابق لنادي أرسنال الإنجليزي: "هذا أول مرة في تاريخ بطولة كأس العالم، سيتألف من 32 منتخبًا في مساحة صغيرة، مما سيتمكن الجماهير والجمعي من عيش تجربة استثنائية، وحماس لمناهضات كرة القدم".

وأكد أرسين فينغر في حديثه، أن قمة أكاديمية أسباير تعد محطة مهمة لتطوير المواهب، من خلال الوسائل الحديثة والتعاون مع الأكademies على مستوى العالم.

لم يعد ورقة رابحة.. مدرب باجيكا يصدّم هازارد قبل المونديال

صدّم روبيerto مارتينيز، مدرب المنتخب البلجيكي لكرة القدم، لاعب ريال مدريد الإسباني، إدين هازارد، عبر تصريحات قال فيها المدرب الإسباني إن هازارد "لم يعد ورقة رابحة بالنسبة له"، وهذا قبل نحو شهر ونصف على انطلاق نهائيات كأس العالم قطر 2022. وينتهي المنتخب البلجيكي في مونديال قطر، المقرر إقامته في الفترة ما بين 20 نوفمبر و18 ديسمبر المقبلين، ضمن المجموعة السادسة، حيث سيواجه كندا (23 نوفمبر)، وأخيراً كرواتيا (1 ديسمبر)، برسم الجولات الثلاث بدور المجموعات لنهايات كأس العالم 2022. وبات هازارد محور المناقشات استيفوهات التحليل في العديد من القنوات البلجيكية وحتى العالمية، بسبب الوضعية التي يمر بها مع النادي الملكي، قبل نحو شهر ونصف على انطلاق كأس العالم. ولا يحظى هازارد بفرص تعزى لكثيراً من ريال مدريد في الموسم الجديد 2022-2023، حيث اعتمد عليه المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي في أربع مواجهات فقط، بمجموع 158 دقيقة لعب في جميع المسابقات. وفي هذا السياق قال المدرب مارتینيز، في تصريحات تلفزيونية، لم يلقي إدين مباريات كاملة لفترة طويلة جداً، وهذا له عواقب وخيمة.. سنقيمه وضعه في الفترة التي تسبق كأس العالم، وسترى الدور الذي يمكن أن تمنحه له، لكنني لا أراه ورقة رابحة، إنه لاعب يجب أن يأخذ إيقاع المبارزة منذ البداية في متناول اليد". وأضاف، "يجب أن تنسى أنه ما إذا كان هازارد لا يزال يملكه لعب 90 دقيقة أو سبع مباريات في فترة زمنية قصيرة جداً". واستدرك، "هازارد لا يزال لا يلعب تماماً للغاية للمنتخب البلجيكي، أنا مناكب بنسبة 100% من خبرته، ومدى تأثيره في المجموعة، وقدرته على صنع الخطأ في أي مواجهة.. هو في رأيي لا يزال واحداً من أفضل اللاعبين في العالم". وشارك هازارد مؤخراً مع المنتخب البلجيكي لنحو 60 دقيقة مرتين الأسبوع الماضي في دوري الأمم الأوروبي، وبدأ أنه يقترب إلى السرعة، ومع ذلك، يأمل مارتینيز في إمكانية تغير وضع لاعبه صاحب الـ31 سنة خلال الأسابيع الخمسة المقبلة.

إنجلترا ستتأفس بقوة في كأس العالم 2022

يعتقد نجم الكرة الإنجليزية المعترض ديفيد بيكمان أن منتخب بلاده سيقدم مردوحاً قوياً في كأس العالم قطر 2022 التي تنطلق في 20 من نوفمبر المقبل، وتستمر إلى 18 من ديسمبر من العام نفسه. وبينما ينافس المنتخب الإنجليزي في نهائيات كأس العالم قطر 2022 ضمن المجموعة الثانية إلى جانب الولايات المتحدة وإيران وويلز.. وتمكّن إنجلترا القبأ واحداً على مستوى كأس العالم حققه في نسخة عام 1966، حيث تأهلت في النهائي على المانيا 4-2، ويؤمن بيكمان أن منتخب بلاده ربما يكون قادرًا على تحقيق اللقب الثاني في قطر.. وقال بيكمان في مقابلة مع شبكة "بي إن سبورتس" القطرية على هامش قمة "أكاديمية أسباير" التي عقدت الاثنين، "أنا مقتنع كالعادة، بمتلك المنتخب الإنجليزي فرصة كبيرة للمضي قدماً في هذه البطولة".

يضيف، "حيثما كنت لا أعي آمنت دوماً أن بإمكاننا الفوز بكل بطولة تأهلاً لها، وهذه المرة مختلفة؛ لأن البطولة ستقام في وسط الموسم، وليس في آخره بعد خوض نحو 60 مباراة، هذه المرة سيكون اللاعبون في حالتهم البدنية والذهنية".

وعن أكاديمية أسباير، أوضح بيكمان، "هذه الأكاديمية تقدم تطويراً كبيراً لكرة القدم منذ وقت طويل، حيث إلى هنا للمرة الأولى عام 2010، وانهارت بالمنشآت وبالثقافة، أكاديمية مثل هذه مهمة للغاية لمستقبل كرة القدم".

وحinct إنجلترا نتائج جيدة في السنوات الأخيرة رفقة المدرب غاري ثساوثغيت، عندما بلغ منتخب



سيميوني: علينا الهدوء .. ومصيرنا بين أيدينا

قال الأرجنتيني دييجو سيميوني، المدير الفني لنادي برشلونة، عقب الخسارة "المخيّبة" على يد كلوب بروج بهدفين نظيفين في ثالث جولات دور المجموعات في دوري الأبطال، إنه يتبع على المدير الفني "التحلي بالهدوء" و"عدم الانزعاج" من صعوبة المجموعة". وشدد في الوقت ذاته على أن مصير الألتنتي بين يديه للتأهل لثمن النهائي.

وفي تصريحات تليفزيونية بعد المباراة التي شهدتها ملعب (جان برييل) قال سيميوني "هناك الكثير من الأمور الطيبة التي أشعر بالرضا عنها. ما زالت الفرصة أمامنا للتأهل، وعلينا التحلي بالهدوء، وعدم القلق، ومعرفة كيفية خوض المباريات المتبقية لنا، لأن الأمور ما زالت مفتوحة".

وتتابع المدير الفني "مباريات دوري الأبطال بمتابعة نهايات دافما، وبالطبع هناك الكثير من الأمور الإيجابية". واستطرد الفريق صنف فرصة كبيرة للتسجيل، فضلاً عن

التصفييم على التسجيل رغم الصعوبات، وإهار ركلة جزاء. لن نستسلم، وسنواصل

العمل، لأن هناك أشياء طيبة، وأخرى تحتاج التصحّح". وحول ما اعتقده الفريق في

المباراة، أجاب سيميوني بوضوح "الدقة في المسنة الأخيرة. أعتقد أن الدقة هي التي

تساعدك على تسيير المباريات كما تري". وبين "اعتقد أنت قدمت أداء طيباً في

الشوط الأول، وطبقتنا الفكرة التي نريدها. بينما هناك فرصه للتهذيف في كرة

كاراسكو، وبعدها موراتا. بينما سجل المنافس من أول فرصة جاءت". وتحدث

الـ "تشللو" أيضاً عن الجانب الدفاعي لفريقه في المباراة. وقال في هذا الصدد

"من الواضح أن المنافس قدم مباراة هجومية كبيرة، لكن من الواضح أيضاً أنه

يجب علينا تحسين هذا الجانب. الأمر الجيد في هذه المجموعة هو أن مصير

جميع المنافسين يأديهم".

واختتم "يجب أن نركز على الجوانب الطيبة، وتصحيح المواقف التي

نحتاج لتحسينها في أقرب وقت ممكن من أجل البقاء في المنافسة في

بطولة لا تسمى بالأخطاء".

أودريوزولا أقرب اللاعبين لمغادرة ريال مدريد

ذكر تقرير صحفي، أن أفالو أودريوزولا ظهير ريال مدريد، يات أقرب اللاعبين للرحيل عن ملعب البرنابيو في الصيف المقبل. وعاد أودريوزولا لصفوف ريال

مدريد في الميركاتو الصيفي الماضي، بعد انتهاء إعارته مع فيورنتينا، لكنه يات خارج حسابات المدرب الإيطالي كارلو أنشيلوتي.

