



فيما يغيب غزال رسميا عن
التريص بسبب الإصابة

غايا مرياح
ضمن القائمة
الموسعة لبماضي

انطلاق
بيع تذاكر
لقاء الجزائر
والسويد
اليوم

الجزائر

www.dzair-tube.dz

SPORT

في كلمة ألقاها على هامش
اختتام القمة العربية

الرئيس تبون
يعرب عن تمنياته
بنجاح قطر
في تنظيم
المونديال



يومية رياضية جزائرية

الخميس 3 نوفمبر 2022 الموافق لـ 8 ربيع الثاني 1444 هـ العدد: 582 الثمن: 30 دج

الجزائر 2 - 0 النيجر

في إطار الاستعدادات لبطولة "شان 2022"

جاهزون للتحدي

المحليون يختتمون تريبص
تونس بفوز جديـد على النيجر

وفاق سطيف

البدر
يعلن
رحيله بعد
مباراة
بارادو

معبرا عن خيبة
أمله لعدم التواجد
في المونديال

محرزة
"فاساما"
لعيب دورا
حاسما في
تكتسة
الكامبيرون"

ذهاب الدور التمهيدي الثاني مكرر من كأس "الكاف"

كاب تاون الجنوب أفريقي 0 - 0 اتحاد العاصمة

"سوسطارة" تعود بتعادل ثمين
وتقترب من دور المجموعات



تفينتي يعترف بعدم قدرته في الحفاظ على زروقي بعد نهاية الموسم



بواصل موضوع الرحيل المحتمل لمتوسط الميدان الجزائري رامز زروقي يتصدر الحديث في نادي تفينتي الهولندي، حيث تطرقت الصحافة هناك إلى وضعية اللاعب وقدرته النادي في الإبقاء عليه في تعادده لأطول فترة ممكنة في ظل الاهتمام بخدماته من طرف أندية أخرى، وخاصة من نادي فينورد.

التركيز على المحافظة عليه خلال الميركاتو الشتوي

هذا وكشفت عدة مصادر أن إدارة نادي تفينتي تسعى في الوقت الحالي للحيال دون رحيل زروقي عن الفريق في سوق التحويلات الشتوية، وإقناعه بمواصلة المشوار إلى غاية نهاية الموسم، لحاجة الفريق إلى خدماته وكونه واحدا من أبرز الركائز، ولا يحتوي الفريق على البدائل بنفس مستواه.

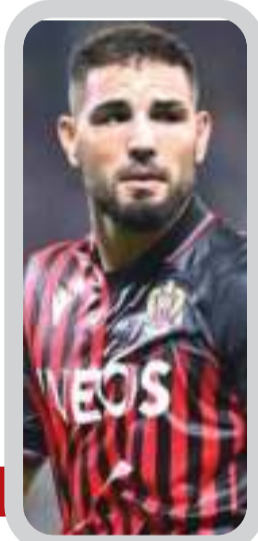
يانس (مدرب تفينتي): "أعول على زروقي لإنهاء الموسم معنا"

وفي تصريح له في الموضوع، أكد رون يانس مدرب نادي تفينتي أن يعول كثيرا على زروقي من أجل إنهاء الموسم مع الفريق، حيث صرح قائلا في هذا الخصوص: "زروقي لاعب مهم في منظومتنا، ولقد تمكن من الوصول إلى مستوى جيد، وأنا أعول عليه كثيرا من أجل أن يواصل معنا المشوار إلى غاية نهاية الموسم".

"أتمنى أن ينتقل زروقي لمستوى أعلى خارج هولندا"

كما تحدث يانس عن إمكانية رحيل زروقي عن تفينتي، حيث تمنى أن يكون رحيله نحو مستوى أعلى، ومن الأفضل خارج الدوري الهولندي، حيث صرح بالقول: "في حال ما إذا رحل زروقي عن تفينتي فأتمنى أن يكون ذلك نحو مستوى أعلى ومن الأحسن أن يكون نحو خارج الدوري الهولندي، حتى يتمكن من تطوير نفسه بشكل أكبر ويصل إلى المستوى الذي يهدف إليه".

عودة دولور مرتقبة بعد أسبوع وقد يلحق بالقمة أمام ليون



كشفت صحيفة "نيس ماتان"، أن عودة الدولي الجزائري أندري دولور إلى جو المنافسة سيكون بعد حوالي أسبوع، وهذا تقرب تماثله للشفاء من الإصابة التي يعاني منها على مستوى الفخذ والتي تعرض لها خلال منافسة دوري المؤتمر الأوروبي، إذ قد يلحق هدف نادي نيس بمباراة القمة أمام نادي ليون في الحادي عشر من الشهر الجاري.

سيضع رسميا مباراتي كوبنهاغن وبريست

واعتمادا على المعلومات التي نشرتها الصحيفة الفرنسية، فإن أندري دولور سيضع المباراتين المقبلتين، الأولى التي ستجمع نادي نيس اليوم بنادي كوبنهاغن لحساب منافسة دوري المؤتمر الأوروبي، والأخرى لحساب الدوري الفرنسي أمام نادي بريست، وهي مباريات قد لا ترقى إلى نفس أهمية مباراة ليون التي يريد الجميع في نادي نيس الفوز بها.

