

إدارة
نيس تؤكد غياب
ديلور عن الملاعب
لمدة 15
يوما

www.dzair-tube.dz



يومية رياضية جزائرية

الخميس 20 أكتوبر 2022 الموافق 24 ربيع الأول 1444 هـ العدد: 573 الثمن: 30 دج

اللاعب العربي الأكثر استخلاصا
لكرة في فرنسا

عودة قوية

بلماضي

يعول على بن طالب
لإعادة التوازن
في خط وسط
المنتخب



دورة اتحاد شمال أفريقيا لأقل من 20 سنة

الجزائر - المغرب

(ملعب السويس غدا الجمعة سا 14:00 زوالا)

الشبان أمام حتمية الفوز



اللجنة الأولمبية
الدولية تكرم
مرسلي بوسام
ذهبي عالمي



المدرّب ديبدين ماروك
في ضيافة "دزاير سبور":

"المدرّبون الجزائريون يغادرون فرقهم دون مشاكل عكس الأجانب"

المدرّب ديدين ماروك في ضيافة "دزاير سبور"....

"المدرّبون الجزائريون يغادرون فرقهم دون مشاكل عكس الأجانب"

تقرير

حل المدرّب الشاب ديدين ماروك ضيفا على يومية "دزاير سبور" أين تحدث مطولا عن حياة المدرّب في الجزائر وما يعانيه مع بعض الفرق، إضافة إلى الظروف التي أصبحت تصعب من مهمة التقني الجزائري، والتي رغم كثرتها إلا أن مغادرة المدربين الجزائريين للأندية تجري عادة دون مشاكل عكس المدربين الأجانب، حيث قال ماروك في هذا الصدد: "إقالة المدربين في وقت مبكر من الموسم أصبح عادة في الجزائر، إلا أنه ورغم هذا إلا أن المدرّب الجزائري يغادر النادي الذي يكون يعمل فيه دون إثارة مشاكل أو تقديم شكوى، في حين أن الأمر معاكس تماما عندما يتعلق الأمر بالمدرّب الأجنبي، الذي لا يغادر إلا لما يحصل على كل حقوقه وأكثر".



"يوجد من يقوم بأشياء بعيدة عن الرياضة من أجل البقاء في منصبه"

ومقابل رفض بعض المدربين العمل في ظروف سيئة أو تحت إملاءات أطراف معينة، كشف ماروك أنه يوجد من المدربين من يقبل بكل شيء من أجل العمل والبقاء في منصبه، حيث صرح قائلا في هذا الموضوع: "يوجد من يقبل العمل مهما كانت الظروف، بل يقبل القيام بأشياء قد تكون بعيدة عن الرياضة من أجل البقاء في مناصبهم، وهؤلاء لا يستحقون حتى أن نتحدث عنهم".

"المدرّب الذي لا يتلقى البعض من أمواله في البداية سيجد صعوبات في الحصول عليها لاحقا"

كما كشف ماروك أنه من بين الأشياء التي قد تجنب المدرّب خسائر كبيرة هي أن يشترط تلقي جانبا من أمواله عند توقيع العقد، وإلا فإنه سيجد نفسه محروما من حقوقه في العديد من الأحيان، حيث قال في هذا السياق: "بكل صراحة فإن المدرّب الذي لا يتلقى بعضا من أمواله في بداية عمله سيجد صعوبات في الحصول عليها في وقت لاحق، خاصة في حال لم تكن النتائج في صالحه".

"جلب اللاعبين قبل المدرّب سببه تدخل أطراف أخرى هدفها الاستفادة من الاستقدمات"

أما عن ظاهرة جلب اللاعبين قبل التعاقد مع المدرّب، أكد ماروك أن هذا مرده إلى تدخل أطراف غريبة عن النادي من أجل الاستفادة ماليا من بعض الاستقدمات، حيث قال في هذا الخصوص: "ظاهرة جلب اللاعبين قبل المدرّب له علاقة بتدخل أطراف، عادة ما تكون من خارج النادي، من أجل الاستفادة من تلك الاستقدمات، وبالتالي فإن الجانب الفني لا يكون مهما في هذه الحالات".

"أنا أؤيد الاستقرار وبقاء بلماضي على رأس المنتخب الوطني"

وعرج ماروك في حديثه للتطرق إلى تصريح رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم جهيد زفيزف الذي أعلن فيه عن بقاء المدرّب بلماضي إلى غاية كأس العالم 2026، حيث أيد ماروك هذا الإجراء، مصرا بالقول: "أنا تقني وأؤيد دائما الاستقرار وأنا أعتقد أن بقاء بلماضي على رأس المنتخب سيكون مفيدا جدا".

"عودة المنتخب لمستوى 2019 بلاعبين تقدموا في السن سيكون صعبا"

لكن وفي الوقت نفسه تكلم ماروك عن أهمية ضخ دماء جديدة في الفريق، حيث قال في هذا الصدد: "أعتقد أنه يجب ضخ دماء جديدة في الفريق من أجل بناء منتخب قوي، حيث أنه سيكون من الصعب العودة إلى المستوى الذي فيه المنتخب سنة 2019 بلاعبين تقدموا كثيرا في السن، باستثناء من هم قادرين على تقديم الإضافة ويلعبون في المستوى العالي".

"تغيير المسيرين في رائد القبة جعل بقائي صعبا نوعا ما في الفريق"

هذا وتطرق ديدين إلى مغادرته لرائد القبة قبل عدة جولات، حيث أرجع ذلك للتغيرات الكثيرة التي طرأت على الإدارة، حيث قال في هذا الخصوص: "تغيير المسيرين جعل بقائي صعبا، لأنني اتفقت في السابق مع أشخاص مثل كريمو خليدي وإيمن ماضي، لكن برحيلهم وقدم آخرين وجدت أننا لا نتقاسم وجهات نظر مشتركة وقررت الرحيل".

"تضييع الصعود الموسم الماضي كان بطريقة غريبة"

وتحدث ماروك خلال تطرقه إلى موضوع فريقه السابق رائد القبة إلى الطريقة التي ضيع بها الفريق الصعود إلى القسم الأول الموسم الماضي، والتي وصفها بالغريبة، حيث قال في هذا الخصوص: "رائد القبة كان قريبا من الصعود، حيث كان متقدما على ملاحقيه في مرحلة الذهاب بحوالي ثمانية نقاط، ليفشل في الأخير في تحقيق الصعود بطريقة غريبة نوعا ما، وأتمنى أن يتمكن الفريق من العودة بقوة ويصبح يلعب على أهداف أفضل، لأن رائد القبة يبقى فريقا عريضا، وأنا اعتبر أنه كان من الشرف لي العمل فيه".

"بعض المدربين الأجانب يبحثون عن الإقالة للحصول على تعويضات كبيرة مثلما حدث في المدينة"

وذهب ديدين ماروك في حديثه عما يعانيه المدرّب الجزائري مقارنة بالأجنبي إلى حد التأكيد على أن بعض المدربين الأجانب يبحثون عن الإقالة أن تتم إقالتهم حتى يحصلون على تعويضات كبيرة، مثلما حدث مع أولمبي المدينة عندما جلبوا مدربا تونسيا، حيث قال ماروك في هذا السياق: "هناك مدربين أجانب هم من يبحثون عن الإقالة من أجل تقديم شكوى والحصول على تعويضات كبيرة، مثلما حدث مع أولمبي المدينة الذين تعاقدوا مع مدرب تونسي إلا أنه وعند مغادرته أصبح لزاما على الأولمبي دفع تعويض ما يعادل عشرة أشهر رواتب، على الرغم من أنه كان يدين فقط بأجرتين".

"تذبذب التحضيرات هي سبب تراجع النتائج لبعض الأندية"

وفي خضم حديثه عن مشاكل المدربين الأندية والإقالات المبكرة، تطرق المدرّب السابق لرائد القبة إلى مشكل النتائج السلبية التي تسجلها بعض الفرق في الجولات الأولى من الموسم، حيث أرجع ذلك إلى التحضيرات الغير منتظمة التي يقومون بها، حيث صرح في هذا الخصوص: "عدة فرق تجد صعوبات في الجولات الأولى من الموسم وتسجل نتائج سلبية، وهذا يعود لتذبذب التحضيرات قبل بداية المنافسة الرسمية، لأسباب تكون عادة متعلقة بالمشاكل المالية التي تتخبط فيها هذه الأندية".

"بعض المدربين يقررون الرحيل تقاديا لتكسار الراس"

وعلى الرغم من أن السبب الأول لرحيل المدربين في وقت مبكر من الموسم هو قيام الإدارة بإقالته، إلا أن ماروك تطرق إلى المدربين الذين يستقيلون بمحض إرادتهم، وذلك بسبب الظروف المزرية التي يعملون فيها عادة، حيث قال في هذا السياق: "هناك العديد من المدربين يقررون الرحيل عن الفرق التي يشرفون عليها بسبب المشاكل الكثيرة التي تكون هناك، أو لنقل بتعبير آخر أنهم يريدون تقاديا "تكسار الراس" الذي يجعل من مهمة هذا المدرّب شيه مستحيلة".

"هناك فئة من الأنصار تخدم مصالح ضيقة تفرض ضغوطا على المدرّب منذ البداية"

ومن بين المشاكل التي يعاني منها المدربون في الأندية الجزائرية، ذكر ديدين ماروك ظاهرة توظيف بعض الأشخاص لفرض ضغط على المدرّب من خلال شتمه وتهديده أثناء التدريبات والمباريات، وهذا خدمة لبعض الأشخاص في محيط النادي، حيث قال بخصوصهم: "الضغط في كرة القدم أمر عادي، بل في البعض الأحيان يصبح إيجابيا، لكن في المقابل هناك فئة من الأنصار تخدم مصالح أطراف معينة تقوم بالضغط على المدرّب لفرض بعض الأشياء، وذلك من خلال التهميم عليه أثناء التدريبات والمباريات، وهذا الأمر لا يقبله العديد من المدربين الذين يملكون شخصية".



مرشح ليبدأ أساسيا في تشكيلة أجاكسيو

بلابلي يستقبل نجوم باريس غدا وعينه على إثبات نفسه

سيكون الدولي الجزائري يوسف بلابلي على موعد مع اختبار قوي عندما يستقبل رفقة أجاكسيو نادي باريس سان جيرمان مساء الغد، على ملعب فرانسوا كوتي، ضمن فعاليات المرحلة الثانية عشر من مسابقة الدوري الفرنسي الدرجة الأولى، وهي المباراة التي سيكون فيها بلابلي مرشحا بقوة للمشاركة كأساسي خاصة بعد أداء المميز أمام تروا، حيث يعول عليه الطاقم الفني كثيرا من أجل التواجد ضمن التشكيلة الأساسية التي ستواجه اليباسجي. وكشفت تقارير إعلامية فرنسية عن تواجد نية لدى المدرب أولففيه بانتالوني للدفع بالنجم الجزائري منذ بداية المباراة خلال الجولة القادمة أمام باريس سان جيرمان المقرر إقامتها الجمعة المقبل. وتكتسي هذه المباراة أهمية بالغة لنادي أجاكسيو الساعي لتحقيق المفاجأة بالفوز على النادي الباريسي، وذلك على أمل إنعاش حظوظه في صراع البقاء ضمن الدرجة الأولى. ويتصدر باريس سان جيرمان صدارة جدول ترتيب المسابقة برصيد 29 نقطة، بينما يتواجد أجاكسيو المركز الثامن عشر برصيد 8 نقاط.

بلابلي من أجل رد الاعتبار لنفسه

ويعد لقاء باريس سان جيرمان، ذا أهمية قصوى بالنسبة لبلابلي من أجل رد الاعتبار لنفسه بعد الانتقادات التي طالته في الفترة الماضية عقب أزمته مع نادي ستاد بريست، ووصفه باللاعب "غير المحترف وغير المتضبط"، إذ يسعى نجم "الخضر" للتألق في مواجهة مجموعة من أفضل اللاعبين في العالم، يتقدمهم ليونيل ميسي وكيليان مبابي ونيمار جونيور وسيرجيو راموس.

المحارب الجزائري يختار صاحب لقطة الأسبوع في "الليغ 1"

اختير الدولي الجزائري يوسف بلابلي صاحب لقطة الأسبوع في الدوري الفرنسي الدرجة "الليغ 1". وكتب الحساب الرسمي للدوري الفرنسي الناطق باللغة العربية، أمس الأربعاء، عبر تويتر، الجزائري يوسف بلابلي هو صاحب لقطة الأسبوع خلال الجولة 11 من الدوري الفرنسي بعد أن قدم أداء رائعا في أولى مبارياته مع فريق أجاكسيو. وشارك بلابلي في أول لقاء مع فريقه أجاكسيو ضد تروا وهي المواجهة التي ترك فيها ابن مدين وهران بصمته بعد دخول كبديل إذ كان وراء الهدف الذي سجله زميله منعم الادريسي مما مكن الفريق من الخروج بنقطة ثمينة من مديان تروا.

وسيم

بمعدل 2.13 في المباراة الواحدة

بن طالب اللاعب العربي الأكثر استخلاصا للكرة في "الليغ 1"

نصب الدولي الجزائري نبيل بن طالب نفسه أكثر لاعب عربي استخلاصا للكرة في الدوري الفرنسي. وكشف الحساب الرسمي لليغ 1 بالعربية، عبر تويتر، أمس الأربعاء، أن لاعب الخضر بن طالب، يعد أكثر لاعب عربي استخلاصا للكرة في مباراة واحدة. وأضاف حساب الليغ 1، أن معدل نبيل بن طالب في استخلاص الكرة في المباراة الواحدة 2.13. ويقدم نبيل بن طالب عروضاً فنية رائعة مع بداية هذا الموسم، حيث شارك في 8 مباريات هذه الموسم سجل خلالها هدفين وبمعدل 720 دقيقة لعب.