ويحسب صحيفة "سبورت"، فإن أودريوزولا لم يشارك مع ريال مدريد حتى الآن، على الرغم من الإصابات التي تعرض لها الثنائي

دانيل كارفاخال ولوکاس هاسكيز. وأشارت

إلى أن تقضي أشليلوتي لأشراك قبل

الدفاع أنطونيو روبيغافر في مركزظهير

الأيمن، يؤكّد أن أودريوزولا، الذي انضم من

ريال سوسيداد، مقابل 32 مليون يورو عام

2018، خارج حسابات المدرب.

ومنذ انتقاله لريال مدريد، شارك

أودريوزولا في 43 مباراة، وخرج معاً

مرتين ليابن ميونخ وفيورنتينا، علماً بأن

عقده ينتهي في صيف

سيرجي روبرتو غاضباً: لا نفهم قواعد لمسة اليد



الأول
من
جوليّة
ميسي إلى برشلونة
عودة 2023..

كشف الصحافية الأرجنتينية فيرونيكا بروناطي والمقربة من مواطنها الأسطورة ليونيل ميسي أنه سيكون لاعباً لبرشلونه في الأول من جوليّة من العام المقبل بعد نهاية عقده الحالي مع باريس سان جيرمان الفرنسي. ورحل ميسي، الذي يعتبره كثيرون أعظم لاعب عبر كل المصور، إلى باريس سان جيرمان في أغسطس من العام الماضي عقب 17 عاماً في برشلونه. اثر فشله والنادي بالتوصل إلى اتفاق لتمديد التعاقد نظراً لقوانين رابطة الدوري الإسباني المالية. وكتب بروناطي عبر حسابها الشخصي على "تويتر": "ابتداء من 1 جوليّة 2023، ليونيل ميسي سيكون لاعباً لبرشلونه الإسباني. وسيكون عودة ميسي إلى برشلونه انتصار لرئيسه الحالي جوان لابورتا الذي صرّح الصيف الماضي بأنه مدین لميسي بالكثير على الصعيد الشخصي، متمنياً أن يختم اللاعب مسيرته الرياضية بقميص ناديه الأصلي، وأن يحظى بوداع لائق من قبل الجماهير. وساعت علاقة ميسي ببرشلونه في الأعوام الأخيرة قبل رحيله، بعدما طلب الانتقال من صفوف النادي في أوت 2020 إبان رئاسة جوسيب ماريا بارتوميو، قبل أن يصبح أكثر انتفاذاً على البقاء بعد وصول جوان لابورتا إلى الرئاسة، لكن ظروف برشلونه المالية منعت "ليو" من ذلك.

أبدى سيرجي روبرتو لاعب برشلونه، استيائه من الخسارة ضد إنتر ميلان بهدف دون رد، ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات لدورى أبطال أوروبا. وقال روبرتو خلال تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية، "لقد ألغوا هدفنا هنا في لعبة متطابقة للقطة دومرينس، ولهذا السبب أنا غاضب لأننا لم نحقق الفوز". وأضاف: "كل عام تتغير قواعد المسابقات، اللاعبون والمسؤولون أنفسهم لا يفهمونها، ولا أدرى ما يحدث".

وأقام: "الفوز هنا ثم الفوز في كامب نو كان سيمكننا التأهل، وهي فرصة خسرناها لكن لدينا مباراة أخرى على أرضنا في غضون أسبوع".

وفض نيراتزوري الشراكة مع بلغرانا في وصافة المجموعة، حيث اندفع الاطlian بها برصيد 6 نقاط خلف باريس سان جيرمان المتقدّر برصيد 9 نقاط.

وتجدد رصيد برشلونه عند 3 نقاط حصلها من الفوز في الجولة الأولى على فيكتوريا بلزن الذي يتذيل المجموعة من دون نقاط.

سجل سلبي غير مسبوق في تاريخ برشلونه

تشافي: تعرضاً
لظلم .. وموقفنا
بات مقدماً

حقّق فريق برشلونه رقمًا سلبياً غير مسبوق في تاريخ النادي الكتالوني بدوري أبطال أوروبا. وكان برشلونه خسر بهدف دون رد أمام إنتر ميلان، ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

ووفقاً لشبكة "أوبتا" للاحصائيات، فإن

برشلونه لم يسجل أي هدف في آخر ثلاثة مباريات خاضها خارج أرضه في دوري أبطال أوروبا، ليصل

إلى أسوأ سجل له خارج ملعبه في تاريخ المسابقة

ويحتل برشلونه حالياً المركز الثالث في

مجموعته التي يتصدرها بايرن ميونخ بـ 9 نقاط، بينما جاء إنتر

ميلان في

الوصافة بـ 6 نقاط، ويليه

البارسا بـ 3 نقاط

فقط.

وقال تشافي، خلال تصريحات نقلتها صحيفة ماركا الإسبانية: "أنا غاضب من موقف، ولا نفهم أي شيء، إذا كانت هناك لمسة يد على أنسو فاتي فنحن لدينا ركلة جزاء. إنه ظلم ويجب على الحكم التحدث وشرح قراراتهم لأننا لا نفهم شيئاً". وأضاف: "كانت لدينا فرصتنا لكننا لم تستغلها، وكنا نعلم خطورة الخصم بتسلداته من خارج المنطقة، ويتيقّن أمّا 3 نهايات ونحو في وضع غير مريح ويجب أن نتنافس بشكل أفضل". وتتابع: "يجب أن يتحدث الحكم، وأن يشرح لماذا المساحات، وصنعنا فرصاً أكثر منهم لكننا لم نستغلها، وفي الشوط الثاني كنا أفضل وحاولنا بكل الطرق". وصرح "افتقرنا إلى الإيقاع والتحرك في الشوط الأول، ويجب أن ننتقد أنفسنا، ويتضررنا 3 نهايات". واتم: "أنا ألقى من الخسارة موقفنا بات معقداً". وتجدد رصيد برشلونه عند 3 نقاط في المركز الثالث، بينما انفرد إنتر ميلان بالمركز الثاني برصيد 6 نقاط، فيما يتصدر بايرن ميونخ المجموعة برصيد 9 نقاط، ويتنزّل فيكتوريا بلزن من دون نقاط.

كريستينسن يزيد معاناة برشلونه

زاد الدنماركي أندرياس كريستينسن، مدافع برشلونه، معاناة فريقه أمام إنتر ميلان في المباراة الجارية بيتهما، ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات بدوري أبطال أوروبا. وتأخر برشلونه في الشوط الأول من المباراة المقامة على ملعب "جيوزيبي مياتزا" بهدف دون رد. وتعرض كريستينسن لاصابة في الدقيقة 58 من المباراة، واضطر للخروج ليشارك جيرارد بيكه بدلاً منه.

بايرن ميونخ ينتزع رقم ريال مدريد القياسي

نجح بايرن ميونخ في تحقيق رقم تارخي بدورى أبطال أوروبا، وذلك بعد فوزه على فيكتوريا بلزن التشيكى بخمسية دون رد، فى ثالث جولات دور المجموعات.

الفرقى البافارى حافظ على العلامة الكاملة، معززاً صدارته للمجموعة الثالثة برصيد 9 نقاط، ليترك بلزن فى ذيل الترتيب بلا نقاط.

وذكرت شبكة "بايترش ريبورت" أن بايرن نجح في تحطيم رقم ريال مدريد القياسي بتحقيق القيمة في دور المجموعات على مدار 30 مباراة متتالية.

وفض بايرن الشراكة مع ريال، ليصل إلى 31 مباراة على التوالى دون تذوق طعم الخسارة في مرحلة المجموعات، وكان ريال حقق رقم القياسي بين عامي 2012 و2017.

بايرن ميونخ يهزم بلزن ٠٠ ويعزز صدارته بالعلامة الكاملة

حافظ بايرن ميونخ على علامة الكاملة في دور المجموعات بطلولة دوري أبطال أوروبا عبر فوز عريض على ضيفه فيكتوريا بلزن التشيكى (٥-٠)، في الجولة الثالثة.

جاءت خمسية بايرن بتوقيع لبروي سانى "ثنائية" سيرجي غنابيرى، ساديو ماني وتشوبو موتينغ، في الدقائق (٧، ١٣، ٢١، ٥٩ و ٥٥).