مشاركته في تريبس "الخضر" القادم لم تتضح بعد

وفي ظل الوضعية الحالية للاعب، فإن مشاركته في التريبس المقبل للمنتخب الوطني الذي سينطلق في الرابع عشر من شهر نوفمبر الحالي لم تتأكد بعد، حيث سيتوقف ذلك على حكم الناخب الوطني جمال بلماضي، الذي سيرى إذا كان من الأنسب استدعاؤه رغم معاناته من نقص المنافسة، أم أن خوضه لمباراة واحدة في الدوري الفرنسي سيكون كافيا.

نزيم

تحدث للمرة الأولى عن النكسة...

محرز

"يؤلمني كثيرا عدم التواجد في المونديال مع هذا الجيل"

أجرى قائد المنتخب الوطني ولاعب مانشستر سيتي رياض محرز حوارا مع موقع "ميديا كاري" تحدث فيه عن العديد من الأمور التي تخص مسيرته، وخاصة مع "الخضر"، حيث تطرق لأول مرة إلى حادثة إقصاء المنتخب من سباق التأهل إلى نهائيات كأس العالم، حيث كشف بأن ذلك لا يزال يؤلمه، إذ صرح قائلا في هذا الصدد: "مباراة الكامبيون تعتبر أسوأ ذكري في مسيرتي الكروية، حيث أنه لا يزال يؤلمني عدم التواجد في كأس العالم، خاصة مع هذا الجيل من اللاعبين".

"الحكم لعب دورا في إقصائنا وسيناريو المباراة لا يمكن تصديقه"

وعلى عكس زميله ياسين براهيمي الذي لم يرد أن يحمل مسؤولية الإقصاء كاملة للتحكيم، فقد اعتبر محرز أن الحكم بكاري غاساما كان له دور كبير في فشل المنتخب الجزائري في الوصول إلى نهائيات كأس العالم، كما اعتبر السيناريو الذي حدث بأنه أمر لا يصدق، حيث صرح بالقول: "سيناريو المباراة كان أمرا غير معقول ويصعب تصديقه، كما أن التحكيم كان له دورا كبيرا في إقصائنا وعدم وصولنا إلى كأس العالم".

"كأس أفريقيا 2019 تبقى أجمل ذكري لي مع المنتخب"

في المقابل فقد اعتبر رياض محرز بأن نيبله كأس أمم إفريقيا يعتبر أجمل ذكري له مع المنتخب الجزائري، خاصة وأن التتويج كان خارج الديار وبطريقة رائعة، حيث صرح قائلا في هذا السياق: "نيلنا كأس إفريقيا سنة 2019 يعتبر أحسن ذكري لي بقميص المنتخب الجزائري، خاصة وأن هذا التتويج كان خارج الديار وجاء بطريقة رائعة بالنظر إلى المشوار الذي خضناها في تلك المنافسة".

"أعتقد أن بن ناصر سيقوم بشيء رائع في مسيرته"

هذا وتحدث محرز عن بعض من زملائه في المنتخب، حيث وفي رد على سؤال حول اللاعبين الذين يثيرون إعجابه ويرى بأنهم يهدون بالكثير، خص رياض زميله اسماعيل بن ناصر، الذي قال بأنه قادر على القيام بأشياء رائعة في مسيرته الكروية، حيث قال في هذا الصدد: "هناك العديد من اللاعبين الذين يملكون مستوى جيد في المنتخب، لكن أعتقد أن بن ناصر يمكنه القيام بشيء رائع في مسيرته".

"لا أفهم المنحى الذي يأخذه وناس في مسيرته وتولا الإصابات توصل عطات مستويات أعلى"

وبالإضافة إلى بن ناصر، فقد أثنى محرز على لاعب نادي ليل آدم وناس، إلا أنه كشف في الوقت نفسه أنه لا يزال لم يفهم الطريقة التي يسير بها مسيرته، كما تحدث عن الظهير الأيمن لنادي نيس يوسف عطال، حيث قال في هذا الخصوص: "وناس لاعب يتمتع بإمكانيات كبيرة ويعتبر من أفضل اللاعبين في المنتخب الجزائري، لكنني لا أزال لم أفهم طريقة سيره والمنحى الذي يأخذه في مسيرته الكروية، أما بخصوص عطال، فإنه تولا الإصابات لكان قد وصل إلى مستويات أعلى".

نزيم

غزال يعالَج في قطر وعودته للمنافسة مؤجلة لما بعد كأس العالم

كشفت تقارير إعلامية تركية أن عودة المهاجم الجزائري رشيد غزال إلى المنافسة سيتأجل مرة أخرى، حيث أنه لا يزال ليس جاهزا للعب من جديد وسيسافر إلى دولة قطر من أجل الخضوع إلى برنامج علاجي خاص، ما يجعل عودته لجو المباريات تتأجل إلى ما بعد نهائيات كأس العالم.

مدربه محبط لعدم استعداده تحسبا للقاء غالاتسراي

هذا وكان مدربه اسماعيل فاليريان يمني النفس باستعادة لاعبه خلال مباراة القمة أمام نادي غالاتسراي في الدوري التركي، لا سيما وأن التقارير الطبية الأخيرة كانت تشير إلى وجود أمل بقدرته غزال على العودة إلى جو المباريات والانضمام إلى التعداد تحسبا للمواجهة المذكورة والتي يوليها المدرب فاليريان أهمية كبيرة.

حتى عودته للمنتخب مؤجلة إلى إشعار لاحق

وفي ظل هذه المستجدات بخصوص الحالة البدنية لغزال، فإن عودته للمنتخب الوطني ستكون مؤجلة هي الأخرى إلى ما بعد مونديال قطر، حيث أنه سيغيب رسميا عن التريبس القادم الذي سيجريه رفقاء اسماعيل بن ناصر في منتصف شهر نوفمبر، وهو الغياب الذي كان منتظرا بسبب الغياب الطويل للاعب عن المنافسة وعدم جاهزيته للمشاركة في هذا المعسكر.