وسيم

قبضة حديدية بين ميلان ووكيل أعمال بن ناصر

أصبح تجديد عقد الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر أولوية قصوى لدى ملاك نادي "اسي. ميلان" الإيطالي الذين يسعون لخلق هذا الملف خلال الأسابيع القليلة المقبلة، وتجديدا قبل عودة الحياة إلى البطولة بعد مونديال 2022 بقطر. ولم تتوصل إدارة ميلان لحد الآن إلى أي اتفاق مع بن ناصر ووكيل أعماله بخصوص تجديد عقده وتمديد مهلة من صيف عام 2024 إلى صيف عام 2026، بسبب اختلافات جوهريّة بخصوص الراتب السنوي. وكشف موقع "كالتشيو ميركاتو" في تقرير له أمس، أن متوسط ميدان "الخضر" يريد الحصول على مبلغ يوازي 4.5 مليون أورو، موازاة بما يحصل عليه حاليا الظهير الأيسر الفرنسي تيو هرنانديز، في حين اقترحت إدارة ميلان 3 ملايين أورو. وأضاف المصدر ذاته أنه في الوقت الذي يرغب فيه ميلان خلق ملف بن ناصر بدا وكييل أعمال اللاعب الجزائري موسى سيسوكو، في الإعداد لرحيل موكله الجزائري إلى أحد الأندية الراغبة في ضمه، وهو ما أكد به الصحافي الإيطالي دانييل لونفو، الذي قال إن سيسوكو بدأ في البحث عن فريق جديد لبن ناصر. وسبق لباولو مالديني المدير الرياضي لميلان، أن دخل في مفاوضات مع اللاعب الجزائري، لكنه فشل في إقناعه بالتمديد لفترة إضافية. وارتفعت أسهم محارب الصحراء بشكل غير متذبذب بداية الموسم الحالي، بعدما تخلص من شبح الإصابات، واسترجع مستواه المعهود ضامنا مكانة أساسية دون نقاش في تشكيلة ستيفانو بيولي مدرب ميلان. ويتواجد اللاعب على رادار عدة أندية إنجليزية من بينها ليفربول وتشيلسي، وهما يسعيان بقوة للتعاقد معه خلال الميركاتو الصيفي المقبل، خاصة وأنه يملك شريطا جزائريا في عقده يسمح له بالرحيل لناد غير إيطالي نظير دفع مبلغ 50 مليون أورو. يشار، أن بن ناصر شارك في موسم 2022-23 الجاري مع ميلان، في 14 مباراة في كل المسابقات، سجل فيها 1004 دقيقة، وسجل هدفا وحيدا.

وسيم



حسب بيان النادي الفرنسي أمس

"نيس" يطمئن بشأن إصابة "ديلاور" ويؤكد غيابه لمدة 15 يوما

طمأن نادي نيس الفرنسي، أمس الأربعاء، جمهور فريقه بشأن الإصابة التي تعرض لها الدولي الجزائري أندي ديلور في مواجهة أوكسير. وكان ديلور قد تعرض لإصابة في الركبة، خلال مباراة البطولة الفرنسية التي جمعت بين فريقه نيس والمضيف أوكسير، الأحد الماضي وحينها سجل الدولي الجزائري الهدف الوحيد لنيس، حيث، سمح لفريقه بالعودة بنقطة ثمينة إلى الديار. وقال نادي الجنوب الفرنسي في بيان له عبر موقعه الرسمي على الإنترنت، إن إصابة اللاعب الجزائري ليست مزعجة ولن تسبب في غيابه لفترة طويلة.

مهاجم "الخضر" يعاني من التواء داخلي في الركبة

وأجرى مهاجم المنتخب الوطني، أمس الأربعاء، فحوصات طبية معمقة، وأظهرت النتائج إصابته بالتواء داخلي في الركبة تتأكد غيابه لمدة تصل إلى أسبوعين حسبما كشف عنه نادي نيس وقال هذه الأخير وقال نيس، في بيانه، "أجرى أندي ديلور فحوصات طبية اليوم الأربعاء، كشفت عن إصابته بالتواء داخلي في الركبة، من دون أي علامة على خطورة".

نسور الجنائز يوم سيحرمون من خدماته لمدة أسبوعين

وأكد فريق نيس، أن لاعبه الدولي الجزائري أندي ديلور سيغيب عن المنافسات الرسمية لمدة 15 عشرة بسبب معاناته من إصابة على مستوى الركبة تعرض لها خلال مباراة الجولة الماضية أمام أوكسير. ومن المرجح أن يعود ديلور، أمام كولن الألماني، خلال الجولة الأخيرة من دور المجموعات لمسابقة كونفدرال ليغ، في 3 نوفمبر، أو في 6 من ذات الشهر أمام بريست خلال المرحلة 14 من عمر "الليغ 1".

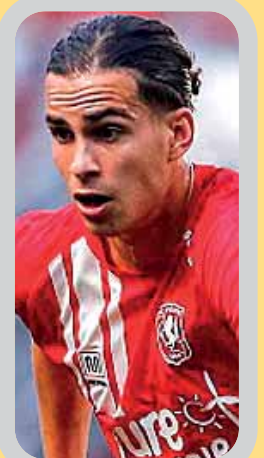
وسيم

الصحفي الهولندي "هناك سبان" ينصح "أجاكس" بالتعاقد مع "زروقي"

يواسل متوسط ميدان "الخضر رامي زروقي عروضه المرموقة مع فريقه تفينتي أنشخيدة، وهو ما دفع الصحفي والناقد الرياضي الهولندي هناك سبان بتوجيه نصيحة إلى نادي أجاكس أمستردام، مطالبا إياه بالإسراع إلى خطف خدمات الدولي الجزائري رامي زروقي في أقرب وقت ممكن وأوضح سبان في تصريحات نقلها موقع "تفينتي فانز" الهولندي قائلا: "إذا غادر إندسون الفاريز إلى تشيلسي، فيجب على أجاكس شراء زروقي من تفينتي، أعتقد أن زروقي جيد جدا للنادي قبل أن يذهب إلى فينورد، إنه أفضل من الفاريز وهذا أمر واضح". تابع: "زروقي لعب مع شباب أجاكس رفقة عبد الحق نوري وكان

حينها نحيفا وهزليا جدا بالنسبة لأجاكس ويمشي مثل الغزلان "وواصل، "في تلك الفترة تابعت أنا وديفيد إندت عن كثب اللاعب زروقي وكنا كلانا نعتقد أنه لاعب جيد جدا، إنه جيد جدا في التعامل مع الكرة". وتصلطدم رغبة زروقي في الرحيل عن تفينتي والانتقال إلى مستوى أعلى، بإصرار إدارة نادي تفينتي على الاحتفاظ به على الأقل إلى الصيف القادم، والدليل تصريحاتهم السابقة الراضة لفكرة رحيله، ومغالاتهم في المطالب المالية. جدير بالذكر، أن زروقي تخرج من أكاديمية نادي أجاكس أمستردام الهولندي، وانضم إلى تفينتي صيف عام 2020. وخاض منذ انضمامه إليه 81 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 4 أهداف وقدم 3 تمريرات حاسمة.

وسيم



دورة اتحاد شمال أفريقيا لأقل من 20 سنة (الجولة الثانية)

الجزائر - المغرب

ملعب السويش غدا الجمعة سا 14:00 زوالا

شبان "الخضر"

أمام حتمية الفوز للإبقاء

على كل الأمل

يواجه المنتخب الوطني الجزائري لأقل من 20 سنة غدا الجمعة بداية من الثانية زوالا، نظيره المغربي بملعب "السويش" برسم الجولة الثانية من دورة اتحاد شمال أفريقيا لذات الفئة المؤهلة للمرحلة النهائية لبطولة أفريقيا للأمم-2023. ويسعى أشبال المدرب محمد لاسات، لتحقيق الفوز الأول لهم في الدورة، بعد تعادلهم في اللقاء الأول على ليبيا بنتيجة هدف دون في كل شبكة، في حين يخوض المنتخب الليبي مباراته الثانية أمام تونس. ويتصدر المنتخب الجزائري حاليا جدول الترتيب رفقة المنتخب الليبي برصيد نقطة واحد فقط، وهو الشأن ذاته بالنسبة لمنافس الحضر القادم منتخب المغرب و أيضا تونس، حيث، يملكان هما الأخران نقطة ف رصيدهما.

وسيم





الإدارة عينته على رأس خلية الإعلام ومكلفا بالانتدابات

حاج عدلان يعود إلى بيت "سوسطارة"

أعلنت أمس، إدارة اتحاد الجزائر عن عودة اللاعب طارق حاج عدلان إلى بيت الفريق، من بوابة منصب فني وإداري، حسبما جاء في الصفحة الرسمية للفريق عبر "فيسبوك". وأفادت إدارة اتحاد الجزائر برئاسة أحمد أعراب، عن تعيين اللاعب السابق طارق حاج عدلان، على رأس لجنة مكلفة بالانتدابات واكتشاف المواهب، فضلا على مسؤول عن خلية الإعلام في الفريق، وذلك مع اقتراب فترة التحويلات الشتوية المقررة جانفي المقبل، وهي الخطوة التي اتخذها مسؤولو الاتحاد من أجل منح فرصة لأبناء الفريق وأحد لاعبيه المميزين ونجومه، للعمل وجلب الإضافة اللازمة خاصة فيما يتعلق بالتكوين واكتشاف المواهب وجلبها حتى تكون خزانة لمستقبل النادي العاصمي. وتقيت هذه الخطوة ترحابا كبيرا من أنصار "سوسطارة" الذين ثمنوا الخطوة وأكدوا أنها في الاتجاه الصحيح، بالنظر للقيمة التي يمتلكها "الحاج" في أوساط عشاق الفريق، معربين عن أملهم في توفير له كل الإمكانيات والظروف لنجاحه.

كارا الطوغولي يقترح إجراء شراكة مع اتحاد العاصمة

وفي سياق آخر، هنأت إدارة أس سي كارا الطوغولي، اتحاد الجزائر على تأهله إلى الدور 32 مكر من مسابقة كأس "الكاف" وتمنت ليمثل الجزائر كل التوفيق في الدور القادم أمام نادي كاب تاون الجنوب إفريقي في مراسلة تلقته إدارة الاتحاد. كما شكر مسؤولو كارا الطوغولي الذي واجه الفريق في الدور التمهيدي الثاني، مسيري اتحاد الجزائر على احترافية النادي وكذا حفاظة الاستقبال وظروف الإقامة التي وصفوها بالرائعة بمدينة سطيف، قبل اقتراحهم اتفاقية شراكة مع "سوسطارة" يتم من خلالها برمجة دورات تكوينية للمدربين والمساهمة في تحويل لاعبي كارا إلى الاتحاد مستقبلا.

سفيان ع.

مولودية الجزائر

حاج رجم يحفز لاعبي "العديد" ويطالب بنقاط خنشة

تلاعب إدارة مولودية الجزائر على وتر التحفيزات المادية من أجل تحقيق الفوز خلال المواجهة التي تنتظر الفريق يوم غد الجمعة أمام نادي اتحاد خنشلة برسم الجولة التاسعة للرابطة المحترفة الأولى. وقام رئيس مجلس إدارة المولودية، حكيم حاج رجم، بضخ منحة الفوز المحقق في اللقاء الماضي، أمام المضيف شباب قسنطينة، في أرصدة لاعبي "العديد"، من أجل تحفيزهم على مواصلة حصد النتائج الإيجابية، مطالبين اللاعبين في الوقت ذاته بالعمل على العودة بالنقاط الثلاث في مواجهة الغد أمام المضيف اتحاد خنشلة، كما وعد حاج رجم، أشبال فوزي البنزرتي، بمنحة مغرية في حال حصد النقاط الثلاث، وهو الأمر الذي يراهن عليه من أجل تحقيق الفوز الثالث تواليا وتأكيد الانتفاضة التي حققها النادي العاصمي منذ قدوم المدرب التونسي. ويترقب أنصار المولودية بشغف كبير، مباراة الغد أمام "السيكاو" من أجل الوقوف على مستوى تشكيلة فريقهم، بعد التبرص القصير المقام لـ 8 أيام في تونس، وينتظر أن تظهر نتائج التبرص في مباراة اتحاد خنشلة، وهو ما يتمناه الشناوة، لاسيما وأن الفريق يسير في نسق تصاعدي وأداء التشكيلة تحسن بشكل ملفت للانتباه في اللقاءات الثلاث الماضية مقارنة بما كان عليه في بداية الموسم. وستكون كل الآمال في لقاء الغد، معلقة على هجوم المولودية، الذي حقق استفاضة في الفترة الماضية بتسجيله 6 أهداف خلال 3 لقاءات، وسيبحث رفقاء المئات خير الدين مرزوقي، عن تأكيد هذه الاستفاضة أمام دفاع قوي، استعاد توازنه في الجولات الـ 4 الماضية باستقباله هدفين فقط، بينما تلقت شباكه في أول 3 لقاءات 5 أهداف كاملة.

وليد ع.

الجولة التاسعة الرابطة المحترفة الأولى

الرائد في مهمة سهلة.. وقمتان ناريتان بتيـزي وزو والدار البيضاء

التونسي فوزي البنزرتي الذي أعاده للسكة الصحيحة. أما الرائد شباب قسنطينة فلن يكون أمامه خيار سوى الإطاحة بالضيف إتحاد بسكرة، إن أراد البقاء في الصدارة ولو مؤقتا بما أن مطارديه يمتلكون جملة من اللقاءات المؤجلة، وهو ما يدركه المدرب مضوي ولأعبوه، خصوصا وأن اللقاء سيكون صعبا في ظل الاستفاضة التي حققها أبناء الزيبان مع المدرب القديم الجديد يوسف بوزيدي. وفي بقية المواجهات سيكون الوصيف شباب بلوزداد في مهمة سهلة نسبيا حين يستقبل عاشر الترتيب نجم مقرة، أين يعود أبناء "العقبيبة" للمنافسات المحلية بمعنويات عالية بعد التأهل لدور المجموعات من رابطة الأبطال، كما يلتقي جمعية أولمبي الشلف وأمل الأربعاء في مباراة يرغب فيها الفريقان الاقتراب من المراتب الأولى، أما أكتيبيك بارادو فسيحل ضيفا على مولودية البيض.

مباريات الغد:

شبيبة القبائل - وفاق سطيف
إتحاد الجزائر - شبيبة الساورة
إتحاد خنشلة - مولودية الجزائر
شباب قسنطينة - إتحاد بسكرة
شباب بلوزداد - نجم مقرة
جمعية الشلف - أمل الأربعاء
مولودية البيض - نادي بارادو
سفيان ع.