بهذه النتيجة، عزز بايرن صدارته للمجموعة الثالثة بوصوله للنقطة ٩، فيما واصل بلزن تذيل الترتيب بلا نقاط.

توخيل يرفض عرضًا من البوندسليغا

أكّد تقرير صحفي إنجليزي، أنّ الألماّني توماس توخيل، مدرب تشيلسي السابق، رفض عرضًا لتولي تدريب باير ليفركوزن.

وأقيل توخيل من تدريب تشيلسي في سبتمبر الماضي، بسبب تراجع نتائج الفريق، وتولى غراهام بوتر، مدرب برایتون، المسؤولية بدلاً منه.

ليفركوزن لم يقل مدربه جيراردوس سیوان حتى الآن، لكنه يواجه شبح الرحيل، بسبب تراجع الفريق في ترتيب البوندسليغا.

وأشارت الصحيفة إلى أنّ النادي الألماني اشتربط على المدرب الفوز في المبارتين المقبلتين أمام بورتو بدوري الأبطال وشالكه بالدوري الألماني، من أجل تجديد الثقة فيه.

وأوضحت أنّ سبب رفض توخيل لتدريب ليفركوزن غير معروف، ما إذا كان موقفه تجاه المدرب المحفوظ بالمخاطر، أو رغبته في نيل قسط من الراحة، أو عدم اهتمامه بقيادة الفريق الألماني.



جوناس وايند مهاجم فولفسبورج يعود للتدريبات

أعلن نادي فولفسبورج الألماني، أن مهاجمه جonas وايند عاد إلى التدريبات الجماعية للفريق، بعد غياب لمدة شهر، بسببإصابة خطيرة في الفخذ.

ويأمل اللاعب الدنماركي الدولي أن يكون لائقاً في الوقت المناسب، للمشاركة في بطولة كأس العالم 2022 المقرونة في قطر.

شارك وايند في 15 مباراة ٥ دولية سجل خلالها ٥ أهداف لمنتخب بلاده.

حافظ بايرن ميونخ على علامة الكاملة في دور المجموعات فيكتوريا بلزن التشيكى (٥-٠)، في الجولة الثالثة.

جاءت خمسية بايرن بتوقيع لبروي سانى "ثنائية" سيرجي غنابيرى، ساديو ماني وتشوبو موتينغ، في الدقائق (٧، ١٣، ٢١، ٥٩ و ٥٥).

بهذه النتيجة، عزز بايرن صدارته للمجموعة الثالثة بوصوله للنقطة ٩، فيما واصل بلزن تذيل الترتيب بلا نقاط.

3 مشاكل تواجه ساديو ماني مع بايرن ميونخ ؟

تراجع جماهير نادي بايرن ميونخ الألماني، تجاهها السنغالي، ساديو ماني، الذي سيخوض المواجهة ضد فيكتوريا بلزن التشيكى، ضمن منافسات الجولة الثالثة من مرحلة المجموعات في دوري أبطال أوروبا لكرة القدم.

ولم يقدم ساديو ماني الأداء المطلوب منه، بعدما استطاع تسجيل 6 أهداف فقط حتى الآن مع بايرن ميونخ الالماني، عقب انضمامه إلى الفريق في سوق الانتقالات الصيفية الماضية، قادماً من ليفرپول، حتى يكون حلقة الهدف روبرت ليغاندوفسكي، إذ هناك 3 مشاكل تواجهه.

التأقلم مع بايرن ميونخ

ظهر خلال المواجهات، التي خاضها ساديو ماني مع بايرن ميونخ في جميع البطولات المحلية والقارية، عدم قدرة النجم السنغالي، على التأقلم مع العملاق "البافارى"، خاصة أنه فشل بتسجيل أي هدف في أبطال أوروبا، على عكس ما كان يفعله مع ليفرپول.

واعترف ماني بذلك بتصرิحاته لموقع "بيبيطا"، عندما قال: "الانتقال من نادى إلى آخر ليس بالأمر السهل. لقد أمضيت 8 سنوات في إإنكلترا، منها 6 أعوام مع ليفرپول، وأنا الآن في بلد جديد، وكل شيء تغير من حولي، الأشخاص، والتدريب، لكن على التكيف.

الجماهیر

يعلم ساديو ماني مدى حجم حب جماهير بايرن ميونخ لناديه، وهذا ما عاينه منذ قدومه إلى بطل الدوري الألماني حتى الان، في جميع المواجهات التي شارك فيها. لذلك يشعر السنغالي بأن عليه رد الدين للمشجعين، وتقديم أفضل ما لديه، وحل المشكلة التي يواجهها، نتيجة عدم تسجيله للأهداف، ورسم السعادة على من يتواجد في المدرجات.

لاعب بايرن ميونخ

المشكلة الثالثة التي يواجهها ساديو ماني، هي عدم قدرته على التأقلم مع لاعبى بايرن ميونخ حتى الان، كون الفريق يتملك تشكيلة من الشباب، والجميع لديه الشغف والطموح من أجل تحقيق البطولات المحلية والقارية.

ويريد ساديو ماني التقرب بشكل أكبر من لاعبى بايرن ميونخ، لكنه أكد أنها انتقال بالعلامة العالمية التي تربطه مع الجميع، لكنه أكد أنها تتكون أقوى في حال واصل خوض التدريبات، حتى يتقارب من كل نجوم العلامة.



قبل أن يخرجه المدرب يوليان تاجيسمان في بداية الشوط الثاني يدخل إريك تشوبو موتينغ في مكانه. وأضاف بايرن ثلاثة أهداف أخرى عن طريق ساديو ماني ولبروي سانى وهدف للبديل تشوبو موتينغ ليواصل صدارته للمجموعة الثالثة بثلاثة انتصارات من 3 مباريات. وتأكد أرقام جمال موسىلا بأنه لاعب من طراز رفيع حيث سجل 7 أهداف وقدم 7 تمريرات حاسمة لزملائه في 12 مباراة في جميع المسابقات هذا الموسم، وارتقت قيمة اللاعب الألماني صاحب الأصول النيجيرية في الفترة الأخيرة إلى 80 مليون جنيه إسترليني. ومن المتوقع أن تكون بطولة العالم القادمة فرصة للاعب الشاب من منتخب ألمانيا لتحسين نفسه بصورة أفضل في الكورة العالمية وذلك بعد أن اختار تمثيل المانشافتات في عام 2021 بعد أن لعب لعدد من الفئات السنوية لمنتخب إنجلترا في السنوات الماضية.

بودولسكي: هذا ما يفتقداه منتخب ألمانيا

قال لوکاس بودولسکي، المتوج مع المنتخب الألماني بلقب كأس العالم 2014، إنه يفتقد "القوة غير المشروطة" للمنتخب الألماني، قبل نهائيات كأس العالم 2022 المقرونة في قطر.

وقال بودولسكي في مقابلة لمجلة "كيرك" "نشرتها": "ما كان يميزنا دائمًا هو روح الفريق والتماسك، افتقدت ذلك شيئاً ما في المباريات الأخيرة، افتقدت هذه القوة غير المشروطة". ومع ذلك، يجد بودولسكي حالة من القلق إزاء هزيمة المنتخب الألماني أمام تشيكيا المجري صفر / ١ وتعادله مع المنتخب الإنجليزي ٣ / ٣ ضمن منافسات دوري أمم أوروبا في سبتمبر الماضي. وقال بودولسكي: "خلال تواجدي، أهدرنا مباريات قبل بطولات، وكان هناك الكثير من الانتقادات والجدل، وكذلك التكهنات حول من يجب أن يرحل عن المنتخب ومن يجب استدعائه للمشاركة في بطولة". وتحدث لاعبون سابقون بالمنتخب مؤخراً، ومن بينهم باستيان شفاينشتايغر ولوثار ماتيوس، عن رغبة في استدعاء تيكللاس فولكروغ مهاجم فيدر بريميان إلى قائمة المنتخب. ويقدم فولكروغ مستويات قوية في الموسم الحالي من الدوري الألماني، لكن لم يجر استدعائه بعد لقائمة المنتخب حيث اعتمد المدير الفنى هانز فليك مؤخراً على لوکاس نميشا لاعب فولفسبورج وتيمور فيرنر لاعب لايبزيغ وكاي هافيرتز لاعب تشيلسي.