نزيم



بلماضي يضع الحارس غايا مرباح في القائمة الموسعة

تلقت إدارة نادي الرجاء الرياضي، رسالة رسمية من الاتحاد الجزائري لكرة القدم مفادها أن الناخب الوطني جمال بلماضي، وضع حارس المرمى غايا مرباح، لائحة الأولوية الموسعة استعدادا للمباراة الودية التي ستجمع الخضر بنظيره السويدي حسب ما كشفت عنه تقارير إعلامية مغربية. وينتظر أن تشهد قائمة المنتخب الوطني المعنية بخوض تربية شهر نوفمبر الداخل، تواجد بعض الأسماء والوجه الجديدة، على اعتبار أن الناخب الوطني جمال بلماضي يدرس توجيه الدعوة للاعبين جدد خلال فترة التوقف الدولي المقبلة. وسيكون "المحاربون" على موعد مع توقف دولي في نوفمبر المقبل، يشهد مباراتين وديتين أمام منتخب السويد في 19 نوفمبر بمدينة مالمو، وآخر قد يكون بنسبة كبيرة ضد منتخب أفريقيًا. وهما الموعدان اللذان سيستغلها الكو تش بلماضي بتجربة بعض الأسماء، سعيا منه لضخ دماء جديدة في التشكيلة الوطنية، تحسبا للاستحقاقات القادمة.

وسيم



قائد فالنسيا الإسباني لويس غايا يختار فيغولي لآعبه الأفريقي المفضل

كشف الدولي الإسباني خوسيه لويس غايا قائد نادي فالنسيا عن لاعبه الأفريقي المفضل من وجهة نظره، ووقع اختياره على الدولي الجزائري سفيان فيغولي الذي سبق له تقمص ألوان فريق فالنسيا. وقال غايا في حوار لـ "بولس سبورتنس" ردا على سؤال حول أفضل لاعب أفريقي لعب معه على الإطلاق: "أنت تجعلني أفكر في هذا النوع... أنا أفكر في الجزائري سفيان فيغولي". وأضاف: "أيضا يتبادر إلى الذهن فيغولي، كما ذكرت من قبل أنه كان لاعبا جيدا للغاية، وكان أفضل ما رأيته"، مفضلا زميله السابق في الفريق على كبار النجوم الأفرقة مثل محمد صلاح وساديو ماني وبيير إيمريك أوباميانغ. وأشاد غايا بمهارات وميله السابق سفيان فيغولي وقال في هذا الصدد: "لقد لعبت معه هنا في فالنسيا لبضع سنوات، إنه ماهر للغاية وفني وصعب مواجهته في التدريبات". جدير بالذكر، انضم فيغولي إلى فالنسيا في 2010 ولعب في النادي لمدة ست سنوات، قبل أن يلتحق بعد ذلك بوست هام الإنجليزي وخلال الست سنوات التي قضاها مع الخفافيش لعب فيغولي 202 مباراة، وسجل 31 هدفا وصنع 40 بينما كان يشتهر بأنه جناح خطير إلى درجة أنه ترك انطبعا طويلا الأمد عن غايا.

وسيم

تونالي يغازل بن ناصر ويتمنى بقاءه مع ميلان لفترة أطول

وجه الدولي الإيطالي تونالي، متوسط ميدان اسي ميلان رسالة عاطفية لزميله الدولي الجزائري إسماعيل بن ناصر، مطالبا إياه بالبقاء مع الفريق اللومباردي لفترة أطول وقال تونالي في تصريحات لمنصة "برايم أمازون فيديو": "إسماعيل لاعب مهم للغاية في الفريق، خاصة وأنه يمنح حلولاً عديدة لباقي اللاعبين بفضل تحركاته الذكية في الملعب".

وأضاف: "ليست لدي أدنى فكرة بخصوص تطورات مسألة تمديد عقده مع الفريق، غير أنني أتمنى شخصيا بقاءه، هو يشعر بالرحمة هنا ونحن نحبه كثيرا". من دون أدنى شك، أن الرسالة الجميلة التي قام بتوجيهها ساندر تونالي لزميله بن ناصر تبرز مدى أهمية ومكانة متوسط ميدان "الخضر" في نادي ميلان. ويخوض بن ناصر رفقة وكيل أعماله، مفاوضات مع باولو مالديني المدير الرياضي لميلان، بخصوص تجديد عقده لكن دون التوصل لاتفاق مرض لكافة الأطراف حتى الآن، ويشترط بن ناصر الحصول على راتب مساو لبقية نجوم الفريق وعلى رأسهم الفرنسي ثيو هيرنانديز، خاصة أن مستواه وسنه يجعلان منه استثمارا ناجحا على المدى الطويل بالنسبة لبطل إيطاليا. ومنذ انضمامه لميلان عام 2019، شارك إسماعيل بن ناصر في 122 مباراة مع الروسونيري في مختلف المسابقات أسهم فيها في 11 هدفا ما بين صناعة وتسجيل. يشار، أن إسماعيل بن ناصر يسيل لعاب كبار الدوري الإنجليزي الممتاز، على غرار ليفربول ومانشستر يونايتد، الباحثين عن تدعيم خط الوسط خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وسيم