يعود التنافس إلى مباريات الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، غدا الجمعة بمناسبة إجراء الجولة التاسعة التي تشهد عودة الأندية المشاركة في المنافسات الإفريقية بعد تأجيل بعض من مبارياتها في الجولات الماضية، حيث تدخل في أجواء المحلية بلقاءات قوية على غرار استضافة شبيبة القبائل لوفاق سطيف، واتحاد العاصمة لشبيبة الساورة. لقاء القمة عن هذه الجولة سيحتضنه ملعب الفاتح نوفمبر بتيـزي وزو بين شبيبة القبائل والضيف وفاق سطيف في لقاء لن يقبل القسمة على اثنين بين تشكيلتين حققت انطلاقا متواضعة في البطولة لحد الآن، حيث أن "الكناري" بصم في آخر لقاءاته المحلية على أول انتصار، وبدأ يتعافى رفقة مدربه الجديد عبد القادر عمراني بعد تحقيق التأهل لدور المجموعات في رابطة الأبطال، وهو ما سيزيد من رغبة صاحب المركز الـ 15 في الإبقاء على منطقة الثلاث بميدانه والتي تعد ضرورية للابتعاد من منطقة الخطر، خصوصا وأن النسر الأسود عانى في الجولات الثلاثة الأخيرة التي تلقى فيها وابلا من الأهداف وحصد فيها نقطة وحيدة جعلته يتراجع للصف الثامن، ولن يرضى بتعثر جديد يزيد من متاعبه التي تصاف لمشاكله المالية. وعلى ملعب عمر بن رابح بالدار البيضاء، يبدو إتحاد العاصمة مرشحا على غير العادة للاطاحة بضيفه شبيبة الساورة الذي يتواجد في أسوء حالاته، حيث يتواجد الفريقان في مفترق طرق بعد تأهل الأول إلى الدور المقبل من كأس الكونفدرالية الإفريقية، فيما ودع الثاني المسابقة مبكرا، حيث يرغب نادي سوسطارة للاستثمار من الوضعية الحالية لتحقيق الانتصار الذي قد يمكنه من حطף الصدارة أو البقاء في البوديوم، أما النادي البشري فلا يبدو مستعدا للاطاحة بفريق منظم وهو الذي عاش أسبوعا صعبا بين الإرهاق والإقصاء وإقالة المدرب والذي يضاف إلى ضعف التشكيلة خصوصا في الشق الهجومي. أما مفاجئة الموسم إتحاد خنشلة الرابع فسيستضيف السادس مولودية الجزائر في مواجهة مفتوحة على كافة الاحتمالات، حيث يرغب أصحاب الأرض في حصد الفوز الخامس تواليا بقيادة المدرب نبيل نفيز الذي سيواجه فريقه السابق في مواجهة خاصة له، لكن هذا الأخير حقق 3 انتصارات متتالية بدوره واستفاد من راحة لاسبوع إضافي للتحضير لهذه المواجهة بأفضل طريقة ممكنة لمواصلة نتائجته الجيدة بقيادة

معتبرة أن الهزيمة أمام واد سلي بسبب الجانب الفني

إدارة القبـة تعلق التحقيق في شبهة اللاعب بالنتائج

قررت إدارة رائد القبـة طي قضية التحقيق بخصوص وجود تلاعب بنتيجة لقاء النادي بمستضيفه واد سلي، (5-2) برسم الجولة الرابعة من القسم الثاني هواة. وكان إدارة النادي العاصمي، قد فجرت فضيحة مدوية حينما لمحت لوجود شبهة تلاعب بالنتيجة بعدما تلقى الفريق ثلاثية كاملة في ظرف 6 دقائق، وهو ما جعله ترفع شكوى للسلطات الأمنية من أجل فتح تحقيق في القضية، قد أن تتراجع وتصدر بيانا جديدة ترجع فيه الهزيمة المخيبة أمام واد سلي إلى الجانب الفني والبدني، وأبرزت إدارة الرائد في مراسلة للاتحادية الجزائرية للعبة أن التحقيق الداخلي أضفى إلى عدم وجود أي تلاعب في النتيجة وأضافت في بيان لها على صفحتها الرسمية على "فيسبوك"، "نظرا لمرود اللاعبين الذي لم يكن في المستوى خلال مباراة رائد القبـة وواد سلي على عكس مردودهم في التدريبات، وخسارة الفريق بالهزيمة الثقيلة وتلقي ثلاث أهداف في آخر دقائق الإضافية الأخيرة دخلت الشكوك في نفوس الإدارة وارتأينا أن ما حدث أمر غير عادي"، وواصلت "وبعد التحقيق الداخلي في الفريق الذي جمع بين اللاعبين والطاقم الفني والبدني والمسيرين ثبت أن الهزيمة رجعت إلى الجانب الفني والبدني ولهذا قررنا طي الموضوع نهائيا".

سفيان ع.

نظير

التأهل لدور

المجموعات من أبطال أفريقيا

بن الحاج يكرم لاعبي شباب بلوزداد

كافأ رئيس مجلس إدارة شباب بلوزداد، محمد بن الحاج، لاعبي الفريق وأطقمه نظير تأهلهم لدور مجموعات رابطة أبطال إفريقيا. وكشفت إدارة الشباب، عبر الصفحة الرسمية للفريق، عن قيام بن الحاج، بتنظيم مأدبة عشاء على شرف لاعبيه، ومختلfi الأطقم. كما أوضح مسؤولو الفريق، بأن هذه الخرجة، تعتبر كتكريم من رئيس النادي، وتشجيع للاعبين، نظير ضمانهم التأهل لدور مجموعات رابطة الأبطال. يذكر أن إدارة شباب بلوزداد، سطرت هذا الموسم التتويج بلقب رابطة أبطال إفريقيا، ضمن أبرز أهدافها.

سفيان ع.

اعترافا بكل ما قدمه على الصعيد الشخصي أو الرياضي

اللجنة الأولمبية الدولية تكرم نور الدين مرسللي

تسلم أمس، العداء الجزائري الأسبق نور الدين مرسللي الوسام الذهبي العالمي من مدينة سيول الكورية. اللجنة الأولمبية العالمية في مدينة سيول الكورية. وجاء الوسام اعترافا على كل ما قدمه نور الدين مرسللي سواء على الصعيد الشخصي أو الرياضي. علما أن العداء الجزائري الأسبق بدأ يعاني الانقلاب منذ الصغر بفوزه ببطولة العالم للأصغر سنة 1988. وفي ألعاب "أتلانتا" الأولمبية سنة 1996 حصل على ميدالية ذهبية في سباق 1500 متر. كما تحصل أربع ميداليات ذهبية أخرى وذلك في بطولة العالم لألعاب القوى في الصالات سنة 1991 بطولة العالم للألعاب القوى سنة 1993 و 1993. وفي عام 1992 نجح في تحطيم الرقم القياسي لسباق 1500 متر وبقي الرقم صامدا حتى عام 1998. من جهة أخرى، شغل مرسللي العديد من المناصب المسؤولة في الدولة الجزائرية، وتم تعيينه كاتباً للدولة مكلفاً برياضة النخبة في الطاقم الحكومي الذي كان يقوده الوزير الأول السابق عبد العزيز جراد.



العداء سليمان مولى يناشد المسؤولين عن الرياضة الجزائرية: "سئمت الوعود والجميع تخلى عني"

ناشد العداء الجزائري سليمان مولى، وزارة الشباب والرياضة ووالي ولاية تيزي وزو بمساعدته على المستوى الرياضي ومن الناحية الاجتماعية. وقال العداء سليمان مولى إنه بحاجة إلى سكن بولاية تيزي وزو حيث أبصر النور وقيم هناك، كي يتفرغ لنشاطه الرياضي. مشيرا إلى أن بعض الرياضيين استفادوا من "الهاجس" الذي ما زال يؤرقه، وفي الولاية رقم "15" وبلدية عزازقة تحديدا، وضرب مثلا بمصارع في رياضة الكاراتي. وأضاف سليمان مولى إنه تعب من الوعود التي قطعها المسؤولون، دون أن تتجسد على أرض الواقع وأبرز "اسمحوا لي أن أبحث بهذه الرسالة إلى المسؤولين عن الرياضة الجزائرية وإلى السلطات المحلية لولاية تيزي وزو، بعد الوعود التي تلقيتها من والي تيزي وزو لمنح شقة بعد تشريف بلدي في مختلف الاستحقاقات والمواهب الرياضية أخيرا، أجد نفسي في موقف معقد للغاية للتركيز على تحضيراتي، لأن هناك رياضيين من ولايات أخرى استفادوا جميعا من الإقامة، وهو نفس الأمر هنا في تيزي وزو حيث استفادت مصارعان في الكاراتيه من

فسخ العقد الذي كان يربطني بشيبيبة القبائل ولم ألق الدعم من أحد فرفضت الكتاري" أكد له بأنه لن يستطيع فعل أي شيء من أجله وهو ما حدث مع مدير الشباب والرياضة في الولاية بالرغم من أنهم موجودين من أجل الاستماع إلى انشغالات الرياضيين". وختم مولى: "لقد تخلى عني الجميع بما فيهم الرابطة، التي لم تفعل أي شيء لمساندتي، فالنادي الذي كنت أدافع عنه لفترة طويلة يقوم بمنح أجور خيالية للاعبين كرة القدم وتصل إلى ضعف راتبي 15 مرة". وحقق العداء سليمان مولى (23 سنة) نتائج باهرة في الموسم المنقضي، حيث أهدى الجزائر ميداليتين ذهبيتين في الألعاب الإفريقية بجزر موريس وألعاب البحر المتوسط بوهران، وتموقع خامسا في بطولة العالم بمدينة يوجين الأمريكية، وبلغ نهائي الرابطة الماسية. فضلا عن تنسيجات أخرى ومراكز طلائعية في السنوات التي سبقت هذه النسخة.

مهدي

رالي اليمامات: مشاركة 50 طاقما نسويا في الطبعة 17

يشارك حوالي 50 طاقما نسويا من داخل وخارج الوطن، في رالي اليمامات الدولي للسيارات في الفترة من 26 أكتوبر إلى 2 نوفمبر المقبل، في أربع مراحل تشمل تيبازة- مستغانم- وهران- معسكر- تيبازة، على مسافة إجمالية تقدر بأكثر من 1200 كلم، حسبما أعلنته الاتحادية الجزائرية للرياضات الميكانيكية. و صرح رئيس الهيئة الفدرالية، أمين لايبلي ل "واج"، رالي اليمامات لهذه الطبعة، سيرف مشاركة، حوالي 50 طاقما نسويا (سائق ومساعدة) جزائريا واجنبيا يمثلون بلدان: فرنسا، كندا، موريتانيا، تونس وإيطاليا، مبرزا بهذه المناسبة، أهمية تقيد المشاركات بمبادئ المسابقة (الانضباط)، بالإضافة إلى الجانب الرياضي وهو احترام السائق متوسط السرعة أثناء القيادة وقانون المرور. وأضاف لايبلي: "لا ننسى الشق السياحي والترجيح لهذا المجال، حيث سيتخلل مراحل المسابقات، توقفات للراحة من أجل زيارة العديد من المواقع الأثرية والشواهد التاريخية". وتتخلل المشاركات مسافة لا تقل عن 1200 كلم، مقسمة إلى أربع مراحل وهي: تيبازة- مستغانم- وهران- معسكر ثم العودة إلى تيبازة. وفي الغالب يحدد المنظّمون، متوسط السرعة القصوى لرالي اليمامات - أو كما يسمى الانضباط - ما بين 60 أو 90 كلم في الساعة، حسب قوانين السباق المعتمدة من طرف الاتحادية الدولية للسيارات. ويتعين على المشاركات في هذا اللحاق الدولي أيضا، احترام ضوابط السير على الطريق

الاتحادية الجزائرية لكرة اليد قائمة المرشحين لرئاسة الاتحادية تعرف غدا

تم قبول خمسة ملفات ترشح لمنصب رئيس الاتحادية الجزائرية لكرة اليد تحسبا للجمعية العامة الاتحادية المزمع تنظيمها يوم السبت المقبل (11:00) بقاعة المحاضرات للمركب الأولمبي محمد بوضياف (الجزائر العاصمة). حسب ما أعلنت عنه الهيئة الفيدرالية. وأنها لجنة الترشيحات يوم الثلاثاء على الساعة الرابعة دراسة الملفات المودعة حيث تم قبول خمسة ملفات ترشح لمنصب الرئيس، 10 ملفات للعضوية ضمن المكتب التنفيذي، ملف واحد لمنصب نائب رئيس أول، ثلاثة ملفات لمنصب نائب رئيس ثاني، و ملف واحد لمنصب نائب رئيس ثالث، ثلاثة ملفات لمنصب الأمين العام و ملف واحد لمنصب أمين الخزانة. وبالنسبة لملفات منصب الرئيس فيتعلق الأمر بعمران سطيموني، طالب كريمة، يزيد عبد المجيد، مصطفى دويالة و دريس خليل. كما تم قبول 10 ملفات من أجل العضوية داخل المكتب التنفيذي وهم: بن قدور عصام، عادل منصوري، سفون خياط، بن محمد فاسز خليل، حمو غورارة، براعمي حاجدة، عبيد العيد، فرغوانة خديجة، برهوم الطيب و تركي عمار. وحددت مرحلة إيداع ملفات الترشيح من 13 إلى 18 أكتوبر على الساعة الرابعة قبل أن يسح المجال للجنة الطعون التي باشرت عملها يوم أمس، وإلى غاية يوم غد الخميس على الساعة الرابعة مساء، وسيتم الإعلان عن القائمة النهائية للمرشحين يوم غد الجمعة.

مهدي

كرة السلة..