كروب "يغزال" مارتن أوديغارد ويثير قلق جماهير أرسنال

أثنى الألماني يورغن كروب، مدرب ليفرپول، على قائد فريق أرسنال ولاعب الوسط النرويجي، مارتن أوديغارد (23 عاماً)، في تصريحات اعتبرتها الصحافة الانجليزية تغزلاً من كروب في أوديغارد الذي يقدم مستويات مميزة مع "الفائز". وينشط أوديغارد بقميص أرسنال منذ صيف عام 2021 عندما وُفقَ من ريال مدريد الإسباني مقابل 35 مليون يورو، في حين أنه سجل 12 هدفاً وقدم 7 تمريرات حاسمة من إجمالي 68 مباراة منذ وصوله إلى النادي اللندني. وقدم أوديغارد انطلاقاً جيدة بالموسم الحالي 2022-2023، عندما صنف 3 أهداف من 7 مباريات في البريميرليغ، وقد أرسنال إلى صدارة المسابقة حالياً بواقع 21 نقطة متقدماً بنتقطة واحدة عن حامل اللقب مانشستر سيتي. وتحدى كروب إلى قناة "تي.في 2" النرويجية قائلاً عن أوديغارد: "أنا أحبه حقاً، الآن أصبح الأمر سهلاً له مقارنة بما كان عليهوضع في ريال مدريد قبل سنوات عندما واجه الصعوبات في بداية مسيرته الكروية. أصبحت بخيبة أمل حينها". يضيف كروب: "لقد أردت التعاقد معه عندما كنت أدرِّب دورتموند، وأجرينا مقابلة مطولة مع والده لاقناعه بالقدوم إلينا، لكن أوديغارد اختار الانتقال إلى ريال مدريد في النهاية. دائمًا تابعته وأرادت التعاقد معه". يختتم كروب: "رغم أن كثيراً من الظروف سارت ضده، فإن أوديغارد أصبح ما هو عليه الآن، قائد أرسنال، أنا سعيد؛ لأنَّه أصبح الشخص الذي نوقعنا أن يكونه في الواقع، بل أفضل من ذلك، إنه يلعب دوراً هائلاً في فريق أرسنال القوي".



غوميز؛ التدريب مع غوارديولا حلم .. وعانيت أمام فودين

تحدث الأسباني سيرجييو غوميز، لاعب مانشستر سيتي، عن مدى تاقلمه مع الفريق وتعلمه من إيرلنغ هالاند ومنافسته السابقة مع فيل فودين. وأنَّ حديث غوميز في المؤتمر الصحفي الذي سبق كوبتهاون الدنماركي، أمس الأربعاء، ضمن لقاءات الجولة الثالثة من مرحلة المجموعات لدوري أبطال أوروبا.

واستهل غوميز المؤتمر بالحديث عن كيفية تاقلمه: "عندما تنضم لفريق جديد تكون الأمور مجهولة، ولكن الزملاء والمدربين ساعدوني كثيراً، أقاتل دائمًا في التدريبات كي أصعب الأمور على بيب لاختيار التشكيل الأساسي".

وأضاف، "التدريب تحت قيادة غوارديولا مثل العمل، عندما وصلت إلى أكاديمية برشلونة، كانت أول تجربة لي مع بيب، وكلاعب، من الجمل أن أتدرب تحت قيادته، أحاول امتصاص كل النصائح التي يخبرني بها". وعلق على مستوى زميله إيرلنغ هالاند، "تحسن سعاده للغاية بتواجده معنا، هو يقدم نفس المستوى المبهر في التدريبات، أريد أن أتعلم منه قدر الإمكان، والتعلم من رغبته في تسجيل المزيد من الأهداف". وبالنظر إلى قدرته على اللعب في أكثر من مركز، "التوقيت مهم للغاية، علينا اختيار الوقت الصحيح لتمرير الكرة، تكتسب ذلك مع مرور الوقت، الموسم الماضي كان الأول لي كظهير أيمن، وهنا بيب يحاول أن الألعاب في الداخل بصورة أكبر لاستعادة الكورة".

أما عن لعبه للنادي الذي كان يشجعه من صغره، "دائماً ما كنت مشجعاً لليستري، بالنسبة لي هذا حلم يتحقق، اعتدت على مشاهدة مباريات الفريق مع أخي، أعرف معنى وقيمة انتصار يوم الأحد (أمام مانشستر يونايتد)، أنا سعيد للغاية بالنتيجة".

وعن ذكرياته من مواجهة زميله فيل فودين في كأس العالم تحت 17 سنة في عام 2017، "واجهت

أرنولد عن هدفه في رينجرز؛ عادة ما أسجل من الجانب الآخر

تنفس لاعب ليفرپول ترينت أرنولد الصعداء، بعدما نجح فريقه في تحقيق الفوز على ضيفه رينجرز (2-0)، ضمن المجموعة الأولى بالدور الأول من مسابقة دوري أبطال أوروبا.

وقدم ليفرپول عرضًا هجومياً مميزاً، حسن من خلاله فرصه في التأهل إلى الدور ثمن النهائي، بعد ثلاثة أيام من تعادله المخيب أمام برايتون في الدوري الإنجليزي الممتاز.

وقال أرنولد في تصريحات شبكة بي تي سبورت "عقب انتهاء اللقاء: "كان الأداء رائعاً من اللاعبين. يوم السبت كان مخيماً للأمال. لم نظهر أبداً، لم يكن الضغط موجوداً، كما بطيئين بعيداً عن التكتلات. لكن ما حدث اليوم عكس ذلك تماماً، وأضاف: "بدأنا بشكل جيد واستمررنا على هذا النحو طوال المباراة. لقد تمتعنا بضررائهم وكان الشوط الثاني صعباً لكننا قدمنا أداء رائعاً بشكل عام". وعن هدفه قال أرنولد: "أنا لا أسجل عادة من هذا الجانب. عادة ما أسجل من الجانب الآخر من الملعب. كان الأمر يتعلق فقط بتسديدة لها إلى المرمى، وهذا ما كنت أركز عليه عندما أتدرب. إذا أصبت المرمى، هناك دافعاً هرصة لدخول الكرة أو الحصول على كرة مرتدة". وتعرض أرنولد للكثير من الانتقادات حول أداءه الدفاعي السيئ في الأونة الأخيرة، وقال: "يغضن النظر عن أي شيء، أحاول دائماً التفكير بشكل إيجابي. الناس يقولون أشياء ولكن بالنسبة لي كل شيء يتعلق بأداء الفريق".

وأردف: "هذا كل ما يهم، الحصول على الانتصارات ومساعدة الفريق. لقد كانت بداية بطيئة للموسم بالنسبة لي ولكنني أتطلع إلى بقية الموسم". وختم: "سيكون هذا العام مكتفياً للغاية. هذا ما اعتدنا عليه، ثلاث مباريات في الأسبوع. ليس هناك أعداد. مع تقديم المباريات بكثافة وسرعة، هذا مثير بالنسبة لنا".

براتب كبير.. أرسنال يقدم عرضاً رسمياً للتجديد مع ساكا

عرض أرسنال الإنجليزي على لاعبه بوكايو ساكا تمديد تعاقده مع النادي بموجب عقد جديد يضع اللاعب صاحب الـ 21 عاماً في درجة مرتفعة على سلم رواتب الفريق، بعدما تألق خلال الفترة الأخيرة، ونجح في صناعة الفارق هجومياً. ويدرك أرسنال أهمية الحفاظ على لاعبيه الشباب هذه الفترة، خصوصاً أن تشكيلة الفريق تدرج ضمن معدل الأعمار الأصغر في الدوريات الخمسة الكبرى، ووفقاً لمراقبين، فإن بقاء ساكا يمثل أحد أولويات الادارة الحالية للنادي اللندني. ووفق الصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن العقد الجديد تم تقديمها لساكا رسمياً، لكن ما زال في إطار الدراسة، حيث لم يوقع اللاعب عليه حتى الآن. ومن المتوقع أن تكون مدة التعاقد الجديد من ثلاثة إلى أربع سنوات، تبدأ من 2024، براتب أسبوعي يصل إلى نحو 200 ألف جنيه إسترليني، وهو من بين الأعلى في سلم رواتب أرسنال. ولا يُعد ساكا اللاعب الوحيد الذي ي يريد أرسنال تجديد تعاقده، فهنالك قائمة تضم أيضاً ويليام ساليبا وغابرييل مارتينيلي، وتأمل إدارة النادي في غلق الباب أمام الكثير من الإغراءات التي تقدمها الأندية الأخرى، عبر توقيع اللاعبين الثلاثة لعقود طويلة الأجل. وبتصدر أرسنال جدول ترتيب الدوري الانجليزي حالياً برصيد 21 نقطة بعد انطلاق رائعة، بينما يأت على الإداره حفظ عقود اللاعبين المهمين، وتدعيم الفريق بمزيد من الصفقات التي يطلبها المدرب الإسباني ميكيل أرتيتا.