عملية بيع تذاكر الجزائر والسويد تنطلق اليوم

يشرع الاتحاد السويدي لكرة القدم بداية من اليوم الخميس، في عملية بيع تذاكر المباراة الودية، التي ستجمع منتخب بلاده بالمنتخب الوطني الجزائري. وحدد الاتحاد السويدي، توقيت منتصف نهار اليوم لبدء عملية البيع وأيضا حدد ثمن التذكرة الواحدة بمبلغ 100 كرونة أي نحو 1278 دينار جزائري، وفق ما جاء في أحدث بيان لموقع الاتحاد السويدي للعبة. وتجري هذه العملية الودية، التي تدخل في إطار استعدادات "الخضر" للمواعيد الرسمية المقبلة، بملعب "إيليدا ستاديوم" بمدينة مالمو السويدية، يوم 19 نوفمبر الجاري، بداية من الساعة الثامنة والتصنف ليلا بالتوقيت الجزائري. وسبق للمنتخب الوطني وأن واجه نظيره السويدي في أربع مناسبات سابقة، حيث عادت الغلبة للسويد في 3 مرات، فيما انتهت الأخيرة بين الطرفين بالتعادل الإيجابي بنتيجة هدف في كل شبكة. وينتظر أن تشهد تشكيلة المنتخب الوطني انضمام موهبتين جديتين خلال الترتيب القادم، ويتعلق الأمر بحسام عوار نجم فريق أولمبيك ليون الفرنسي، وريان أيت نوري مدافع لفرهامبتون الإنجليزي، اللذين أكدت تقارير موافقتهم على تمثيل المنتخب الوطني في الفترة القادمة.

وسيم

بوقرة يبعث برسالة قوية لمزدوجي الجنسية

بعث مدرب المنتخب الجزائري للمحليين، مجيد بوقرة، برسالة قوية لمزدوجي الجنسية، داعيا إياهم لاختيار تمثيل "الخضر" مستقبلا ومنح الأولوية لبلدهم الأصلي. وتحدث مجيد بوقرة في تصريح إعلامي قائلا في هذا الشأن: "أؤكد لجميع اللاعبين مزدوجي الجنسية أن التحاقهم بالمنتخب الجزائري سيكون أمرا رائعا بالنسبة لهم، لن يتدموا عليه أبدا". وتابع: "عليكم الموافقة على اللعب مع الجزائر، وستعرفون قيمة هذا الإنجاز عندما ينتهي مشاركتهم". وواصل: "ستحظون بحب كبير في الجزائر وخارجها، كما أنكم ستجدون استقبالا رائعا على الدوام، حتى بعد نهاية مشاركتهم مع المنتخب الجزائري". واختتم حديثه بالقول: "على اللاعبين أن يعودوا إلى بلدهم الأم، لا يوجد أفضل من هذا الخيار بالنسبة لهم، والإنسان يعود دوما إلى بيئته الأصلية ليحس بالراحة".

وسيم

الحديث عن إمكانية رحيل بن رحمة عن ويست هام يعود من جديد

بات الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، قريبا للرحيل عن صفوف نادي وست هام يونايتد في الفترة القادمة حسب ما كشف عنه الصحفي الإنجليزي دين جونز، إذ أكد هذا الأخير في تدخل له عبر بودكاست "شاسينغ غرين أغورو" عن احتمال مغادرة جناح الخضر للهامرز صيف 2023، كون أن اللاعب يعاني مع المدرب الحالي للنادي للتدني.

الصحفي دين جونز يؤكد أن التعايش بين سعيد ومويز مستحيل

وأكد دين جونز أن التعايش بين سعيد بن رحمة ومديره الأستراتيجي دافيد مويز بات مستحيلا، وقال الصحفي الإنجليزي إن مويز يحتاج إلى إدراك أنه لن يحصل على أفضل ما في الجزائري أبدا ما لم يمنحه الحرية التي يحتاجها لكي يتطور حقا، وتابع: "بن رحمة لاعب مبدع، إنها الحقيقة، وعلى ديفيد مويز أن يدعّمه، بدلا من ذكر الأوقات التي ربما لم يكن فيها في أفضل حالاته".

مويز لا يريد بن رحمة لأنه ليس هو من تعاقده معه

ويرى الإعلامي البريطاني دين جونز، أن مدرب الفريق ديفيد مويز يتخذ منهجا متشددا مع لاعبيه بسبب الانتقادات المتواصلة التي يوجهها للاعبه الجزائري سعيد بن رحمة، حتى بعد المباريات التي يتأق فيها. وأرجع سبب ذلك كون بن رحمة لم يكن خيارا لدى مويز في فترة الانتقالات الصيفية عام 2020، فرغم أن اللاعب يحاول القيام بأشياء لا يفعلها الآخرون مع ذلك هذا لا يعجب مويز الذي يسعى في كل مرة إلى تقزيم كل ما يقوم به من أمور إيجابية.

"بيع بن رحمة الصيف المقبل سيكون خطأ فادحا"

ويرى دين جونز أن التخلي عن خدمات الدولي الجزائري سعيد بن رحمة خلال الصيف المقبل يعد خطأ فادحا من طرف إدارة وستهام وذلك لعدة اعتبارات كونه اللاعب الأكثر ابداعا مطالبا دافيد مويز بدعّمه بدلا من انتقاده في كل مرة، وقال في هذا الشأن: "سعيد بن رحمة هو أحد أكثر لاعبي الهجوم إيجابية ومهارة لدينا في وست هام قد يتدم مويز على بيع بن رحمة في المستقبل، إذا كان هذا هو ما قرر فعله بالفعل".