بطولة القسم الممتاز تنطلق غدا الجمعة

تستأنف البطولة الوطنية لكرة السلة للقسم الممتاز (رجال) للموسم 2022-2023 نشاطها يوم غد الجمعة باعتماد صيغة جديدة للمنافسة بمشاركة 18 ناديا تتنافس على خلافة نادي سطاوالي، حامل لقب الموسم الماضي. وتنتقل بطولة الموسم الجديد بشهر من التأخر نتيجة الصعوبات التي واجهت الأندية من التاحيتين الإدارية والمالية، حيث يتوقع المنتهون انحصار التنافس على لقب البطولة بين الأندية القوية المتعددة على لعب الأدوار الأولى على غرار حامل القبة، نادي سطاوالي و وداد بوفاريك (الوصيف) والمتوج بالكأس بالإضافة إلى مولودية الجزائر و نادي جسر قسنطينة و طليعة دراية اكتشاف الموسم الماضي. أما الأندية الأخرى ذات مستوى متقارب، فستعمل على تضادي المراتب الأخيرة المؤدية للقسم الأسفل. و بخصوص صيغة منافسة الموسم الجديد تم تقسيم الأندية ال 18 على مجموعتين (أ، ب) تخوض المرحلة الأولى ذهابا وإيابا، التي تضم 16 جولة تتأهل على إثرها الأندية الأربعة الأولى عن كل مجموعة لتنشط دورة اللقب (ذهابا وإيابا) في 14 جولة. وستحدد المرحلة النهائية (دورة الأبطال) بطل الموسم لعام 2023 ولتي تشارك فيها أحسن الأندية الأربعة. بالنسبة للنزول للقسم الأسفل، تضم دورة البقاء الأندية العشرة المتبقية عن المرحلة الأولى التي تخوض ثلاث دورات لتحديد الأندية الأربعة التي ستزول للقسم الأسفل. و بخصوص الموسم الجديد، اعتمدت الاتحادية الجزائرية للعبة قرار عدم الاعتماد على اللاعبين الأجانب في البطولات الوطنية (القسم الممتاز لدى الرجال) و البطولة الوطنية لدى الرجال و السيدات). للتذكير، توج نادي سطاوالي بلقب البطولة الوطنية للموسم الثاني في تاريخه بعد فوزه بدورة الأبطال مسجلا ثلاثة انتصارات أمام كل من نادي جسر قسنطينة (88-42)، مولودية الجزائر (81-74) و وداد بوفاريك (69-54).

تركيبة مجموعتي القسم الممتاز:

المجموعة الأولى: نادي سطاوالي - مولودية الجزائر - شباب بني صاف - اتحاد البليدة - نادي ورقلة - طليعة دراية - اتحاد الجزائر - شباب الدار البيضاء - أولمبي ميلانة
المجموعة الثانية: وداد بوفاريك - نادي جسر قسنطينة - راند قسنطينة - نصر حسين داي - اتحاد سطيف - نادي الرويبة - أولمبي برج بوعريج - أمل سكيكدة - ديج

مهدي

غربي: نههدف لبناء منتخب قوي قبل "مونديال" كرة اليد

أكد مدرب المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد أكابر رجال، رايح غربي، اليوم الأربعاء بالجزائر، بأن هدفه قبل شهرين على انطلاق بطولة العالم المقررة ببولونيا والسويد، يتمثل، في "إعادة بناء تشكيلة وطنية تنافسية بتعداد شاب" مطالبة برفع التحدي أمام أحسن المنتخبات العالمية لكرة اليد الصغيرة خلال المنافسات العالمية المقبلة. و صرح الناحب الوطني خلال ندوة صحفية نشطها أمس بالقاعة المتعددة الرياضات بعين البنيان (الجزائر)، على هامش الترتيب التحضيري الذي انطلق يوم السبت بمشاركة لاعبي البطولة المحلية قائلا، يبقى هدفنا الأساسي هو إعادة بناء تشكيلة وطنية تنافسية قبل شهرين على بداية مونديال 2023 و خفض معدل سن لاعبي التعداد الذي كان يبلغ أكثر من 30 سنة خلال



الألعاب المتوسطية الأخيرة وكأس إفريقيا 2022 في الصيف الماضي". وأضاف رايح غربي، "بالنسبة لهذا الترتيب، اخترنا بمعية الطاقم الفني، إقحام لاعبي المنتخب الوطني لأقل من 21 عاما القادرين على تدعيم صفوف المنتخب الأول. لا زلنا نواجه نفس المشاكل مع اللاعبين المحترفين الذين استفادوا المنافسة مع أنديةهم في أوروبا والشرق الأوسط، في الوقت الذي لا زالت فيه بطولتنا في راحة". و لشد النقص أمام غياب المنافسة، أوضح غربي بأن بقية التحضيرات ستتواصل عبر برمجة عدة تربيصات قصيرة المدى تدوم بين 3 أو 4 أيام من أجل مضاعفة حجم ساعات العمل للاعبين مع التكفل بالانسجام بينهم. وقال الناحب الوطني في هذا السياق، لدينا مجموعة من اللاعبين الشبان يتفرون على إمكانيات معتبرة وآخرون من ذوي الخبرة الكبيرة. سنعمل على بناء فريق مستقبلي، المطالب بالتنافس مع أحسن المنتخبات في المنافسات القارية والدولية القادمة". من جهة أخرى، كشف غربي بأن المنتخب الجزائري تلقى دعوة من نظيره التركي لخوض مباراتين وديتين خلال نافذة الاتحاد الدولي لكرة اليد لشهر أكتوبر الجاري. لكنه تعذر إجراء المواجهتين لأسباب لوجيستية. للتذكير، تأهلت الجزائر لمونديال 2023 المقرر من 11 إلى 29 يناير 2023 ببولونيا والسويد، بعد فوزها على غينيا (27-26) في اللقاء الترتيبي لنيل المركز الخامس خلال كان-2022، والذي توج بلقبها المنتخب المصري الضيف في المباراة النهائية على الرأس الأخضر (35-27). مهدي



صلاح ومحرز محللين في مونديال قطر

كشفت موقع "استاد الدوحة" عبر حسابه الرسمي على تويتر أن النجمين المصري محمد صلاح والجزائري رياض محرز، سيتواجدان في مونديال قطر. ونشر الحساب الرسمي لـ "استاد الدوحة" صورة لنجمي ليفربول ومانشستر سيتي الانجليزيين، معلقا عليها بعبارة: "المصري محمد صلاح والجزائري رياض محرز ضمن فريق التحليل بقنوات بي أن سبورتس لبطولة كأس العالم 2022". يذكر أن النجمين العربيين لن يشاركا في مونديال قطر لعدم تأهل منتخب بلديهما مصر والجزائر إلى النهائيات.



هيفوايين باكيا: الحلم انتهى

أكد المهاجم الأرجنتيني غونزالو هيفوايين أن "حلمه انتهى" بعد أن أسدل الستار على مسيرته الحافلة بالألقاب عقب هزيمة إنتر ميلان 3-صفر أمام نيويورك سيتي في الأدوار الإقصائية بدوري المحترفين الأميركي لكرة القدم. ولم يتمكن هيفوايين، الذي أعلن قرار اعتزاله في وقت سابق هذا الشهر، من الظفر بلقب جديد في نهاية مسيرته بعدما فشل في قيادة ميلان للفوز في سيتي فيلد. وبعد صفارة النهاية، وقف هيفوايين باكيا ومنحنيا في صمت لعدة دقائق وقال للصحفيين: شعرت أن أكثر ما أحببته كعمل بالنسبة لي قد انتهى. هذه فترة تمثل نصف حياتي حيث بلغت مسيرتي في الملاعب 17 عاما ونصف العام. وأضاف: تحضر صور من مسيرتي كلها في ذهني ويتمثل ذلك في ما عشته وما فعلته وما واجهته، وسأغادر اللعبة سعيدا جدا لأنني قدمت كل شيء حتى اليوم. هذا هو أهم شيء. انتهى الحلم وستبدأ حياة أخرى. وبدأ هيفوايين مسيرته مع ريفر بليت في 2005 قبل الانتقال إلى ريال مدريد حيث أحرز 121 هدفا، ونال لقب الدوري الإسباني ثلاث مرات وكأس ملك إسبانيا بالإضافة إلى كأس السوبر المحلية مرتين. لكن هيفوايين تألق بشكل أكبر في إيطاليا عندما عادل الرقم القياسي لعدد الأهداف في موسم واحد بتسجيل 36 هدفا مع نابولي وقاد الفريق للفوز بكأس إيطاليا. وانتقل هيفوايين إلى جوفنتوس في صفقة ضخمة حيث نال لقب الدوري ثلاث مرات بالإضافة إلى كأس إيطاليا في مناسبتين، كما لعب مع ميلان وتشيلسي على سبيل الإعارة قبل الانتقال إلى أميركا. وبلغ هيفوايين مع الأرجنتين نهائي كأس العالم 2014 ونهائي كأس كوبا أميركا في 2015 و2016. وقال اللاعب البالغ عمره 34 عاما إن أكبر إنجاز في مسيرته يتمثل في أنه كان يُعرف بالشخص الطيب خلال مسيرته بأكملها.

مدرب فرنسا متفائل بقدرة بوغبا على المشاركة في المونديال

أعرب ديبدييه ديشان، المدير الفني للمنتخب الفرنسي عن تفاؤله بشأن قدرة نجم خط الوسط بول بوغبا على المشاركة في مونديال 2022 الشهر المقبل، وسط تكهنات بشأن اقتراب اللاعب من العودة لتدريبات فريقه جوفنتوس الإيطالي. ولم يشارك بوغبا في أي مباراة مع جوفنتوس منذ عودته للفريق في جويلية الماضي قادما من مانشستر يونايتد الإنجليزي، وسط شكوك حول لحاقه بكأس العالم عقب خضوعه لعملية جراحية في الغضروف المفصلي في ركبته اليمنى، لكن وسائل إعلام إيطالية توقعات بعودته لللاعبي قريباً لتدريبات فريقه. وقال ديشان يوم الثلاثاء لشبكة "سبورت ميدياست" إنه متفائل بشأن حالة بوغبا، مشيراً إلى أن برنامج العلاج "يسير بشكل جيد"، وأضاف: الشيء المهم أنه تعافى، ثم سيبقى السؤال الخاص بجاهزيته، حيث لم يلعب منذ فترة طويلة، لكني أكرر، قبل التفكير في إمكانية استدعائه، ينبغي أن يكون جاهزا.

ليكيب الفرنسية تتساءل عن دور شخصية اجتماعية فرنسية مجهولة في رفع الدعوى ضد سان جيرمان

ويتهم أصحاب الشكوى إدارة باريس سان جيرمان الفرنسي، باستغلال هذا الوضع من أجل "تشويه المناقشة"، وهو ما أجبر نادي برشلونة على التخلي عن نجمها الأول. ويشير التقرير إلى أن الكثير من الأشخاص المؤثرين في محيط الفريق الكتالوني وشخصيات اجتماعية في برشلونة وبمساعدة من المحامي الفرنسي جون برانكو، ضغطوا بشدة وحاولوا إفشال صفقة انتقال ميسي مجانا لفريق العاصمة الفرنسية في صيف 2021. وكان فريق باريس سان جيرمان الفرنسي، فجر قنبلة دوى صداها العالم أجمع عندما نجح في إقناع البرغوث الأرجنتيني بالتوقيع له، وهو الذي كان حزا من أي التزام، كون عقده مع البلوغرانا انتهى في جوان 2021. وحتى وإن قبلت المحكمة العامة للاتحاد الأوروبي الدعوى ضد باريس سان جيرمان من الناحية الشكلية والمضمون، فسيتبع حكمها النهائي في القضية يتطلب شهورا للنطق به، فقد بدأت الثلاثاء بالاستماع إلى الأطراف المتنازعة في القضية.



صفقة انتقال ميسي لباريس سان جيرمان أمام القضاء الأوروبي

بدأت المحكمة العامة الأوروبية، الاستماع للدعوى المرفوعة أمامها ضد نادي باريس سان جيرمان الفرنسي، بخصوص عدم شرعية صفقة انتقال النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي إلى فريق العاصمة الفرنسية صيف عام 2021. وأفاد تقرير لموقع "فوت ميركاتو"، أن شخصين رفعا دعوى قضائية ضد باريس سان جيرمان يطعنان في الطريقة التي جرى من خلالها ضم نجم برشلونة الإسباني السابق، ويتعلق الأمر بكل من بيتيا بارساليون وشخصية اجتماعية مجهولة الهوية. وحسب "فوت ميركاتو"، فإن هذين الشخصين لجأ إلى المحكمة العامة للاتحاد الأوروبي والتي يقع مقرها في لوكسمبورغ، بعدما رفضت المشوضية الأوروبية التحقيق في طريقة انتقال ميسي للنادي الباريسي كون أن فرنسا أجلت تطبيق قواعد اللعب المالي النظيف.

بنزيما: رفضت برشلونة ومانشستر يونايتد من أجل ريال مدريد

كشف النجم الفرنسي كريم بنزيما، مهاجم ريال مدريد، كواليس انضمامه لصفوف الميرنغي، ورفضه كل العروض التي وصلت إليه من مانشستر يونايتد وانتر ميلان وبرشلونة. وانضم بنزيما لصفوف ريال مدريد، في صيف 2009، قادما من أولمبيك ليون. وقال بنزيما، في تصريحات لإذاعة "أوندا سيرو" الإسبانية، بعد حصوله على جائزة الكرة الذهبية 2022، "بيريز قال لي ستكون الأفضل في العالم والمكان المناسب لتحقيق ذلك هو ريال مدريد". وأضاف: "ريال مدريد ناد ممتاز، لقد حلمت باللعب هنا منذ أن كان عمري 15 عاما، فقد تحدثت بيريز معي عن الفريق والمشروع الذي يخطط له.. كانت محادثة مثيرة للغاية". وتابع: "وقتها، اتصلت بي عائلتي ووكيلي ليخبروني أنني يجب علي العودة إلى المنزل بسرعة، وأنه يتعين علينا التحدث، لكنني أخبرتهم أنني ليس لدي وقت، فقالوا لي، عليك أن تأتي، فلورنتينو هنا، فتحت الباب ورأيتهم. لم أقل شيئا، فقط (مرحبا). "كان هناك عدد غير قليل من الأندية التي اتصلت بي، مثل مانشستر يونايتد وانتر ميلان وبرشلونة، لكنني قررت الانتقال إلى ريال مدريد، أتذكر أنني كنت مع أصدقائي حينها". من جانبه، قال بيريز: "التعاقد مع بنزيما كان سهلا للغاية، لم يصدق أنني قمت بزيارته في منزله، كان صامتا ولم ينطق بكلمة واحدة". وختم: "عندما كنت في منزله لم يقدم حتى لي مشروب كوكاكولا".