نيغيل؛ أمر واحد يجعل أرنولد أفضل ظهير في التاريخ

يعتقد غاري نيغيل، أسطورة مانشستر يونايتد، أن ترينت ألسوند، ظهير أيمن ليفرپول، يمكنه أن يصبح واحداً من أفضل اللاعبين في مركزه عبر التاريخ. وتعرض أرسنال لانتقادات قوية خلال الموسم الحالي، بسبب تراجع مستواه مع ليفرپول، وارتفاعه العديد من الأخطاء، كما ترددت أنباء حول احتمالية استبعاده من قائمة منتخب إنجلترا المنافسات كأس العالم المقبل في قطر. وقال نيغيل في تصريح لشبكة "سكاي سبورتس" البريطانية: "الجزء الصعب في اللعبة هو الذي يقوم به أرنولد، لا يمكن لأي ظهير رايه في هذا البلد القيام بما يمكنه فعله". وأشار: "الذك إذ كان يمكنه العمل على تحسين أدائه الدفاعي، فلن يكون لدينا فقط واحد من أفضل الأنظمة التي أخرجتها هذه الدولة على الأطلاق، وربما سيكون لدينا أفضل ظهير أيمن في التاريخ".

وبعاني ليفرپول من تراجع النتائج هذا الموسم، حيث ابتعد عن المنافسة على لقب البريميرليغ مبكراً، ويحتل حالياً المركز التاسع برصيد 10 نقاط، بفارق 11 نقطة كاملة عن أرسنال المتتصدر، بعد مرور 9 جولات.



تشيزني: ميليك يملك مستقبلاً عظيماً في جوفنتوس

قال البولندي فويتشيشيك تشيزني، حارس مرمي جوفنتوس، إن قدرات مواطنه أو كاديوز ميليك أدهشه بعد الأداء الذي قدمه مع البوافي منذ انضمامه للفريق خلال الصيف الماضي. وقال تشيزني في تصريحات نقلها موقع "توتوميركانتو ويب" الإيطالي: "أنا أعرف ميليك منذ سنوات عديدة، لقد كان دائمًا مهاجماً قوياً يسجل الأهداف". وأضاف "ما أدهشني هو الجودة التي قدمها على أرض الملعب، اللعب خلف فلاهوفيتش يخلق العديد من المواقف، لديه مستقبل عظيم في جوفنتوس، أتمنى ذلك". وتتابع "لقد خسرنا مباراتين لنا، علينا الخروج من هذا الوضع بهدوء". وأتم "إنه لأمر سينه عندما تغير عن المباريات بسبب الإصابة، شعرت بأنني بلا فائدة لمدة شهر، الآن بعد أن عدت أحاول تقديم مساهمتي للفريق".



لياو يسخر من انتقادات كاسانو

رد البرتغالي رافائيل لياو نجم ميلان على الانتقادات القوية التي وجهها أنطونيو كاسانو اللاعب السابق لفريق إنتر، إلى عدد من لاعبي الروسونيري. وقال كاسانو في تصريحات لصحيفة لاغازيتا ديلو سبورت "لم يحظ لياو باهتمام عمالقة أوروبا. إن أنسو فاتي وجادون سانشو في مستوى آخر، بينما يجلس رافائيل في منتصف البرتغال على مقاعد البلاط، صالح برونو فرنانديز وديوغو جوتا". وأضاف كاسانو "لا يمكنك مقارنة ماينان على الاطلاق بالحارسين تيبو كورتوا وأنيسون بيكر". وعن شيوهيرنانديز، علق "كان في ريال مدريد مع أشرف حكيمي، وهي الفريق الملكي يحتفظون بأقوى اللاعبين، والثاني رحل عن البرنابيو". ولم يعلق لياو على منشور صحيفة لاغازيتا ديلو سبورت "مكتفيها بوضع وجهه بسخرية".

ومنذ بداية الموسم

الجاري لعب لياو مع

ميلان 9

مباريات،

سجل خلالها

4

أهداف،

وصنع 7

في الدوري

الإيطالي

و الدوري

أبطال

أوروبا.

إنتر يسقط برشلونة في سان سيرو

أحرز كوريا الهدف الأول في اللقاء لصالح الإنتر، بعد تمريرة في عميق الدفاع إلى كوريا الذي انطلق من منتصف الملعب ليراوغ الحارس شتيفن ويضع الكرة بالشبكة، لكن الحكم ألغاه بداعي التسلل على المهاجم. وفي الدقيقة 2+45، أحرز الإنتر الهدف الأول في المباراة بعد هجمة سريعة نفذها التيراتزوري من الناحية اليمنى من دارمييان شتتها الدفاع لتصل إلى ديماركو بالجهة اليسرى، لم يمررها إلى كالهانغولو أمام منطقة الجزاء، ليطلق التركي تسديدة صاروخية من مسافة بعيدة تألق فيها تير شتيفن حارس برشلونة، الذي أبعدها باطراف أصابعه لركلة. وفي الدقيقة 14، حصل برشلونة على ركلة ركنية نفذت داخل المنطقة، لتجد كريستيانسون الذي قابل العرضية برأسية باتجاه المرمى لكنها كانت ضعيفة لتصل سهلة لأيدي الحارس أونانا. الدقيقة 20 شهدت اعتراضات عديدة من لاعبي برشلونة على مدافع برشلونة داخل المنطقة. قرر الحكم فيها استكمال اللعب، قبل أن يعود لتقنية الفيديو التي كشفت وجود حالة تسلل على لاوتارو قبل لمسة اليد. وفي الدقيقة 28



تشالهانوغلو يكسر صيام 6 سنوات بدوري الأبطال

تمكن التركي هakan تشالهانوغلو، نجم خط وسط إنتر ميلان، من تسجيل هدف فريقه الأول في شباك برشلونة، خلال مباراة شبكة "سكاي سبورت إيطاليا"، التي أقيمت على ملعب سان سيرو، ضمن منافسات الجولة الثالثة من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا. وأحرز هakan الهدف في الدقيقة 2+45 من الشوط الأول، بعدما استلم التركي تمريرة من جهة اليسار من ديماركو، ثم أطلق تسديدة أرضية زاحفة من أمام منطقة الجزاء سكنت شباك الفريق الكتالوني.

وذكرت شبكة "أوبتا" ثلاثة حصائيات، أن تشالهانوغلو تمكّن من زيارة الشباك في دوري أبطال أوروبا لأول مرة منذ 14 سبتمبر من عام 2016، أي منذ أكثر من 6 سنوات، وأضافت أن هakan كان قد سجل في شباك سيسكا موسكو، بقميص باير ليفركوزن الألماني، حيث جاء الهدف أيضاً من خارج المنطقة.

إنزاغي: الفوز على برشلونة البداية الحقيقة للإنتر

شدد سيموني إنزاغي، المدير الفني لإنتر ميلان، على أن الفوز الذي حققه الفريق على برشلونة في دوري الأبطال بنتيجة (0-1)، يجب أن يكون البداية الحقيقة بعد سلسلة من النتائج السلبية بمختلف البطولات. واقتصر إنتر فوزاً مهمًا على أرضه بسان سيرو أمام المركز الثاني برصيد 6 نقاط بالمركز الثاني بالجموعة، فيما تجمد رصيد البارسا عند 3 نقاط.