يذكر، أن سعيد بن رحمة نجح في تسجيل ثلاثة أهداف وتقديم تمريرتين حاسمتين في 18 مباراة خاضها مع وست هام في مختلف المسابقات خلال الموسم الجاري

وسيم



لقاء ودي تحضيري لـ "شان 2022"

الجزائر 2 - النيجر 0

رجال بوقرة في الطريق الصحيح

تمكن المنتخب الجزائري للاعبين المحليين من تحقيق فوز معنوي على نظيره النيجر بثنائية نظيفة، في المباراة الودية التي جمعت بينهما، أمس الأربعاء، بمدينة طبرقة التونسية. وسجل أهداف المباراة كل من الطاهر فتح الله في الدقيقة الثانية، وشعيب ذبيح في الدقيقة 90 من المباراة. ويعد هذا الانتصار هو الثاني للعناصر الوطنية على هامش تربية التحضيري استعدادا للشان، وذلك بعد فوزهم في خرجتهم الودية الأولى السبت الماضي على مالي برعاية كاملة. وسيخوض المنتخب المحلي معسكرا إعداديا آخرًا، بالإمارات العربية المتحدة ما بين الـ 10 والـ 26 من نوفمبر الحالي، تتخلله مباراتان وديتان مع نظرائهم من سوريا والكويت.

وسيم



بسبب عدم تسوية مستحقات تحويل زردوم

الإفريقي التونسي يرفع شكوى ضد شبيبة القبائل لـ "الفيفا"

نفذت إدارة النادي الإفريقي التونسي، تهديداتها تجاه فريق شبيبة القبائل، فيما يتعلق بقضية اللاعب رضوان زردوم، واحتجاجها على توقيعه الصيف الماضي في "الكناري"، حيث أوكلت لجنة قانونية وأقدمت على إيداع الشكوى لدى المحكمة الرياضية الدولية التابعة للاتحاد الدولي للعبة "الفيفا"، تطالب فيها إدارة الرئيس يزيد يارشيان بدفع 80 ألف يورو. وكانت إدارة النادي الإفريقي التونسي، قد منحت نظيرتها من شبيبة القبائل الأسبوع الماضي مهلة من أجل حل المشكل بطرق ودية بدفع المبلغ المستحق والمقدر بـ 80 ألف يورو، كتعويضات لانتقال اللاعب رضوان زردوم إلى "الكناري" الصيف الماضي دون موافقة الفريق التونسي، حيث اتفق الطرفان شهر أوت الماضي على دفع ذلك المبلغ شهر أكتوبر الفائت، غير أن إدارة شبيبة القبائل لم تقم بالخطوة، ما جعل نظيرتها من النادي الإفريقي تقرر اللجوء إلى المحكمة الرياضية الدولية التابعة لـ "الفيفا". وكشفت مصادر مطلعة، أن مسؤولي النادي الإفريقي التونسي، قاموا فعلا بإيداع شكوى لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم، حيث أوكلوا المحامي التونسي سليم بولصنام للتكفل بالقضية، وهو ما سيدخل النادي الجزائري في متاهات قانونية ويتعين عليه دفع مبلغ ما يقارب 80 ألف يورو للفريق التونسي لتفادي عقوبات الاتحاد الدولي للعبة، إذ سيكون فريق شبيبة القبائل مهددا بالحرمان من الانتدابات خلال فترة التحويلات الشتوية المقبلة، وكذا دفع غرامات التأخير في سداد المبلغ.

رياض خ. ذهاب الدور التمهيدي الثاني مكرر من كأس "الكاف"

كاب تاون 0-0 اتحاد العاصمة

"سوطارة" تعود بتعادل ثمين من جنوب أفريقيا

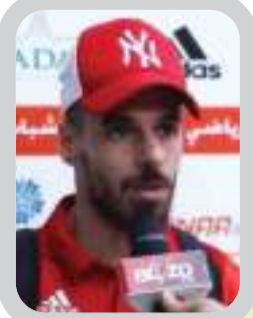
حقق نادي اتحاد العاصمة أس تعادلا ثميناً أمام مستضيفه كاب تاون الجنوب إفريقي (0-0)، في ذهاب الدور التمهيدي الثاني لكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم. ونجح ممثل الكرة الجزائرية الوحيد في كأس "الكاف" في فرض التعادل على منافسه الجنوب إفريقي، وهو ما سيسهل مهمته نوعاً ما في لقاء العودة بالجزائر الأسبوع المقبل. وتجرى مباراة الإياب من الدور التمهيدي الثاني من كأس "الكاف" بين "سوطارة" وكاب تاون يوم 09 نوفمبر الحالي بملعب الثامن ماي بسطيف، حيث سيكون أشبال المدرب بوعلام شارف مطالبين بتحقيق الفوز بأي نتيجة كانت من أجل العبور لدور المجموعات. وكانت الاتحادية الإفريقية قد حددت تاريخ 16 من هذا الشهر لإجراء قرعة دور المجموعات لمنافستي أبطال إفريقيا وكأس "الكاف".