مورينو: كنت أعامل بنزيما بقسوة

أثنى البرتغالي جوزيه مورينيو، المدير الفني السابق لريال مدريد والحالي لروما، على النجم الفرنسي كريم بنزيما، مهاجم الفريق الملكي، بعد تتويجه بجائزة الكرة الذهبية للمرة الأولى في تاريخه. وحصد بنزيما جائزة الكرة الذهبية الثانية المماثلة، بعدما قاد ريال مدريد لتحقيق لقب الليغا ودوري الأبطال، بالإضافة للقب هدف المسابقات. وقال مورينيو، في تصريحات لصحيفة "ليكيب" الفرنسية: "كريم بنزيما لاعب مفيد للمجموعة والفريق، لم يكن مهووسا بالكرة الذهبية، ولا يعتبر مهووسا بالتسجيل أكثر من غيره، لكنه يعمل لمساعدة فريقه على الفوز". وأضاف: "لقد كنت أعامله بقسوة، كنت أركز معه بشدة إذا زاد كيلوجراما واحدا أو تأخر أقل من دقيقة عن التدريب، كان هدفي تصحيح التفاصيل الصغيرة له في أسلوبه، أردته أن يتحسن قدر الإمكان". وتابع: "بنزيما لاعب متعدد الخصائص، إن كان هناك 3 من بنزيما في فريق كبير فسيملكون جميعا بشكل أساسي، أحدهم سيكون الهداف والآخر قائد الفريق والثالث سيلعب على اليسار". وأتم: "أنا سعيد جدا من أجله، هو لاعب كرة قدم استثنائي، سواء على المستوى البدني أو الفني أو العقلي".



فيغو: لا يوجد لاعب يشبهني الآن

يعتقد البرتغالي لويس فيغو، نجم ريال مدريد وبرشلونة السابق، أنه لا يوجد لاعب يشبهه من لاعبي الجيل الحالي. وقال فيغو، في تصريحات نقلتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "لا أعتقد أن هناك الآن لاعب بأسلوب مشابه لي، لأن أسلوبه كان مختلفا بالطبع". وأضاف: "أنظر إلى اللاعبين الذين يلعبون في مركزي، أحب متابعة كينغسلي كومان، عثمان ديمبيلي، أنسو فاتي ورودريغو". وتابع: "أعتقد أنهم لاعبون متميزون جدا، وأنا أستمتع بمشاهدتهم على أرض الملعب". وعن نتيجة لقاء الكلاسيكو الأخير، قال: "ريال مدريد كان أفضل، واستحق الفوز في لقاء الكلاسيكو (1/3)". وأردف: "أعتقد أن برشلونة لم يشعر بالراحة في الشوط الأول، ولهذا تأخر في النتيجة". وختم: "ريال مدريد كان أكثر فاعلية من حيث الفرص، وتقدم بهدف مبكر في الشوط الأول، ونجح بعد ذلك في تعزيز تقدمه بالهدف الثاني، كما ظهر بنزيما ومودريتش وفينيسيوس جميعهم بشكل جيد".



بيل يهنئ بنزيما على جائزة الكرة الذهبية

هنا الويلزي غاريث بيل، نجم لوس أنجلوس الأمريكي، زميله السابق، الفرنسي كريم بنزيما، نجم ريال مدريد، بعد فوزه بجائزة الكرة الذهبية.

وحصد بنزيما جائزة الكرة الذهبية، بعدما قاد ريال مدريد لتحقيق لقب الليغا ودوري الأبطال، بالإضافة للقب الهدف في المسابقتين، بالموسم الماضي. ونشر غاريث بيل عبر صفحته الرسمية على فيسبوك، مساء أول أمس الثلاثاء، صورة تجمعهم بكريم بنزيما، وكتب عليها: "تهنئتي لك يا صديقي".



وتزامن بنزيما وبيل في صفوف ريال مدريد، منذ انتقال النجم الويلزي لصفوف الميرنغي عام 2013، قادما من توتنهام. ونجح الثنائي بنزيما وبيل مع كوكبة نجوم ريال مدريد، في تحقيق العديد من البطولات المحلية والقارية للفريق الملكي. وكان غاريث بيل قد انتقل رسميا في جوان الماضي إلى نادي لوس أنجلوس الأمريكي، بعدد لمدة عام واحد، مع قابلية التمديد لموسم إضافي باتفاق الطرفين.

نيمار يطعن في ترتيب اللاعبين بجائزة الكرة الذهبية

اعترض نيمار جونيور، نجم باريس سان جيرمان ومنتخب البرازيل، على ترتيب مواطنه فينيسيوس جونيور، جناح ريال مدريد الإسباني، في سباق الكرة الذهبية. وكتب نيمار تغريدة، عبر حسابه الرسمي على "تويتر" قال فيها: "بنزيما لاعب رائع، يستحق الفوز بالجائزة". واستدرك مستعينا برموز تعبيرية ضاحكة: "أما تواجد فينيسيوس في المركز الثامن، فهو أمر غير ممكن". واختتم نيمار جونيور تغريدته: "كان يجب أن يتواجد فينيسيوس في الثلاثة الأوائل على الأقل". وفاز بنزيما بالجائزة لأول مرة في تاريخه، بينما حل السنغالي ساديو ماني مهاجم بايرن ميونخ الحالي ولبنزيون السابق في المركز الثاني، وخلفهما البلجيكي كينغ دي بروين، نجم مانشستر سيتي، في المركز الثالث.

وحل السويدي روبرت ليفاندوفسكي، مهاجم بايرن ميونخ السابق وبرشلونة الحالي رابعا، ومحمد صلاح جناح ليفربول خامسا، والفرنسي كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان سادسا، والبلجيكي تيبو كورتوا حارس ريال مدريد سابعا. ويعد فينيسيوس جونيور الذي حل ثامنا في القائمة، جاء الكرواتي لوكا مودريتش لاعب الملكي تاسعا، وأخيرا النرويجي إرنست هالاند دورتموند مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي عاشرا.



مودريتش لبنزيما: تستحق الكرة الذهبية

وجه الكرواتي لوكا مودريتش، لاعب وسط ريال مدريد، رسالة إلى زميله كريم بنزيما، بعد تتويجه بالكرة الذهبية لأفضل لاعب في العالم عام 2022، المقدمة من مجلة فرانس فوتبول الفرنسية. وحصد بنزيما جائزة الكرة الذهبية، بعدما قاد ريال مدريد لتحقيق لقب الليغا ودوري الأبطال، بالإضافة للقب هدف المسابقتين. وكتب مودريتش، عبر حسابه على "إنستغرام": "أفضل لاعب في العالم، أنت تستحقها يا صديقي". وأضاف: "من دواعي سروري أن أعب بجانبك". وسبق وأن توج مودريتش بجائزة الكرة الذهبية عام 2018، عندما قاد ريال مدريد لتحقيق لقب دوري الأبطال، واحتلال المركز الثاني مع منتخب بلاده في مونديال روسيا.



نيمار: كان أمامي ريال مدريد... وقلبي اختار برشلونة

تحدث نيمار دا سيلفا، نجم باريس سان جيرمان، عن فترة انضمامه إلى برشلونة في 2013، وذلك خلال المثلث مع والده أمام محكمة في برشلونة بتهمة الاحتيال والفساد، عند الانتقال من سانتوس إلى البارسا. وقال نيمار، في تصريحات أثيرتها صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية: "والدي من اشترك في مفاوضات التجديد مع سانتوس، بزيادة الشرط الجزائي والراتب، ولم أشارك في المفاوضات لكن أوقع ما يقوله لي".

وعندما سئل عن تلقي عروض من أندية أخرى غير برشلونة في ذلك الوقت، أضاف: "علمت باهتمام أندية أخرى، لكن حلمي كان التوقيع لبرشلونة، وفي عام 2013 قررت الذهاب إلى البارسا ومغادرة سانتوس".

وأضاف: "كانت لدي خيارات أخرى، لكن حلمي دائما اللعب مع برشلونة، منذ كنت طفلا وأنا أريد في اللعب هناك، وكنت أسير وراء قلبي دائما". وتابع: "أتذكر أنه كانت أمامي فرصة للانتقال إلى ريال مدريد ولا أتذكر الآخرين. في اللحظة الأخيرة كان علي الاختيار بين الريال أو برشلونة، لكن قلبي جعلني أذهب إلى برشلونة". وسئل: "هل سافرت إلى إسبانيا عام 2011؟"، أجاب اللاعب البرازيلي: "أعتقد لا".

• ناغلسمان موسيالا وبلينغهام أحق من غافي بجائزة الأفضل

لم يعجب المدرب الألماني جولييان ناغلسمان، المدير الفني لفريق بايرن ميونخ الألماني، حصول نجم برشلونة الإسباني الشاب، غافي، على جائزة كوبا لأفضل لاعب شاب في العالم لعام 2022، على حساب لاعبه، جمال موسيالا، وجوهرة فريق بوروسيا دورتموند الألماني، جود بلينغهام. وتحصل غافي على جائزته بشكل رسمي في حفل مجلة فرانس فوتبول السنوي، حفل الكرة الذهبية، مساء الاثنين في العاصمة الفرنسية، باريس، لكن ناغلسمان كان له رأي آخر في الأمر.

نظرة قاصرة

مدرب الفريق البافاري رفض الاعتراف بأفضلية غافي على موسيالا وبلينغهام في إشارة لعدم اقتناعه بفوزه بجائزة كوبا، ويظن أن الشناني المذكور قدم موسما أفضل من لاعب البارسا الشاب، رغم استدراكه وقوله أن غافي لاعب مميز وأنه سعيد لفوزه بالجائزة. ما يحاول ناغلسمان قوله من خلال رأيه في تتويج غافي بالجائزة، يسير تزامنا مع تحول كرة القدم إلى لغة أرقام فقط، ولم يعد هناك اعتراف بما يسمى "الجندي المجهول" في الميدان، والذي لا يظهر اسمه بشكل مستمر في لوح النتيجة أو حتى في صناعة الأهداف. مشكلة مدرب البايرون أنه ينظر للأمر بنظرة قاصرة بعض الشيء، نعم تسجيل الأهداف وصناعتها أمر مهم، لكن هناك شيء آخر يمكن لمسّه وهو مقدار التأثير الذي يطرأه تواجده لـ لاعب في الميدان مع الفريق.

تأثير غافي

غافي نال الجائزة بعدما أثبت قدراته مع برشلونة ومنتخب إسبانيا وأصبح قطعة أساسية في كلا الفريقين رغم حقيقة أنه يبلغ من العمر 17 عاما فقط. وبكل تأكيد كان دور غافي مع البارسا والماتادور أكبر بكثير مما قدمه موسيالا وبلينغهام على صعيد النادي والمنتخب في الموسم الماضي. وبالطبع هذا الأمر وحتى الجائزة لن تبخس حق جمال وجود في الثناء فكلاهما جوهرة وينتظره مستقبل مبهر في السنوات المقبلة.

مانسي: جائزة سقراط تجعلني أقاتل بقوة

حصد السنغالي ساديو ماني، نجم بايرن ميونخ، جائزة سقراط خلال حفل الكرة الذهبية، الذي أقيم مساء الاثنين، في العاصمة الفرنسية باريس. ومن المعروف أن ماني قام بالعديد من الأعمال الخيرية والخدمات المجتمعية داخل بلده السنغال خلال السنوات الماضية. ونشر ماني، عبر صفحته الرسمية على "فيسبوك" صورة له بالجائزة، وكتب عليها: "ليس لدي كلمات للتعبير عن فرحتي بعد حصد جائزة سقراط.. هذا الاعتراف يجعلني أقاتل بقوة داخل وخارج الملعب". واختتم: "شكر خاص لكل الشعب السنغالي، ولكل من لا يتوقف عن مساندتي". وتم استحداث هذه الجائزة هذا العام، وهي مخصصة للاعبين الذين يشاركون في مشاريع خيرية ومجتمعية. وسلم الجائزة، راي، نجم باريس سان جيرمان السابق، والشقيق الأصغر للأسطورة "سقراط" الذي توفي عام 2011.

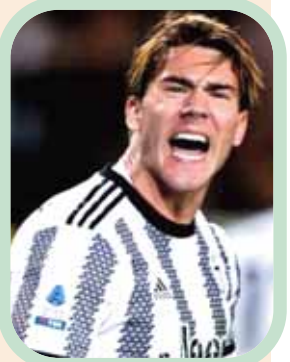


لاييزغ يعبر هامبورغ إلى ثمن نهائي كأس ألمانيا

بلغ لاييزغ حامل اللقب الدور ثمن النهائي من مسابقة كأس ألمانيا، بفوزه الكبير (4-0)، مساء الثلاثاء، على هامبورغ الذي يلعب حاليا في الدرجة الثانية. وبعدها بدأ حملة الدفاع عن اللقب الأول في تاريخه بفوز كاسج على فريق من الدرجة الرابعة 8-صفر، لم يجد فريق المدرب ماركو روزه صعوبة في حجز بطاقته إلى ثمن النهائي على حساب ضيفه هامبورغ الذي يخوض موسمه الخامس توتاليا في الدرجة الثانية. ويدين لاييزغ بتأهله إلى الدنماركي يوسف بولسن والفرنسي محمد سيماكان، إذ سجل الأول هدفين في ثلاث دقائق (33 و36)، فيما سجل الثاني هدفا (68) مع تمريرة حاسمة في الهدف الأول لبولسن. أما الهدف الرابع، فجاء في الدقائق الأخيرة عبر بنجامين هنريكس (81). كما حسم أينتراخت فرانكفورت تأهله إلى ثمن النهائي أيضا بالفوز (2-0) على شتوتغارت كيكرز من الدرجة الخامسة، مثلما تأهل ماينز بالفوز على لوبيك من الدرجة الرابعة (3-0). واحترمت الترتيبات أيضا في لقاء أينتراخت فرانكفورت وشتوتغارت كيكرز من الدرجة الخامسة، إذ حسم الأول بطاقته بفوزه 2-صفر، على غرار ما فعل ماينتس بفوزه على لوبيك من الدرجة الرابعة أيضا 3-صفر.