وقال إنزاغي في تصريحاته بعد المباراة لشبكة "سكاي سبورت إيطاليا": "لن أقول أنه كان فوزًا غير متوقع، لقد قلت بالامس إنها فرصة عظيمة ضد واحد من أفضل الفرق في العالم". وأضاف "لعبنا بعدها ودية وتقديم، لأن هذه هي الطريقة الوحيدة للتغلب على هؤلاء المنافسين، كنا ننتظر هذا من منذ وقت طويل، أنا سعيد للجماهير والنادي، لم نحقق شيئاً حتى الآن، ويجب أن تكون هذه الليلة الرائعة مجرد بداية لشيء ما". وتابع إنزاغي: "شعرت بخيبة أقل كبيرة جداً من نتيجةتنا ضد روما، لكن ليس بسبب الأداء، مثل هذه المياليا ستفيينا فهنحن بحاجة لاستعادة طاقتنا، ولدينا مساحة للتعافي في الدوري الإيطالي، يمكن أن تكون هذه البداية، لكننا بحاجة لإعطاء إحساس بالاتساق لهذه النتيجة والأداء".

وعن الانباء التي قالت إن مشوار إنزاغي كمدرب للإنتر على المحك، علق المدرب: "أواصل عملي، هناك لحظات تحدث وأتفق رأسي مرفوعة، لأن طاقمي واللاعبين والنادي قاموا ببعض الأشياء الرائعة على مدار 15 شهراً الأخيرة، رأيت فريقاً قوياً وقاتل، وغير ذلك لن تحصل على نتيجة بهذه".



لياو يسخر من انتقادات كاسانو بتعليق ساخر على موقع التواصل الاجتماعي

سخر النجم البرتغالي، ولاعب نادي ميلان الإيطالي، رافائيل لياو، من الانتقادات القوية التي وجهها له نجم نادي انتر ميلان السابق أنطونيو كاسانو، وأيضاً إلى عدد من لاعبي الروسونيري، بتتعليق ساخر عبر موقع التواصل الاجتماعي. وقال كاسانو في تصريحات صحفية لغازيتا ديلو سبورت "الم يحظ لياؤ باهتمام عاملقة أوروبا. إن أنس فاتي وجادون سانشو في مستوى آخر، بينما يجلس رافائيل في منتصف البرتقال على مقاعد

الماضي، قضيته ضد هيئة الضرائب في بلاده البرتغال. وحسب نفس المصادر، فسيكون سانتوس البلاع الصالح برونو فرنانديز وديغو جوتا". وأضاف كاسانو "لا يمكن مقارنة ملزماً يدفع ضريبة الدخل على الراتب الذي يتقاضاه كمدرب، إضافة إلى عدم تسوية المبلغ المقدر 4 ملايين يورو، وكان سانتوس صاحب الـ 67 عاماً يحاول اقناع القضاء البرتغالي بالموافقة على هيرنانديز، علق "كان في ريال مدريد مع أشرف حكيمي، وفي الفريق العقد الذي وقته شركة يملكتها مع الاتحاد البرتغالي لكرة القدم، الذي دفع بوجهه أحد مقابل الملكي يحتفظون بأقوى اللاعبين، والثنائي رحل عن البرنابيو". ولم دوره كمدرب، بالإضافة إلى ذلك، طالب سانتوس بإعادة الدين الذي دفعه لخزينة البرتغال في عامي 2016 و2017، الذي طالب به السلطات. واستند القضاء في هذا الجانب على الطريقة التي يعلق لياؤ على مشور صحفية "لغازيتا ديلو سبورت" مكتفياً بوضع حصل بها سانتوس على راتبه كمدرب، حيث أن الاتحاد البرتغالي كان يدفع الراتب لشركة Femacosa (المملوكة للمدرب، ومن ثم كانت تتولى هي توزيع المبالغ عليه وعلى أعضاء طاقمه مباريات، سجل خلالها أربعة

الفنى. وفي قراره الصادر الأذنين، اعتبر مركز التحكيم الإداري البرتغالي أن فرناندو سانتوس يجب أن يدفع ضريبة الدخل مقابل المكافأة الفردية (على غرار ما يحدث في إسبانيا) مع لويس إنريكي، كمدرب للمنتخب، وليس ضريبة الشركات من خلال هذه الشركة. وتعمد القضية لشهر السيريري أو دوري ماي الماضي، عندما كشفت صحيفة (Expresso) أن هيئة الضرائب البرتغالية اعتبرت أن هذه الطريقة سعت إلى تخفيض مبلغ الضرائب النهائي الواجب دفعه، لأنه إذا تم استلامه من قبل المدرب نفسه، فسينتقل إلى شريحة مختلفة وسيخطر إلى دفع مبلغ أكبر. وأضافت الوسيلة الإعلامية أن السلطات اتهمت الشركة بأنها وهبة وأن المدرب يأكل أعلم أن ضريبة الدخل تعادل راتبها قدره 70 ألف يورو سنوياً، رغم أنه حصل على 10 ملايين من الاتحاد. لهذا السبب

طالب المدرب بدفع 4.5 مليون يورو متاخرات عن الفترة بين 2016 و2017، وهو ما استجاب له سانتوس، لكنه في نفس الوقت استأنف على القرار، وهو ما قبوله بالرفض يوم الثلاثاء الماضي من المحكمة، وبنقلات وكالة "لوسا" عن سانتوس قوله في بيان "أنا لست مدينًا بقرض واحد لمصلحة الضرائب".

مشيرًا إلى أن المبلغ الذي تطالب به السلطات الضريبية قد تم دفعه بالفعل. وينتوى سانتوس الإشراف على المنتخب البرتغالي منذ 2014، ومدد عقده مع "سيسياؤ" أوروبا حتى نهاية كأس أوروبا 2024.

المدرب البرتغالي فرناندو سانتوس يخسر قضيته ضد هيئة

الضرائب

أكدت تقارير صحفية، أن مدرب المنتخب البرتغالي، فرناندو سانتوس، قد خسر يوم الثلاثاء الماضي، قضيته ضد هيئة الضرائب في بلاده البرتغال. وحسب نفس المصادر، فسيكون سانتوس ملزماً يدفع ضريبة الدخل على الراتب الذي يتقاضاه كمدرب، إضافة إلى عدم تسوية المبلغ المقدر 4 ملايين يورو، وكان سانتوس صاحب الـ 67 عاماً يحاول اقناع القضاء البرتغالي بالموافقة على العقد الذي وقته شركة يملكتها مع الاتحاد البرتغالي لكرة القدم، الذي دفع بوجهه أحد مقابل الملكي يحتفظون بأقوى اللاعبين، والثنائي رحل عن البرنابيو". ولم دوره كمدرب، بالإضافة إلى ذلك، طالب سانتوس بإعادة الدين الذي دفعه لخزينة البرتغال في عامي 2016 و2017، الذي طالب به السلطات. واستند القضاء في هذا الجانب على الطريقة التي يعلق لياؤ على مشور صحفية "لغازيتا ديلو سبورت" مكتفياً بوضع



غونزالو هيغواين : كرة القدم دمرتني نفسياً

بعد يوم من إعلان اعتزاله ككرة القدم بشكل رسمي تحدث المهاجم الأرجنتيني غونزالو هيغواين عن العديد من الجوانب في مسيرته الكروية، وكيف تعامل خلال الـ 15 عاماً الماضية مع الانتقادات في تصريحات لشبكة تيسبي سبورت الأرجنتينية. قال هيغواين صاحب الـ 34 عاماً، "يعتقد الناس أن لدينا حياة سهلة وممتعة، ولكن لا، هذا ليس صحيحًا، ليس لدينا نفس الحق في النزول إلى الشارع، فهو يهينونك ولا يمكنكم الرد، لأنك إذا فعلت ذلك، سيكون التأثير مضاعفاً، إذا خسرت مباراة، إذا أهدرت فرصه، لا يمكنكم التأثير على الشارع، في هذا الوقت من حياتي لم أعد أتحمل ذلك، يبدو لي أنه من الظلم للغاية أن أكون قد شبعت 15 عاماً في النخبة، ولم أتمكن من الرد على اللحظات التي اضطررت فيها إلى الانحناء في وجه الإهانات وعدم الاحترام، لم أعد أتسامح مع عدم الاحترام أو العداوة، بسبب وجود شخص جهولين على وسائل التواصل الاجتماعي، لكنني متأكد من أن هذا سيتحقق عندما يتquin عليهم! ظهر وجههم، اليوم تصنع النكات بكل أنواع السخرية من اللاعب، ولكن يجب أن تكون على دراية بما يترقب على ذلك، لأنه مع وجود 5 ثوان أمام الكمبيوتر، يمكن أن تدمر حياة أي شخص ببأهانته أو الهجوم عليه، أنا في واحدة من أفضل لحظات حياتي، أنا ناجح في إنتر ميامي، والشيء الوحيد المهم في كرة القدم هو النجاح، أنا بالفعل في مرحلة من حياتي لاأشعر فيها بأي شيء سوى التوازن، هادئ مع نفسى ولا أرغب في الحديث عن أي شيء سوى كرة القدم مع فريقي". وعن المنتخب الأرجنتيني، قال غونزالو: "لقد قدمت حياتي للمنتخب الأرجنتيني، ووضعيت بالعديد من الأشياء في سبيل قبضتي المنتخب، أنا هادئ لأنني فعلت كل شيء، ولا أندم على أي شيء على الإطلاق مع الأرجنتين، وفخور بكل ما قدمته". غونزالو هيغواين من 2007 حتى 2020 لعب في أوروبا، حيث انضم إلى ريال مدريد من 2007 إلى 2013، قبل الذهاب إلى نابولي وقضى معهم 3 سنوات قبل الرحيل إلى يوفنتوس، وحتى 2020 كان الأرجنتيني لاعباً لبيانكونيري، قبل أن تنتهي إعارته إلى ميلان وتشيلسي، ومن ثم يرحل إلى الدوري الأمريكي عبر بوابة إنتر ميامي.