فيما يرفض زمران التدريب مع الرديف

إدارة "النصرية" تفسخ عقد حميدة بالتراضي

يعيش نادي نصر حسين داي أزمة كبيرة خلال الموسم الحالي من الرابطة الثانية هواة ستؤثر حتما على طموحاته في تحقيق الصعود للرابطة المحترفة الأولى. وعقب قرار إدارة النصرية بإحالة كلا من اللاعبين زمران وحميدة إلى التدريب واللعبة ضمن الفريق الرديف إثر مردودهما المخزفي في مباريات الأكاير، والعجز عن التهديد رفض الثاني المذكور القرار وقاطعا التدريبات مع الرديف، لياسرع المناجير العام خديس لاحتواء الوضع قبل تفاقمه، وذلك من خلال الدخول في مفاوضات معهما، وإيجاد قرار يرضي الطرفين، وحسب مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي فإن حميدة وافق على فسخ عقده بالتراضي والمغادرة بصفة رسمية فيما لا يزال زمران مصرا على عدم اللعب مع الرديف. سفيان ع.



شباب بلوزداد سالمى وسعدى مهددان بالغياب عن مواجهة مولودية البيض

يواصل نادي شباب بلوزداد تحضيراته على قدم وساق استعدادا للمواجهة المقبلة أمام مولودية البيض يوم السبت المقبل، برسم الجولة العاشرة من الرابطة المحترفة الأولى، حيث خاضت تشكيلة "أبناء العقيبة" أس، حصة صباحية على ملعب أوت بالعاصمة، عمل خلالها الطاقم الفني بقيادة المدرب نبيل الكوكي، على تحضير لاعبيه جيدا من جميع النواحي وخاصة الفنية منها، على أمل الاطاحة بالصاعد الجديد إلى دوري الأضواء ومواصلة سلسلة الالهزيمة في البطولة هذا الموسم. هذا وشهدت الحصة التدريبية غياب الثنائي حسين سالمى وإدريس سعدى اللذين يخضعان للعلاج لتلخص من الإصابة التي يعانيان منها، لتبقى بذلك مشاركتهم في مواجهة السبت القادم محل شك. إلى ذلك، من المرتقب أن يلتحق اللاعبون الدوليون بتدريبات النادي العاصمي بعدما أنهوا التزاماتهم مع المنتخب الوطني المحلي، ويتعلق الأمر بكل من الكسيس قندوز، مختار بلخيتير، يوسف عوافي، شعيب كداد، زكريا دراوي، حسام الدين مريزيق، إسلام بكير وكريم عريبي، وذلك عقب نهاية التمرين الذي خاضه أشبال مجيد بوقرة بمدينة طبرقة التونسية، واختتم أس بمواجهة ودية ثانية أمام منتخب النيجر، تحضيرات لكأس أمم إفريقيا للمحليين 2023. سفيان ع.

بلوزداد و"الكناري" يترقبان لمعرفة منافسيهما

"الكاف" تحدد يوم 16 نوفمبر موعدا لقرعة دور المجموعات

كشف الاتحاد الإفريقي لكرة القدم عن الموقع الأقرب لإقامة قرعة دور المجموعات من دوري أبطال إفريقيا والكونفدرالية، وأن القرعة لن تقام في المقر الرسمي. وقال مصدر من الكاف: "لجنة المسابقات استقرت بشكل مبدئي على إقامة قرعة دوري أبطال إفريقيا والكونفدرالية يوم 16 نوفمبر الجاري ولكن ما زلنا في انتظار تأكيد الموعد عند الاتفاق على مكان القرعة". وأضاف "الأقرب هو عدم إقامة القرعة في مقر الاتحاد الإفريقي بسبب بعض الأمور الخاصة التي تحدث في المقر". وتابع: "هناك اتجاه لإقامتها خارج المقر مثلما حدث في قرعة دور الـ 32 المكرر من الكونفدرالية، البحث ما زال جاريا لإيجاد مكان مناسب في القاهرة". وواصل "سيتم الاستمرار على مكان القرعة خلال 72 ساعة وبعدها سيتم تحديد الموعد النهائي وإبلاغ المشاركين به". وأتم "الاتحاد الإفريقي حريص على إقامة القرعة قبل انطلاق كأس العالم لمنح الوقت للفرق للتحضير لدور المجموعات". ومن المنتظر أن يبدأ دور المجموعات في شهر فيفري المقبل. وقد صنفت "الكاف"، ممثلا الكرة الجزائرية في هذه المنافسة، شباب بلوزداد وشبيبة القبائل في المستوى الثالث رفقة سيمبا لتنزاني والهلال السوداني وعليه فإن أبناء "العقبية" و"الكناري" لن يتواجدا في مجموعة واحدة. سفيان ع.

اتحاد خنشلة

الاتحاد يفوز على "الموك" وديا ويؤكده جاهزيته للساورة

حقق فريق اتحاد خنشلة عشية أول أس من تحقيق فوز معنوي آخر في لقاء ودي جمعه مع فريق مولودية قسنطينة على أرضية ملعب الشهيد حمام عمار بخنشلة. بالرغم من الطابع الودي للقاء إلا أن أشبال المدرب نغيز دخلوا اللقاء بكل حماس وحاولوا في العديد من المرات مباغته حارس مولودية عن طريق اللاعب عثمانى لكن بدون جدوى لتنتهي أحداث الشوط الأول بالتعادل السلبي، ومع بداية الشوط الثاني قام المدرب نبيل نغيز بعدة تغيرات فنية هامة، استطاع من خلالها ضمان الفوز، وفي الدقيقة 80 من عمر اللقاء استطاع صانع الألعاب الغيني ماكسويل بايكوه تسجيل هدف التقدم والفوز لفريقه، لتأتي صافرة الحكم معلنا على نهاية اللقاء بفوز اتحاد خنشلة بهدف دون رد. رياض خ.