بايرن ميونخ يرفض شراء نجم جوفنتوس

كشف تقرير صحفي ألماني، موقف نادي بايرن ميونخ من التعاقد مع أحد لاعبي جوفنتوس خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة. وبحسب شبكة "سكاى سبورت ألمانيا"، فإن الصربي دوسان فلاهوفيتش مهاجم جوفنتوس، ارتبط في الفترة الأخيرة بالانضمام للعالمق البافاري، لتدعيم الخط الأمامي بمهاجم صريح في الميركاتو القادم. وأضافت أن النادي الألماني لن يكون مهتما بشراء فلاهوفيتش في جانفي المقبل، موضحة أن مسؤولي بايرن ميونخ يرون أن سعر مهاجم السيدة المعجوز مرتفع للغاية مقارنة بأدائه على أرض الملعب. ووفقا لموقع ترانسفير ماركت تبلغ القيمة السوقية لمهاجم جوفنتوس 85 مليون يورو. وتابعت أنه في المقابل أيضا، لم يعبر فلاهوفيتش في الوقت الحالي عن رغبته في الرحيل عن صفوف البليانكونيري، بعدما لعب لمدة عام مع الفريق. جدير بالذكر أن دوسان فلاهوفيتش أحرز 6 أهداف بالدوري الإيطالي هذا الموسم، ليتصدر جدول ترتيب الهادفين بالتساوي مع ماركو أرانتوفيتش وشيرو إيموبيلي.



رايس يرفض عرض فلكي من وست هام

قال تقرير صحفي بريطاني، إن نادي وست هام يونايتد يعمل على تجديد عقد نجمه ديكلان رايس، في ظل اهتمام عدة أندية بالتوقيع معه. ووفقاً للمعلومات الواردة من شبكة "Football Insider" البريطانية، فإن رايس لا ينوي تجديد عقده، علماً أن صفقته الحالية تنتهي في 2024. وأضاف المصدر أن وست هام يونايتد عرض على اللاعب عقد لمدة 8 سنوات براتب قدره 200 ألف جنيه إسترليني أسبوعياً، ولكن اللاعب لا يعترف تجديد عقده. وارتبط اللاعب صاحب الـ 23 عاماً بعدة أندية أبرزها مانشستر يونايتد، تشيلسي، ليفربول، ريال مدريد.

مكافأة منتطرة لساوثجيت في حال الفوز بالمونديال

قال تقرير صحفي بريطاني، إن مدرب المنتخب الإنجليزي غاريث ساوثجيت سوف يحصل على مكافأة مميزة، في حال فوزه بكأس العالم (قطر 2022). ووفقاً للمعلومات الواردة من صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن ساوثجيت سوف يحصل على مبلغ قدره 4 ملايين جنيه إسترليني إذا قاد الأسود الثلاثة إلى مجد العالمي. ويتواجد المنتخب الإنجليزي ضمن المجموعة الثانية في مونديال قطر رفقة إيران، والولايات المتحدة الأمريكية، وويلز. وكانت العديد من التقارير الصحفية قد أكدت بأنه قد يتم إقالة ساوثجيت من منصبه في حال عدم الذهاب بعيداً في مونديال قطر القادم.

الاتحاد الإنجليزي يتهم كلوب بارتكاب سلوك غير لائق

اتهم الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، الألماني بورغن كلوب المدير الفني للبربول بالسلوك غير اللائق، في أعقاب طرده خلال المواجهة أمام مانشستر سيتي الأحد، في الدوري الإنجليزي الممتاز. وتلقى كلوب البطاقة الحمراء من قبل الحكم أنتوني تايلور في اللحظات الأخيرة من المباراة، التي جرت على ملعب أنفيلد، بعد صراخه بغضب في وجه الحكم المساعد. وطالب كلوب بحصول فريقه على ضربة حرة بعد تدخل بيرناردو سيلفا لاعب مانشستر سيتي ضد محمد صلاح لاعب ليفربول، خلال المباراة التي انتهت بفوز أصحاب الأرض بهدف سجله النجم المصري. وذكر بيان اتحاد الكرة الإنجليزي الثلاثاء "تم اتهام بورغن كلوب بانتهاك لائحة الاتحاد الإنجليزي عقب المباراة ليفربول ومانشستر سيتي يوم الأحد". وأضاف البيان "يبدو أن سلوك مدرب ليفربول في الدقيقة 86 من تلك المباراة لم يكن لائفاً، ولديه مهلة حتى يوم الجمعة لتقديم رد".

مدرب وست هام يدافع عن كلوب

دافع ديفيد مويس المدير الفني لفريق وست هام الإنجليزي لكرة القدم عن حالة الغضب التي أظهرها بورغن كلوب، مدرب ليفربول، التي أدت لحصوله على البطاقة الحمراء أمام مانشستر سيتي يوم الأحد الماضي. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية "بي.إيه.ميديا" أن كلوب حصل على البطاقة الحمراء بعدما انفض على جاري بيسويك، الحكم المساعد، لعدم احتساب خطأ خلال المباراة التي فاز بها ليفربول على مانشستر سيتي بهدف نظيف على ملعب أنفيلد. وتحدث كلوب عقب المباراة، وقال إن الأمر كان عاطفياً وتحمل اللوم لحصوله على البطاقة الحمراء، قائلاً إنه "تخطى الحدود" لكنه شعر أنه لم يكن قليل الاحترام تجاه الحكم. وانحاز مويس لكلوب وقال "أول شيء سأقوله هو أنني أتمنى تواجده على مقاعد البدلاء المقابلة". وأردف "كلنا لدينا احترام كبير للحكام والعمل الذي يقومون به، أتمنى أن يتفهموا ذلك بطريقتهم، طوال 90 دقيقة ولوقت أطول قليلاً يمكننا أن نفقد عقولنا قليلاً". ويعتقد مويس أيضاً أن الجماهير تتوقع رد من مدريهم تجاه وجود أي ظلم يشعرون به. وأضاف "لـ 90 دقيقة أو أكثر، يصبح الأمر عاطفياً للغاية، في بعض الأحيان يمكنك أن تغير شخصيتك عن شخصيتك الحقيقية".

دي بروين: أعيش المسيرة الرياضية التي كنت أحلم بها

أكد البلجيكي كيفن دي بروين، نجم مانشستر سيتي، أنه يعيش المسيرة الرياضية التي كان يحلم بها. وحل دي بروين ثالثاً في ترتيب جائزة البالون دور لأفضل لاعب في العالم لعام 2022، بعد كريم بنزيما، والسفالي ساديو ماني. وقال دي بروين، في تصريحات للموقع الرسمي لمانشستر سيتي: "أريد أن أفوز بأكبر عدد ممكن من الألقاب، وأن أكون أفضل لاعب".

وأضاف: "أنا محظوظ لأنني لعبت لمدة 14 عاماً، فأنا لاعب كرة القدم منذ فترة طويلة، وسأظل محترفاً حتى أقرر التوقف، فأنا أعيش الحياة التي أريد أن أعيشها". وأكمل: "من الواضح أنك لا تحب أن يتحدث الناس عنك بشكل سيئ، ولكن ذلك جزء من الحياة، الأشخاص الذين ينتقدونك في الخارج ليسوا أبداً بنفس مستوى انتقاداتك لنفسك". وأتم: "اللاعبون الكبار الحقيقيون يدفعون أنفسهم عالياً إلى أقصى حد، بحيث يكاد يكون من المستحيل توجيه انتقادات كبيرة لهم، لأنهم أمامك بالفعل".

برونو فرنانديز .. لغز محير في مانشستر يونايتد

كانت انطلاقة النجم البرتغالي برونو فرنانديز مع مانشستر يونايتد صاروخية، عند انضمامه إلى الفريق في شتاء 2020، قادماً من سبورتنج لشبونة. وقد تحدثت صحيفة "ديلي ميل" الإنجليزية، في تقرير لها، أمس، عن هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين عدة مواضيع مزعجة في يونايتد. اللاعب خفت بريقه بشكل كبير منذ وصول مواطنه كريستيانو رونالدو في الموسم الماضي، مع أن تراجع دوره قليلاً سيكون أمر متفهم، ولكن اللاعب تراجع بشكل كبير. واستمر الأمر على هذا النحو هذا الموسم، بالنسبة للاعب البالغ من العمر 28 عاماً، تحت قيادة المدرب الجديد للفريق الهولندي إريك تين هاغ. ويأمل مشجعي يونايتد أن يتمكن برونو من استعادة المستوى الذي كان عليه، وأن لا يكون الأمر قد انتهى بالنسبة للاعب.

هل مانشستر سيتي قادر على ضم مباي؟

يتواصل الحديث عن مستقبل نجم فريق باريس سان جيرمان الدولي الفرنسي كيليان مباي، بعد التقارير الأخيرة التي زعمت بأن اللاعب طلب الرحيل عن الفريق. ووفقاً للمعلومات الواردة من صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن مانشستر سيتي لن يواجه أي عوائق مالية، في حال أراد التوقيع مع النجم الفرنسي الشاب. وكان مباي قريب جداً من الانتقال إلى ريال مدريد هذا الصيف في صفقة مجانية، قبل أن يوافق على تجديد عقده حتى صيف 2025. وقلل نادي ريال مدريد اهتمامه بضم اللاعب صاحب الـ 23 عاماً، علماً أن ليفربول من أبرز الأندية المهتمة بضمه.

لوكاكو قد يكون جاهزا لمباراة فيورنتينا

كشف تقرير صحفي إيطالي، عن موقف البلجيكي روميلو لوكاكو، مهاجم إنتر ميلان، من المشاركة في لقاء فيورنتينا المقبل. ويحل إنتر ميلان ضيفا على فيورنتينا، يوم السبت المقبل، على ملعب أرتيمو فرانكي، ضمن مباريات الجولة 11 للكانتشيو. وبحسب موقع "كانتشيو ميركاتو" الإيطالي، فقد خضع لوكاكو لفحوصات طبية جديدة اليوم، ويأمل مدربه سيموني إنزاخي أن يكون جاهزا لمباراة فيورنتينا. وأكد التقرير، أن لوكاكو غاب عن مواصلة برنامج التاهيلي، وخضع لفحوصات طبية جديدة اليوم الثلاثاء. وجاءت نتائج الفحص مرضية، ومن المقرر أن يشارك القناص البلجيكي مع الفريق في التدريبات الجماعية غدا أو بعد غد. ويغيب لوكاكو عن الملاعب منذ نهاية شهر أوت الماضي، بسبب مشاكل عضلية، حيث خاض ثلاث مباريات فقط مع النيراتزوري منذ استعارته من تشيلسي.

جوفنتوس يسعى لجلب بديل أليكس ساندرو في جانفي المقبل

أفادت صحيفة توتو سبورت بأن جوفنتوس وضع عدة لاعبين تحت الضوء للتوقيع مع إحداها في جانفي القادم لاستبدال اللاعب البرازيلي أليكس ساندرو. وينتهي عقد الظهير الأيسر البرازيلي في جوان 2023، ولا يرغب البيانكونيري في تمديد عقده بعد الأداء غير المقتنع على مدار الموسم القليلة الماضية رغم كونه أحد أكثر اللاعبين ربحا. وحسب الصحيفة فإن العملاق الإيطالي يريد التوقيع مع ظهير أيسر جديد في فترة الانتقالات الشتوية. وعلى رأس مفكرة نادي السيري آياتي اللاعب أليخاندرو غريمالدو من بنفيكا ورافائيل غويريرو لاعب بروسيا دورتموند الألماني. ويينتهي عقد كلا اللاعبين أيضا في يونيو، لذلك يأمل البيانكونيري أن يتوصل إلى اتفاق معهم قبل الدخول مع محادثات مع أندريه فييناير، وسيحاول تأمين توقيع أحدهما في يناير بسعر منخفض.



ويستطيع بنفيكا مع غريمالدو إنهاء مسيرة يوفنتوس هذا الموسم في دوري أبطال أوروبا، ولذا فإنه من غير المرجح أن ينتقل اللاعب الدولي البرتغالي إلى ملعب أليسانز إذا ذهب البيانكونيري إلى الدوري الأوروبي، وفي هذه الحالة سيحاول اليوفي التوقيع معه في جانفي.

تغريم روما بسبب سلوك جماهيره بالدوري الإيطالي

فرض الاتحاد الإيطالي لكرة القدم، غرامة مالية على روما وليتش، بسبب سلوك جماهيرهما. ووفقا لصحيفة "كورييري ديللو سبورت" الإيطالية، فقد تم تغريم كل من روما وليتش بمبلغ 5000 يورو بعد مباراتهما ضد سامبدوريا وفيورنتينا، في الجولة 10 من الدوري الإيطالي. وأشار القاضي الرياضي جيراردو ماستراندریا، إلى أن روما لعب خارج ملعبه في مراسي وتم تغريمه بعد أن أطلق مشجعو "هتافات بذيئة ضد ناد آخر"، بينما أشعل مشجعو ليتشي الألعاب النارية لدرجة أن الدخان أجبر الحكم على تأجيل انطلاق المباراة ضد فيورنتينا لخمس دقائق. كما عوقب كلا من جيانماركو فيراري (ساسولو) وأنتوني جالو (ليتشي) ورودريغو بيكاو (أودينيزي) بالإيقاف لمباراة واحدة، بعد تلقيهم بطاقات حمراء في الجولة العاشرة من دوري الدرجة الأولى الإيطالي.

ميلان يستعين بوالد لياو لحل أزمة التجديد

يسعى نادي ميلان، لتجديد عقد البرتغالي رافائيل لياو، نجم الروسونيري، خلال الموسم الحالي. وينتهي عقد لياو مع ميلان في صيف 2024، وفشل مسئولو الروسونيري في التوصل لاتفاق مع خورخي مينديز وكيل اللاعب. وكتب فابريزيو رومانو، خبير انتقالات اللاعبين في أوروبا، على حسابه بموقع التواصل تويتر "سيجتمع مجلس إدارة ميلان مع والد لياو لمناقشة العقد الجديد، وهناك عرض جديد من الروسونيري في الأيام المقبلة".