ريال مدريد يشكر هيغواين على سنواته مع الفريق

وفي نفس السياق، وجّه ريال مدريد في بيان رسمي له الشكر للمهاجم الأرجنتيني غونزالو هيغواين، مهاجم فريق إنتر ميامي الأميركي، بعد قراره تعليق الحذاء واعتزال كرة القدم بنهاية العام الحالي 2022 بعد مسيرة حافلة في الملوك العالمي على مستوى الأندية والمنتخبات وقال ريال مدريد عبر حسابه الرسمي على موقع توينت: "شكراً على كل ما قدمته لنا لريال مدريد وكورة القدم، ستكون دائمًا جزءاً من تاريخ هذا النادي، الذي فاز به 3 بطولات الدوري وكأس الملك وكأس السوبر الإسباني مرتين نتمنى لك الأفضل في هذه المرحلة الجديدة من حياتك".

وأعلن هيغواين اعتزاله خلال مؤتمر صحفي عقده ناديه يوم الإثنين تحدث فيه اللاعب عن مشاعره بعد إعلان اعتزاله بنهاية الموسم، حيث أجهش في البكاء تعبرًا عن ارتياحه الوثيق بكرة القدم وأضنه هيغواين للعب في صفوف إنتر ميامي في شهر سبتمبر لعام 2020 وحقق رقمًا قياسيًا رائعاً لأكثر من 300 هدفاً وأكثر من 100 تمريرة حاسمة في أكثر من 700 مباراة خاضها، حيث سيختتم هيغواين مسيرته الراionale بشكل رائع مع إنتر ميامي، حيث سجل 12 هدفاً وصنع هدفين في آخر 14 مباراة

المحكمة تؤجل قضية نجم التنس الأسترالي كيريوس

أكدت محكمة أسترالية يوم الثلاثاء الماضي، في بيان، أن محامي نجم التنس الأسترالي كيريوس قام بإسقاط الاتهامات الموجهة له والمتعلقة بالعنف، لأسباب تتعلق بالصحة الذهنية. وقدم كيريوس مسيرة متميزة عام 2022، حيث بلغ نهائي بطولة ويمبلدون ودور الثمانية في بطولة أمريكا المفتوحة. ولم يحضر كيريوس جلسة الاستماع التي عقدت يوم الثلاثاء الماضي في كانبيرا، حيث يشارك حالياً في بطولة اليابان المفتوحة للتنس. وقرر القاضي جلين شياكتون تأجيل القضية إلى الثالث من فيبراري 2023، حيث يتوقع محامو كيريوس من فيبراري 2023، حيث يتوقع محامو كيريوس إسقاط الاتهامات بحلول ذلك الموعد، حيث أكد مايكل كوكليس سميث محامي كيريوس أنه قدم الطلب بعد استعراض "التاريخ الطبي" لکيريوس منذ عام 2015 ، بما في ذلك الكشف العام عن صعوبات الصحة العقلية التيواجهها". وقد تبلغ العقوبة القصوى لکيريوس حال إدانته، السجن لمدة عاشرة. جدير بالذكر أن المحكمة وجهت إلى كيريوس اتهامات في جوهرية الماضي في قضية منف في شهر جانفي من سنة 2021. وكتب كيريوس على موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام " كنت وحيداً، مكتباً، سلبياً، ودفعت العائلة والأصدقاء بعيداً، شعرت كما لو كنت لا أستطيع التعذر أو الوثوق بأي شخص، كان هذا نتيجة عدم الافتتاح ورفض الاتكاء على أحبابي ودفع نفسي شيئاً فشيئاً لاكون أيجابياً".



خاليدو كوليبالي يكشف على مدى تأثير عائلته في اختياره للعب صالح السنغال

أكدت تقارير صحفية، أن مدرب المنتخب البرتغالي، فرناندو سانتوس، قد خسر يوم الثلاثاء الماضي، قضيته ضد هيئة الضرائب في بلاده البرتغال. وحسب نفس المصادر، فسيكون سانتوس ملزماً يدفع ضريبة الدخل على الراتب الذي يتقاضاه كمدرب، إضافة إلى عدم تسوية المبلغ المقدر 4 ملايين يورو، وكان سانتوس صاحب الـ 67 عاماً يحاول اقناع القضاء البرتغالي بالموافقة على العقد الذي وقته شركة يملكتها مع الاتحاد البرتغالي لكرة القدم، الذي دفع بوجهه أحد مقابل الملكي يحتفظون بأقوى اللاعبين، والثنائي رحل عن البرنابيو". ولم دوره كمدرب، بالإضافة إلى ذلك، طالب سانتوس بإعادة الدين الذي دفعه لخزينة البرتغال في عامي 2016 و2017، الذي طالب به السلطات. واستند القضاء في هذا الجانب على الطريقة التي يعلق لياؤ على مشور صحفية "لغازيتا ديلو سبورت" مكتفياً بوضع

حصل بها سانتوس على راتبه كمدرب، حيث أن الاتحاد البرتغالي كان يدفع الراتب لشركة Femacosa (المملوكة للمدرب، ومن ثم كانت تتولى هي توزيع المبالغ عليه وعلى أعضاء طاقمه مباريات، سجل خلالها أربعة أهداف في الدوري الإيطالي إنريكي، كمدرب للمنتخب، وليس ضريبة الشركات من خلال هذه الشركة. وتعمد القضية لشهر السيريري أو دوري ماي الماضي، عندما كشفت صحيفة (Expresso) أن هيئة الضرائب البرتغالية اعتبرت أن هذه الطريقة سعت إلى تخفيض مبلغ الضرائب النهائي الواجب دفعه، لأنه إذا تم استلامه من قبل التشمبينز المدرب نفسه، فسينتقل إلى شريحة مختلفة وسيخطر إلى دفع مبلغ أكبر. وأضافت الوسيلة الإعلامية أن السلطات اتهمت الشركة بأنها وهبة وأن المدرب يأكل أعلم أن ضريبة الدخل تعادل راتبها قدره 70 ألف يورو سنوياً، رغم أنه حصل على 10 ملايين من الاتحاد. لهذا السبب

تحدث مدافع نادي تشيلسي الإنجليزي خاليدو كوليبالي عن سبب تفضيله تمثيل منتخب فرنسا تحت 20 عاماً لمدة عام في الفترة من 2011 حتى 2012، قبل قراره بتمثيل منتخب السنغال بدأية من عام 2015 وقال كوليبالي في تصريحات نقلتها صحيفة كوميلات سبورت فرنسا، لكن في عمر 23 أو 24 قررت تمثيل أسود التيرانغا، لأنهم كانوا ينتظرونني، لقد تحدث مع المدرب وقتها، لقد أعطاني دافعاً جيداً وأسباباً وجيبة للمجيء، تحدثت أيضاً مع عائلتي، كان والدي أهم الأشخاص، لقد أخبروني بالفعل أنه يجب أن أقبل ما أريد لكن عندما أخبرتهم بأنني أريد اللعب مع السنغال، رأيت برقها في عيونهما وأدركنا مدى الأهمية الألية والخيارات الجيدة، عندما أضفت مدعها من منتخب فرنسا ورأيت زملائي الآخرين، كان الأمر كما لو كانوا عائلتي، لأننا كنا نأكل من نفس الطعام ونتحدث نفس اللغة، لذلك كان الأمر بالنسبة لي كما لو كنت في بيتي، قلت لنفسي، لماذا لم آتي من قبل؟ إنهم مثل إخوتي".