فيما أعلن البدرى عن رحيله بعد لقاء بارادو

بيست وفاق سطيف مهدد بالانفجار

أعلن المدرب المصري حسام البدرى رحيله رسميا عن العارضة الفنية لوفاق سطيف مباشرة بعد مواجهة الجولة العاشرة من الرابطة المحترفة الأولى أمام أتلتيك بارادو وذلك بسبب الوضعية الصعبة التي يعيشها الفريق في الوقت الراهن على خلفية الأزمة المالية. وفي ندوة صحفية نظمتها إدارة وفاق سطيف أكد من خلالها المدرب المصري حسام البدرى عن إنسحابه من العارضة الفنية مباشرة بعد لقاء بارادو لإستحالة المعنى العمل في ظل هاته الظروف والمشاكل المالية التي تهدد الوفاق في قادم الأيام. بالموازاة مع ذلك كشفت تقارير صحفية مصرية أمس، أن المدرب المصري لنادي وفاق سطيف حسام البدرى في مفاوضات متقدمة مع نادي المريخ السوداني لتولي زمام العارضة الفنية. وأعلن الإعلامي أحمد شوبير حارس مرمى الأهلي ومنتخب مصر السابق أن نادي المريخ السوداني يتفاوض مع حسام البدرى، وقال أحمد شوبير في تصريحات إذاعية: "هناك مفاوضات بين حسام البدرى، المدير الفني لنادي وفاق سطيف، ونادي المريخ السوداني". وتابع: "حسام البدرى فاز مع المريخ ببطولة الدوري وقضى معه موسما مميزا، وجدير بالذكر، أن المدرب السابق لمنتخب مصر قد أبدى رغبته في مغادرة وفاق سطيف بسبب المشاكل المالية التي يعاني منها الفريق منذ بداية الموسم الحالي. وعلى صعيد ذي صلة، قاطع لاعبو وفاق سطيف الحصة التدريبية عشية أس مطالبين بمستحقاتهم المالية العالقة وذلك قبيل أيام قليلة على مواجهة بارادو، في حين أكد الرئيس الرياضي إبراهيم العرباوي عن إستحالة مواصلة الإدارة مهامها في وسط هاته الظروف والإنسحاب القرار الأنسب في هاته المرحلة. سفيان ع.



في كلمة ألقاها على هامش اختتام القمة العربية

الرئيس تبون

يعرب عن تمنياته بنجاح قطر في تنظيم المونديال

جند رئيس الجمهورية، عبد المجيد تبون، دعمه الكامل لاستضافة دولة قطر كأس العالم 2022، متمنيا نجاحها في تنظيم هذه التظاهرة الرياضية، وذلك على هامش اختتام القمة العربية الحادية والثلاثين التي أقيمت يومي 1 و2 نوفمبر 2022 بالجزائر. وقال الرئيس تبون في كلمة ألقاها في ختام القمة العربية أمس: "لا يفوتني بهذه المناسبة أن أعرب عن خالص دعمنا لدولة قطر الشقيقة مساندة وهي تتأهب لاستضافة نهائيات بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022، والإشادة بجهودها لإعطاء صورة مشرفة تليق بعالمنا العربي وثقافته الزاخرة بالقيم النبيلة". وكان الرئيس عبد المجيد تبون ندّد في حوار مع وكالة الأنباء القطرية بالحملة المشبوهة التي تستهدف دولة قطر قبيل انطلاق المونديال، مؤكدا دعم الجزائر الدائم والكامل لها في هذه المنافسة، والوقوف إلى جانبها لدر هذه الحملات ومروجيها، وقال بهذا الخصوص الجزائر تعبر عن دعمها الدائم والكامل لدولة قطر في المونديال، وتندّد بالحملة المشبوهة التي تستهدفها.

وسيم



الرئيس

جيدو.. بن عزوق ينضم إلى أولاد الباهية

انضم مصارع المنتخب الوطني الجزائري للجيدو، عماد بن عزوق، إلى نادي "أولاد الباهية" للدفاع عن ألوانه خلال الفترة المقبلة، حسبما استفيد من إدارة الفريق الوهراني. وانتقل المصارع صاحب 20 ربيعا، إلى نادي عاصمة الغرب الجزائري قادما من نادي الحراش للجيدو حيث ترعرع فيه وتدرج في كامل أصنافه. وتائق بن عزوق، الذي يعتبر أحد المواهب الصاعدة للجيدو الجزائري، خلال البطولة الإفريقية الأخيرة للأكابر التي احتضنتها مدينة وهران في ماي المنصرم. بافتكاكه الميدالية البرونزية في صنف أقل من 81 كغ، وذلك في أول تجربة له في منافسة رسمية مع المنتخب الوطني للأكابر. وسبح هذا الإنجاز للمصارع الشاب بالمشاركة مع "الخضر" في ألعاب البحر الأبيض المتوسط الصيف الماضي بوهران، والتي احتل فيها المركز الخامس في الوزن الذي يتنافس فيه. وعاد عماد بن عزوق مؤخرا من مشاركتين دوليتين لحساب البطولة العالمية والدورة الدولية الكبرى اللتين جرتا على التوالي بطشقند (أوزبكستان) وأبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة). ولكنه أقصي في المسابقتين منذ الأدوار الأولى. وبانضمامه إلى نادي "أولاد الباهية"، سيكون ابن مدينة الحراش مع رفيقه في المنتخب الوطني والتجم الصاعد للجيدو الجزائري دريس مسعود صاحب الميدالية الذهبية في الألعاب المتوسطية لسنه أقل من 73 كغ.