وصرح فيديريكو ماسارا، المدير الرياضي لميلان "نحن واثقون من توقيع عقد جديد مع لياو".

يذكر أن لياو يحظى باهتمام العديد من الأندية هذا الموسم، وأبرزها باريس سان جيرمان وتشيلسي ومانشستر سيتي ومانشستر يونايتد.

وزعمت العديد من التقارير، بأن لياو يطلب 7 ملايين يورو سنويا للتوقيع على عقد جديد مع ميلان.

جوفنتوس يوجه صدمة قوية للكولومبي خوان كوادرادو

وجه نادي جوفنتوس الإيطالي صدمة قوية لـ نجم الفريق الأول لكرة القدم بشأن استمراره مع الفريق في المواسم القادمة بعد اقتراب انتهاء عقده. وأكد موقع كانتشيو ميركاتو الإيطالي أن نادي جوفنتوس قرر عدم التجديد للاعب خوان كوادرادو وسوف يرحل بنهاية الموسم. وأوضح الموقع الإيطالي أن النجم الكولمبي خوان كوادرادو لاعب نادي يوفنتوس من حقه التفاوض مع أي نادي في الميركاتو الشتوي القادم. ويعتمد المدرب أليجيرو المدير الفني لنادي جوفنتوس على خوان كوادرادو بصورة كبيرة في الظهير الأيمن والجناح الأيمن ووسط الملعب. وخاض خوان كوادرادو مع نادي جوفنتوس 280 مباراة وتمكن من تسجيل 24 هدف، بينما قدم 62 تمريرة حاسمة.

الاصابة تبعد بريمر عن جوفنتوس 20 يوما

يغيب المدافع البرازيلي غليسون بريمر عن جوفنتوس الإيطالي لمدة 20 يوما بسبب إصابة تعرض لها في الفخذ الأيسر خلال الفوز في مباراة الدوري ضد فريقه السابق تورينو 1-0. صفر في الدوري المحلي، وفق ما أعلن فريقه الجديد. وقال جوفنتوس في بيان "إن الفحوص التي خضع لها بريمر كشفت عن وجود إصابة" في الفخذ الأيسر، مضيفا أن "فترة العشرين يوما ستكون ضرورية حتى يتعافى تماما". وسيقتصد جوفنتوس بالثاني المدافع البالغ 25 عاما في مبارياته المصيرتين في دوري أبطال أوروبا ضد بنفيكا البرتغالي في 25 الشهر الحالي وباريس سان جرمان الفرنسي في الثاني من نوفمبر، لكن قد يعود إلى فريق المدرب ماسيميليانو أليغري في الوقت المناسب لخوض مقعة الدوري ضد الغريم إنتر في السادس من نوفمبر ضمن المرحلة الثالثة عشرة. وانتقل بريمر إلى يوفنتوس هذا الصيف بعدما دافع عن ألوان الجار تورينو طيلة أربعة مواسم قادما إليه من أتلتيكو مدريد البرازيلي.



تعرف على أبرز أسرار حياة نجم ريال مدريد ذو الأصول الجزائرية كريم بن زيمة

مدير في الدوري الإسباني الموسم الماضي ، وأحرز 27 هدفا وصنع 12 تمريرة حاسمة ، وفاز بلقب هداف الدوري الإسباني هذا الموسم. لعب 12 مباراة مع ريال مدريد في دوري أبطال أوروبا ، وسجل 15 هدفا وصنع 2 ، وتوج بلقب هداف دوري أبطال أوروبا في هذه النسخة. ساهم كريم بن زيمة في فوز ريال مدريد بلقب الدوري الإسباني للمرة 35 في تاريخ الملك ، ودوري أبطال أوروبا للمرة 14 في تاريخ العملاق الإسباني

مسلم و يصوم شهر رمضان

كريم بن زيمة مسلم و يصوم شهر رمضان. و تحدث كريم عن تأثير صيام رمضان كل عام وتأثيره على لياقته البدنية. وأكد بن زيمة أن شهر رمضان والصيام يزيد في قدرته البدنية و يجعله يشعر أنه أفضل، و يؤثر فيها إيجابيا. وقال النجم الفرنسي ذو الأصول الجزائرية في تصريحاته تأثير شهر رمضان عليه بدينا: "ليس له تأثير، رمضان جزء من حياتي وديني يجعل رمضان واجبا. بالنسبة لي، إنه مهم جدا وأنا أشعر بالرضا عندما أصوم". جدير بالذكر أن بن زيمة من أبرز نجوم كرة القدم في العالم الذين يحيون شعائر الدين الإسلامي، و يصومون الشهر الفضيل حتى وإن تزامن ذلك مع أهم و أبرز المباريات التي يلعبونها.

زين الدين زيدان قدوته في كرة القدم

في عام 2011 فاز بن زيمة بجائزة أفضل لاعب في فرنسا، مما جعله ثاني لاعب فرنسي مقيم في إسبانيا يفوز بالجائزة وأيضا ثاني لاعب في ريال مدريد يفوز بهذا التكريم الأول لم يكن سوى الفرنسي زين الدين زيدان وتمت مقارنته مرة بزيرو. ورد على ذلك بالقول "إنها مجاملة أن أقارن مع زين الدين زيدان، الذي فاز بالجائزة أيضا.

استعان بعبادة طبية لإنقاص وزنه

كان بن زيمة يكافح من أجل الاستقرار في الدوري الإسباني وتعرض لانتقادات من قبل عدد من النقاد بسبب أدائه السيئ. في عام 2010، نصح المدرب السابق لمنتخب فرنسا لوران بلان بنزيمة بالعمل على لياقته البدنية وفقدان بعض الوزن من أجل الارتقاء إلى مستوى أفضل وقبل بداية موسم 2011-2012 انضم بن زيمة إلى عيادة في إيطاليا لإنقاص وزنه، ونجحت الخطة وسجل بنزيمة 32 هدفا في جميع المسابقات في ذلك الموسم.

يملك أسرع هدف في تاريخ الكلاسيكو

لم يحظ الأرجنتيني ليونيل ميسي أو غريمه البرتغالي كريستيانو رونالدو بهذا الهدف، ولكنه سجل باسم بن زيمة الذي أحرز الهدف في عام 2011 بعد 21 ثانية فقط من انطلاق المباراة، ليضع ريال مدريد في المقدمة، في مباراة انتهت بفوز برشلونة 3-1.

سر الضمادة على يده في جميع المباريات

يحرص كريم بن زيمة على ارتداء ضمادة خاصة في كل مبارياته مع النادي الملكي أو منتخب فرنسا، والأمر لا يتعلق بتمهية حفظ يحرس عليها اللاعب، ولكن بسبب إصابة غريبة تلازمه منذ نحو 3 سنوات. و تعود القصة إلى 13 جانفي 2019، حين تعرض بن زيمة لإصابة في يده بعد التحام مع مارك بارترا مدافع ريال بيتيس، وأظهرت الفحوصات حينها معاناة اللاعب من كسر في خنصر اليد اليمنى. وأعلم الأطباء بنزيمة بأنه سيغيب لمدة شهرين على الأقل إن اختار الخضوع لجراحة من أجل علاج الإصابة. وقوبل ذلك برفض من المهاجم الذي فضل تأجيل الجراحة حتى نهاية الموسم. ووفقا لتقرير في صحيفة "ماركا" (Marca) الإسبانية، كللت العملية التي خضع لها بنزيمة في نهاية الموسم بالنجاح، ولكنه استعجل العودة والتحق مبكرا بتدريبات النادي الملكي استعدادا للموسم الجديد، وتلقى إصابة جديدة خلال حصة تدريبية تسببت في عدم اكتمال شفاؤه من الكسر. ومن ذلك الحين، لم يجد اللاعب البالغ من العمر 33 عاما وقتا للخضوع للجراحة مجددا، وفضل بدلا من ذلك ارتداء ضمادة خاصة حول منطقة الإصابة، لتفادي التعرض لمضاعفات أخرى في حال إصابته مجددا. ورغم تلك الإصابة. ومع انشغاله بمباريات ريال مدريد والمنتخب الفرنسي، وفي ظل جدول مزدحم بالمباريات خلال الفترة المقبلة، يبدو أن بنزيمة سيؤجل الخضوع للجراحة إلى وقت لاحق، وقد يكون الأمر بعد اعتزاله كرة القدم.

توج النجم الفرنسي كريم بن زيمة بجائزة الكرة الذهبية لعام 2022، ونشر موقع "سبورتس كيدا" تقريرا مطولا عنه و كشف أنه مر بالكثير من المحطات في حياته، بداية من نشأته في ليون الفرنسية، وصولا إلى تربيته على عرش الكرة الأوروبية للمرة الخامسة في تاريخه وللمرة 14 في تاريخ فريقه ريال مدريد وأشار التقرير إلى أن بن زيمة يعد أحد أعظم لاعبي كرة القدم في فرنسا، وكان جزء من الثلاثي "بي بي سي" التاريخي لريال مدريد رفقة غاريث بيل وكريستيانو رونالدو، لكنه لم يحقق ذلك دون معاناة، بل تعرض لانتقادات بسبب أدائه وبسبب بعض القرارات التي أثرت على مشواره واستعرض الموقع عددا من المعلومات التي قد لا تكون سمعت بها من قبل عن هداف ريال مدريد. و في هذا المقال سنستعرض عليكم أبرز الأسرار في حياة كريم بن زيمة.

من أصول جزائرية

ولد كريم بنزيمة في 19 ديسمبر 1987 لوالده حفيظ بنزيمة ووالدته وحيدة جبارة في مدينة ليون بفرنسا. ينحدر كريم من عائلة مهاجرة من الجزائر استقرت في حي برون المضطرب إحدى الكومونات في مدينة ليون بشرق فرنسا. قصة طفولة كريم بنزيمة مليئة بمشاكل النمو. عندما كان صبيا ، تغلب على العديد من المشاكل أثناء نشأته. أدى اتباع عصابات خطيرة إلى حياة دعت إلى الجريمة عندما كان طفلا. كان انضباط والده هو الذي أحدث تغييرا كبيرا في سلوكه. كان والده متخصصا في الانضباط وضع كريم نظاما كبيرا. منع ابنه من الاستمتاع في حبه المضطرب. لم يكن من السهل على عائلة من المهاجرين الاستقرار في أحد أحياء ليون الأكثر اضطرابا ، وهو حي برون. قرر والده أن يدفعه للدراسة في مدرسة كاثوليكية ، ومنذ اللحظة الأولى لم يلق استقبالا جيدا. واجه كريم العديد من المشاكل في التعامل مع الأطفال الآخرين ، نظرا لأصله الجزائري ، الأمر الذي شعر بأنه تمييز. في ذلك الوقت ، كان سمينا إلى حد ما وكان يعاني من مشاكل الضغط الزائد ، والتي لم تساعد. كان يعاني من زيادة الوزن والتخويف من قبل زملائه في المدرسة. لكن مع مرور الوقت ، تغير بنزيمة ليصبح شخصا أفضل. أصبح معروفا أكثر فاكتر في الحي. عدل كريم عاداته الغذائية وبدأ في فقدان بعض الوزن.

بداية حياته المهنية

بدأ بنزيمة مسيرته الكروية في نادي مسقط رأسه برون تيرايون ، عندما كان عمره 8 سنوات فقط. أطلق عليه أصدقاؤه لقب كوكو عندما بدأ لعب كرة القدم في سن مبكرة جدا. تم الكشف عنه من قبل مسؤولي ليون وقاموا بزيارته مباشرة لإقناع برون تيرايون ببيع. رئيس النادي آنذاك ، سيرج سافتا كروز رفض ببيع. بعد أن تحدث مسؤولو ليون مع والدي بنزيمة ، تم إبرام الصفقة. وكان ذلك عندما عمل بنزيمة كصبي كرة في مباريات فريق ليون الأول. لم يترددا في الحصول على خدماتهم ومع كريم يبلغ من العمر 9 سنوات. خدم بنزيمة كصبي كرة حتى عندما لعب لفريق الشباب.

الصعود إلى الشهرة في ليون

حقق بن زيمة نجاحا كبيرا عندما كان شابا في ليون حيث سرعان ما ارتقى في أكاديمية الشباب وسجل 32 هدفا مذهلا لفريق ليون تحت 16 عاما في الدوري الفرنسي تحت 16 عاما. حتى قبل أن يكون كريم بنزيمة اسما مألوفا بين عشاق كرة القدم ، كان يفوز بالفعل باللقاب. كان جزءا من فريق كرة القدم الفرنسي تحت 17 عاما ، الذي فاز بأول بطولة أوروبية لكرة القدم تحت 17 عاما ، والتي أقيمت في فرنسا عام 2004. وكان ضمن الفريق المكون من لاعبين مثل حاتم بن عرفة وسهير نصري وجيريمي مينيز. فاز المنتخب الفرنسي تحت 17 سنة على إسبانيا في نهائي تلك البطولة بضائع متأخر جدا منه سمير نصري. وسجل بن زيمة مع ليون ما مجموعه 66 هدفا في 148 مباراة عبر جميع المسابقات قبل الانتقال إلى ريال مدريد. البقية، كما يقولون، هو التاريخ.

التتويج بالكرة الذهبية في ريال مدريد

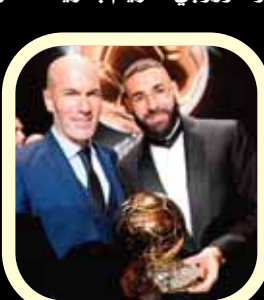
قدم النجم الفرنسي كريم بنزيمة أداء استثنائيا مع ريال مدريد وفرنسا بطلة دوري الأمم الأوروبية الموسم الماضي 2021-2022 على المستويين المحلي والأوروبي. كريم بنزيمة شارك في 32 مباراة مع ريال

يملك شقيقين يمارسان كرة القدم

أشقاء بن زيمة الأصغر غريسي وصبري بن زيمة هما أيضا لاعبا كرة قدم و يلعب غريسي في الدرجة السادسة الفرنسية مع فولكس لو فيلين ، بينما يلعب صبري في أكاديمية الشباب للفريق في مسقط رأسه برونو مثل كريم، يعتبر غريسي أيضا مهاجما وفضل كرة الصالات قبل أن يبدأ في الاهتمام. بكرة القدم كما كشف كيف قدم له كريم نصائح حول كيفية اللعب وغالبا ما يزور غريسي كريم ويقدم معه في مدريد أما صبري ، الذي يشيد به بنزيمة ، فهو مهاجم أيضا وتوقع كريم ذات مرة أن يكون صبري لاعبا أفضل منه.