اختيار الوقت وعلاقته بتحسين لياقة الرياضي

التمارين الرياضية هي من أفضل الممارسات الصحية التي تجعل الإنسان أكثر رشاقة وسعادة، في ظل الإشغالات الكثيرة والأعمال اليومية يجب على كل شخص مهما كان انشغاله تخصيص وقت للتمارين الرياضية، قد لا تجد الوقت الكافي لممارسة الرياضة ولكن هناك بعض التمارين البسيطة التي لا تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت، ومع تنظيم الوقت تستطيع أن تجد الوقت دائماً لممارسة تمارين بسيطة تخفض مستوى الإجهاد. وفي هذا الإطار، يطرح التساؤل حول تخصص اللياقة البدنية "كيف تنظم وقتك بحيث تحافظ على اللياقة البدنية لجسمك؟" ورداً على هذا السؤال يجب على كل شخص تخصيص نصف ساعة يومياً لممارسة الرياضة، فاللياقة البدنية من أهم الأشياء في حياة أي شخص لأنها ترفع من كفاءة الجسم وتقلل الشعور بالتعب وتحافظ على شكل صحي وجميل وحتى تحسن من الحالة النفسية للإنسان. ويمكن لأي شخص مهما كان انشغاله تخصيص نصف ساعة يومياً سباحاً أو سلماً لممارسة التمارين الرياضية وإذا كان من الصعب ذلك فثلاثة أيام في الأسبوع تكفي ويفضل ممارسة التمارين خارج المنزل في الهواء الطلق لأن للأكسجين التغذية دور هام جداً أثناء ممارسة الرياضة بالإضافة إلى الغذاء الصحي والمتوزن". ويمكن تخصيص ساعتين أو ثلاث من الوقت لممارسة التمارين الرياضية في النادي أو في البيت، ويفضل أن يقوم بذلك سباحاً قبل النهار للعمل حتى يحافظ على النشاط خلال اليوم بأكمله، والاستيقاظ قبل موعد الدوام بساعة أو ساعتين لممارسة بعض التمارين كما يمكن الخروج للركض أو المشي السريع سباحاً، فهذه من أهم التمارين التي تحافظ على اللياقة البدنية. ويمكن تخصيص 5 دقائق يومياً لمدة أسبوع لممارسة تمارين رياضية بسيطة ومن ثم إطالة الوقت في الأسبوع القادم وهكذا حتى تصبح التمارين الرياضية جزءاً من روتين الحياة اليومية. تذهب أغلب الإجابات إلى أن الاستيقاظ المبكر أو الإنفاق بممارسة رياضة المشي يومياً يساعد الإنسان على تنظيم يومه بشكل يتيح له ممارسة الرياضة يومياً. وليس من الضرورة ممارسة الرياضة في النادي لكي تحصل على لياقة بدنية عالية، فيمكن تخصيص ساعة واحدة 4-5 مرات يومياً لممارسة الرياضة في المنزل، وهي حال لا يمكن شراء جهاز رياضي يمكن شراء بعض الأدوات البسيطة كالأسقال، كما يمكن أيضاً ممارسة التمارين الرياضية بدون الحاجة لأي أدوات. القيام بالبحث عن التمارين الرياضية الممكن ممارستها بالمنزل على الإنترنت، والأهم يجب أن تكون لدى الفرد الإرادة والالتزام ليتمكن من القيام بذلك، وبرى آخر من الاستيقاظ المبكر يعطي الفرد وقت أكبر لممارسة الرياضة، حيث يقولون أنه كانوا يعانون من هذه المشكلة لأن ساعات العمل طويلة ولا يستطيعون ممارسة الرياضة بعد العودة من العمل، حيث وجدوا أن أفضل حل بالنسبة لطبيعة عملهم هو الاستيقاظ المبكر عند الخامسة صباحاً ساعة جري صباحية بعد صلاة الفجر ومن ثم العودة إلى البيت للتحضير إلى النهار إلى العمل.

التغيرات الكيميائية في جسم الرياضي

يتكون الجسم من ملابس التفاعلات الكيميائية التي تسبب بدورها مشاعر جسدية ونفسية مختلفة، ويتم إفراز الإنزيمات، الذي يعتبر من المواد الكيميائية عبر الغدة النخامية، التي تقع في أسفل قاعدة الدماغ، حيث يجعلكم تشعرون بالبهجة والسعادة ويجعلكم الشعور بالألم، لتمكنوا من تحمل أي تعب ناجم عن ممارسة الرياضة. الاستروجين، فهو من الأستروجين هو الذي يحدد فيما إذا كان الجسم سيستمد طاقته من الكربوهيدرات أو من الدهون خلال جلسة التمارين المكثفة. حيث تميل النساء إلى حرق الدهون كنوع من الوقود، في حين يميل الرجال إلى حرق الكربوهيدرات لذلك الهدف، ويرجع السبب في ذلك إلى انتقال النساء لمستويات أعلى من الأستروجين. لذا، عندما تصل المرأة إلى مرحلة انقطاع الطمث، فعادةً ما تختبر زيادة في الوزن بسبب انخفاض مستويات هرمون الأستروجين.

الدوبيamine وهي المادة الكيميائية المسئولة عن الشعور بالمتاعة، حيث أوجدت الدراسات أن المخ الذي يعاني من نقص في مستقبلات الدوباميدين يكون صاحبها أكثر عرضة لزيادة الوزن، وذلك لأن تناول الطعام بسرعة يرفع من مستويات الدوباميدين بالجسم. فالأشخاص الذين لا يوجد لديهم ما يكفي من تلك المستقبلات، يحتاجون إلى المزيد من الدوباميدين في مجرى الدم (أي المزيد من الطعام) للوصول إلى نفس مستوى الشعور بالشبع عند من لديه نسبة عادلة منها. وهذا سبب إضافي يشرح على التمرين بانتظام بقية الحفاظ على مستويات الدوباميدين والحيولولة دون الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن. غالباً ما يرتبط الدوباميدين برغبات الطعام الجائع. يساعد التمرين على تحفيز إفراز الدوباميدين، وقد تؤدي زيادة مستويات الدوباميدين إلى الشعور بالنشوة عند القيام بتمارين عضلات المنطقة الوسطى من الجسم، والعضلات الرباعية، وعضلات الفخذين، والوحوض. عوامل النمو، تمثل عوامل النمو المركبات الشبيهة بالهرمونات التي تعمل مع الخلايا السائلة للمساعدة في تحضير وتنظيم نمو المزيد من العضلات. تقوم عوامل النمو، مثل الخلايا الكبدية، والخلايا الليمفاوية، والأنسولين، بإرسال إشارات إلى الخلايا السائلة لاتفاق إلى منطقة العضلات المتضررة. وإصلاح الضرر الذي ينتج عن التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية، بشكل متتابع.

السيروتونين، وهي مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.

السيروتونين، وهو مادة كيميائية مسؤولة عن الشعور

بالسعادة، وعن النوم المريح، والشهية الصحية للطعام.

مستويات السيروتونين للديك إذا كنت تتمرن بانتظام.

ويعمل السيروتونين مع الإنزيمات على جعل البتوكرياس قاتل. فإن المزيد من السيروتونين يمنحك كمية أكبر من الطاقة وتصفي أذهانك.

لاشك في أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا قوائد

التمرين، وتنظيم تموي الكتلة العضلية.



موبيليس

معا، نصنع المستقبل

ANEPE: 2216019459

دزاير سبور، 06/10/2022

ابشراةكم:

تابعونا على موقع التواصل الاجتماعي:

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.com | dzairtube13@gmail.com

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الإحصاء العام السادس للسكان والإسكان

نحتي حاضرنا ... لصنع مستقبلنا

من 25 سبتمبر إلى 9 أكتوبر 2022

جهاز الإحصاء الجزائري | www.ihsaa2022.dz | © 2022