أزمته مع فالبوينا وإقترابه من دخول السجن

في عام 2010 و قبل فترة طويلة من تورط بنزيمة في قضية ابتزاز زميله في المنتخب الفرنسي ماتيو فالبوينا ، كان قد واجه بالفعل متابعات من قبل السلطات القانونية في قضية مختلفة وزعم أن بن زيمة تورط في قضية غير أخلاقية ، وهو ادعاء نفاه بن زيمة بوضوح.



الخطوات الأولى لممارسة الفهر للرياضة

نصائح ثمينة للالتزام بالتمارين الرياضية

معظم من يعانون من السمنة وزيادة الوزن لا يلتزمون ببرامج تخفيف الوزن التي توضع لهم أو يضعونها هم بأنفسهم سواء من ناحية الغذاء وعاداته أو من ناحية الالتزام بممارسة التمارين الرياضية باستمرار والأسباب التي يتذرعون بها عديدة. وللتغلب على السمنة، كلما كانت الأطعمة التي تتناولها طبيعية، في أكثر حالاتها نيرة، زادت الطاقة التي تستمد منها، تجنب جميع المواد الغذائية المعالجة والمجمدة والمحفوظة، قم بشراء المواد الغذائية والأطعمة العضوية الطازجة والمتاحة بسهولة في الأسواق والتي غير معدلة وراثيًا أو محفوظة أو متغيرة عن حالتها الطبيعية، وتذكر دائما أنه كلما زادت الأموال التي تنفق على تسويق عنصر غذائي، كلما كان ذلك أسوأ بالنسبة لك. ويمكن أن تأتي نسبة 10 إلى 35% من التمثيل الغذائي لدينا من التأثير الحراري للغذاء - وهي الطاقة اللازمة لمعالجة الطعام المستهلك. إذا كنت تأكل من 5 إلى 6 وجبات صغيرة في اليوم، فلن تشعر أبدا بأنك تتبع نظاما غذائيا، وستظل طاقتك ثابتة، ولن تدخل أبدا في حالة ارتفاع السكر في الدم وسيصبح جسمك آلة تحرق الدهون والتي ستكون مستعدة لذلك، ممارسة الرياضة في أي وقت، يجب أن تكون كل وجبة نسخة مصغرة عما كنت معتادا عليه إذا كنت تتناول حاليا 3 وجبات في اليوم، يجب أن تحتوي كل وجبة على بروتين خال من الدهون وكرتوبهيدرات نشوية وكرتوبهيدرات ليفية. وبمجرد أن تتخذ قرارك بشأن شيء ما، كن صارما بشأنه وستصبح عملية تحقيق النتيجة أكثر سهولة، عندما تقرر أنك تريد أن تشعر بشكل أفضل وأن تبدو أفضل واكتساب المعرفة للقيام بذلك، فإن اتخاذ القرارات الصحيحة فيما يتعلق بتناول الطعام وممارسة الرياضة يصبح أمرا سهلا، اربط صحتك بالإنجازات الأخرى التي حققتها في حياتك، أن تقرر يعني قطع أي احتمال آخر، اجعل صحتك أمرا لا يد منه في جدولك الزمني وفي جميع قراراتك. طبق قاعدة 10/90 - إذا كنت تقوم باختيارات غذائية صحية في 90% من الوقت بالكميات الصحيحة، وكنت تمارس الرياضة بانتظام وبكثافة، فاستمتع بـ 10% من الوقت الأخرى دون ذنب يمكنك التخطيط مسبقا للحصول على نسبة 10% إذا كنت تعلم أن هناك حفلة قادمة خلال عطلة نهاية الأسبوع أو إذا كنت ستسافر وستضطر إلى تفويت أحد التمارين. ولكن في حال قلبت عليك قائمة الحلوى، تنفمس دون أي ندم وتعرف على الوجبة التالية التي ستعود إلى المسار الصحيح. كما يزيد الإحماء من تدفق الدم إلى العضلات بحوالي 55%، مما يمنحك تقاضا أفضل للعضلات، سوف تتعرق في وقت مبكر، مما يساعد على تنظيم درجة حرارة جسمك، كما أنه يبدأ الاتصال العصبي العضلي الذي يبدأ بإطلاق الكرتوبهيدرات والإنزيمات الدهنية والهرمونات مع تقليل مجهودك الملحوظ أثناء تدريب القوة، 5 دقائق فقط من المشي أو ركوب الدراجات ستقي بهذا المطلب. قم بتنويع تمارين القلب، مثل المشي وركوب الدراجات أو الكيك بوكسينج والتمارين الرياضية المتدرجة، سيساعد ذلك على تطوير لياقة القلب والأوعية الدموية على النحو الأمثل، والحفاظ على عنصر المتعة في التمرين، وتجنب الإفراط في التدريب، وكذلك الإصابات، سوف تستهلك المزيد من السعرات الحرارية. قم بدمج العديد من تقنيات القلب - استخدم مزيجا من التدريب المستمر، المتقطع، وتدريبات الدائرة (واللعبة السريع)، تجبر التقنيات المتغيرة جسمك على التكيف وأن يصبح أكثر كفاءة، تختلف الكثافة وتعديل أنماط التأثير، على سبيل المثال، إذا كنت تسير في نفس المسار بنفس الوتيرة كل يوم، فابدأ في دمج دفعات من التسارع بشكل متقطع، المبدأ الأساسي هو أن التغيير هو ما يحافظ على تقدم الجسم، مما يؤدي إلى تحسينات وحرق الدهون. قم بممارسة الرياضة بكثافة أقل لمدة 45 إلى 60 دقيقة، ثم خلال الأسبوعين إلى الثلاثة أسابيع التالية، قم بأداء 20 إلى 30 دقيقة بأقصى كثافة، في الأسبوعين التاليين إلى 3 أسابيع، قم بالتمرين بكثافة معتدلة لمدة 30 إلى 45 دقيقة، يسمح لك هذا النظام بالحفاظ على مستوى عال من اللياقة البدنية وعدم الإفراط في التدريب، ستساعد دورة التدريبات هذه جسمك على أن يصبح أكثر كفاءة في حرق الدهون. قم بأداء عدة تمارين تقوية تتخللها مقاطع كارديو قصيرة، على سبيل المثال، قم بالضبط على الساق، والسحب الجانبي للأسفل وأزمة البطن متبوعة بـ 3 دقائق من ركوب الدراجة. ثم كرر 3 تمارين قوة أخرى تليها 3 دقائق من المشي. التدريب الدائري له معدل تسرب أقل، وهو حارق فعال للسعرات الحرارية، ويزيد من قوة العضلات ويقلل من دهون الجسم. اختر التمارين التي تعمل على مجموعات العضلات المركبة، وهذا يعني أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد، هذا سوف يعطيك موسعدد الأميال لكل تمرين. تشمل الأمثلة القرفصاء، والاندفاع، والضغط، تحتاج إلى 35 إلى 50 سعرا حراريا يوميا مقابل كل كيلوغرام من العضلات في جسمك لتحافظ عليها، بينما يتطلب كل كيلوغرام من الدهون في جسمك سعرات حرارية متواضعة في اليوم. ممارسة الرياضة أول شيء في الصباح، لدى المتمرنين في الصباح احتمالية أعلى للظهور، في وقت لاحق من اليوم، تزداد احتمالات تخطي التمرين مع ظهور الانقطاعات وبدء التعب، تساعد التمارين الصباحية أيضا على تنظيم استجابة الهرمونات لديك، وإخبار جسمك بإفراز الدهون وبدء عملية الأيض. تناول وجبة "أولية" قبل التمرين، تناول وجبة صغيرة متوازنة قبل التمرين سيساعدك على حرق الدهون. بعد تناول الطعام، يرتفع سكر الدم لديك وتعمل التمارين مثل الأنسولين للمساعدة في تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم، يمكنك تناول الطعام أيضا الطاقة للقيام بتمرين أكثر كثافة - وبالتالي ستحرق المزيد من السعرات الحرارية. وللحصول على الفوائد الكاملة للتمارين الرياضية، يجب أن تخرج عن الأوزان الخفيفة والمشي المعتدل. لا تخف من زيادة مقاومتك وتحدي عضلاتك ونظام القلب والأوعية الدموية. من أجل التغيير، عليك تجاوز حدودك الجسدية إلى ما هو أبعد مما اعتدت عليه. ومن أجل استقلاب الدهون، يجب أولا إطلاقها من الخلية الدهنية ثم نقلها عن طريق مجرى الدم حيث يتم تحويلها إلى الكبد والأنسجة النشطة الأخرى لاستخدامها كوقود. إذا كنت في حالة جفاف، يجب على الكبد أن يساعد الكلى ولا يمكنه التركيز على دوره في إطلاق الدهون. من القواعد العامة أن تأخذ وزن جسمك وتضربه في 0.55 لتقدير عدد أوقيات الماء التي يجب أن تستهلكها يوميا. تمرن باستخدام دفعات من التسارع والتعافي. تظهر الأبحاث أن تقلب معدل ضربات القلب هو أكبر مؤشر على الصحة. للتدريب على أكبر نطاقات لمعدل ضربات القلب، قم بأداء دفعات من النشاط على مدار اليوم. على سبيل المثال، يمكنك الركض إلى صندوق البريد، والركض في مكانك لمدة 60 ثانية أثناء تسخين طعامك أو تنفجر 3 مجموعات من السلاالم. يمكن أن تستمر الدفاعات التسارع حتى 60 ثانية ويمكن تكرارها من 5 إلى 7 مرات يوميا كل يومين. سيظل التمثيل الغذائي الخاص بك مرتفعا بعد الانفجار، وسيظل مرتفعا لمدة تصل إلى ساعة أو أكثر اعتمادا على مدى شدة الانفجار، بشكل عام، يساهم أداء دفعات قصيرة على مدار اليوم في حرق السعرات الحرارية، وفقدان الدهون، وتحسين الصحة والوضوح العقلي. حرصك في الالتزام ببرنامج التمرين الخاص بك تكون أعلى عندما تقوم بتجنيد شخص مهم آخر، إن المساءلة أمام الشريك هي أكثر تحفيزا من ممارستها بمفردها، اختر شريكا مهما بالنسبة لك، يشارك أهدافك ويتمتع بقدرة جسدية مماثلة أو أفضل قليلا. أولئك الذين يلتزمون بالأهداف وخطة الورق لديهم معدل نجاح أعلى، لذا يمكنك استخدام دفتر يوميات تم تطويره خصيصا لإرشادك خلال عملية فقدان الدهون أو استخدام مستند أو دفتر ملاحظات جديد فارغ لتسجيل مشاعرك ونجاحاتك وعقبائك والإنجازات.

إنّ المنافع التي يكسبها الفرد من ممارسة الرياضة لا تقتصر على الجانب الجمالي؛ حيث أن ممارسة الرياضة تمنح الجسم القوة وتحميه من العديد من الأمراض، ومن أهم فوائد الرياضة أنها تؤدي إلى تنظيم نسبة السكر في الدم، وبالتالي تخفض من احتمالية الإصابة بمرض السكري، تحمي الجسم من مرض السمنة، كما تعمل على تقوية جهاز المناعة والجهاز التنفسي، تؤدي إلى تقوية الذاكرة، تمنح الجسم الراحة وتساعد في التخلص من مشاكل الأرق التي قد يعاني منه الكثير. لا بد من التنويه على أنه عندما ينتظم الفرد في ممارسة التمارين الرياضية، فهذا يساعده على التحسين من مستوى اللياقة البدنية والتحسين من الكفاءة الذهنية؛ مما يؤدي إلى الرفع من مستويات الطاقة لأداء جميع الفعاليات في حياته اليومية. من الممكن أن يقوم الفرد باستشارة الطبيب؛ حيث يجب على الفرد الذي لديه الرغبة في البدء بممارسة التمارين والأنشطة الرياضية أن يقوم باستشارة الطبيب الخاص، خصوصا إذا كان يعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، أو في حالة كان الفرد مدخنًا، أو كبيرا بالعمر، من الممكن أن يقوم الفرد باختيار نوع الأنشطة الرياضية التي يحب القيام بها؛ حيث أن هذا ما يساعده في الاستمرار على القيام به. ويجب على الفرد أن يبدأ بممارسة الرياضة بصورة تدريجية؛ حيث أن هذا ما يحافظ على عزيمة الفرد، من الممكن أن يقوم الفرد بتحديد الهدف من ممارسة الرياضة؛ حيث قد يرغب الفرد بممارسة الرياضة من أجل التقليل من الوزن الزائد، أو التخفيف من التهاب الجسم، من الممكن أن يقوم الفرد بمكافحة نفسه خصوصا عندما يقوم بإنجاز أحد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. من المهم أن يقوم الفرد بممارسة التمارين الرياضية بمشاركة بعض الأصدقاء أو الأقارب؛ لأن هذا يزيد من المتعة، ويزيد من التنافس بين الأفراد، من الممكن أن يقوم الفرد بعمل خطة إضافية في حال حدثت ظروف أدت إلى فشل الخطة الرئيسية

رئيس التحرير: **كمال بوزان**المدير العام: **مجدوب بن صالح**الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمر قاني**

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
TD
DIFFUSION

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT
يومية رياضية جزائرية

$\Gamma\% \Theta \Sigma \Pi \leq \Theta$
 $\gamma\% \odot \odot \% \Theta \Upsilon_0 \odot$
 $\Sigma \Pi \% \Upsilon \Gamma_0 \odot \% \mid$
 $\Sigma \mathbb{K} \mathbb{K}_0 \gamma \mathcal{O} \leq \gamma \% \mid$



دزایر سیور: 2022/10/20



موقعنا الإلكتروني باللغات. العربية. الفرنسية. الإنجليزية:

WWW.DZAIR-TUBE.DZ