مهدي



مدرّب المنتخب الوطني الجزائري للتجديف رياض غاردي:

"المشاركة الجزائرية في البطولة العربية والإفريقية كانت إيجابية"

اعتبر مدرب المنتخب الوطني الجزائري للتجديف (رجال وسيدات)، رياض غاردي، مشاركة الرياضيين الجزائريين في البطولتين الإفريقية والعربية الأخيرة، للتجديف الشاطئي التي اختتمت الأحد الماضي بالمحطة البحرية بالحمامات (تونس)، "إيجابية" وهذا بعد حصوله على 16 ميدالية، منها واحدة ذهبية وتسع فضيات. وأوضح المدرب الوطني في تصريح للموقع الرسمي للاتحادية قائلا: "تونس هي وصيفة بطل العالم في التجديف الشاطئي، بعدما أحرزت أربع ميداليات في المونديال الأخير (ذهبيتان، فضية وبرونزية). لقد سيطرت على البطولتين الإفريقية والعربية 2022 التي استضافتها. ومن جانبنا بعد تحقيقنا للمرتبة الثانية - وراء تونس - في مختلف المسابقات فهذا يعتبر مردودا إيجابيا". غير أن غاردي تأسف لأن "المنتخب الوطني كان بإمكانه تحقيق نتيجة أحسن"، سيما وأن الرياضيين نجحوا في تسجيل أحسن توقيت في مسابقات المجموعات وفي مختلف مراحل التصفيات. وأضاف: "في النهائي خبرة التونسيين، صنعت الفارق. من جهتنا كنا متسرعين وفي هذا المستوى من المنافسات فإن هذا النوع من الخطأ تدفع ثمنه غالبا". وجرّت البطولة الإفريقية للتجديف الشاطئي يومي 27-28 أكتوبر بالحمامات، حيث احتل المنتخب الجزائري (رجال وسيدات)، المرتبة الثالثة بجمع سبع ميداليات (فضية وست برونزيات)، وراء تونس المتوجة ب10 ميداليات (9 ذهبيتان وفضية) ثم مصر في المركز الثاني بذهبية واحدة، سبع فضيات وبرونزيتين. أما البطولة العربية لنفس الاختصاص فأقيمت من 29 إلى 30 أكتوبر بتونس التي سيطرت على المنافسة، بينما اكتفت الجزائر، بتسع ميداليات: ذهبية وثمانية فضيات. وشارك الفريق الوطني في الموعد العربي، بتسعة رياضيين: مصطفى أيمن و فاتح أيمن، شمس بوجمعة في صنف الأكابر وسيد محمد الشريف بوحوس لدى

الدين الأوسط، بالإضافة إلى، رشا هند منصري و شيما هلال برون و أميرة صبوحي صنف الأكابر إناث و ليلى إكرام مقداد و لالة صبرية بوحوس وسطيات.

مهدي



تنس

إيبو في الدور الثاني لدورة نانت المفتوحة

تأهلت لاعبة التنس الجزائرية ايناس إيبو رفقة زميلتها الفرنسية ياسمين منصور، إلى الدور الثاني من جدول الزوجي لدورة "نانت أثلنتيك" المفتوحة، بعد فوزهما، أمس على الثنائي المكون من التركية بيرفو سفيز، والروسية أناسازيا تيجونوفا بثلاث مجموعات (7-5، 6-4، 6-0). وفي الدور المقبل تلقتي إيبو ومنصوري، بالزوجي الكرواتي المكون من ماريانا درايتش وإيرينا شيمانوفيتش، الفائزتين أمام الاسبانية لوسيا كورتيز والرومانية أوانا غافريل (6-2، 6-2). وفي جدول الفردي (سيدات)، أقصيت إيبو من الدور الأول من الجدول النهائي إثر خسارتها، صبيحة الثلاثاء، أمام الاسبانية ماريانا باسول ريبيرا، بنتيجة (6-3، 6-3). وتعرف هذه الدورة، الجارية على مساحات سريعة وذات الجوائز المقدر ب 60 الف دولار، حضور لاعبات يحتلن مراكز جيدة في ترتيب الاتحاد الدولي، على غرار الصينية شين يوانغ (المركز 80) والدنماركية كلارا توسون (96).

مهدي

طواف الواحات (المرحلة الثانية):

9 دراجين في رحلة استكشافية للمناطق الواحاتية

يشترك تسعة (9) دراجين في طواف الواحات للدراجات الهوائية في مرحلته الثانية لاستكشاف المناطق الواحاتية، بعد أن قطعوا المرحلة الأولى منه في وقت سابق، حسبما أفاد به أمس الأربعاء منظمو هذه المبادرة ذات الطابع الرياضي والسياحي. وتشكل رحلة طواف الواحات فرصة متميزة للتعرف واكتشاف القدرات السياحية والعادات والتقاليد لسكان كل منطقة، وفق ذات المصدر. وانطلق المشاركون في طواف الواحات في مرحلته الثانية وهم دراجين من ولايات ورقلة و غرداية والجزائر العاصمة من بلدية النخلة بولاية الوادي (الجزائر) يوم 30 أكتوبر المنصرم، مروراً بالمعبر الحدودي الطالب العربي نحو الأراضي التونسية، وهي الرحلة التي عبروا خلالها واحات توزر ودوز (جنوب تونس)، كما أوضح في اتصال هاتفى لـ"أوج" منظم هذه الرحلة ببيع حمودة. ومنتظر أن يحضر المشاركون في هذا الطواف مهرجان الرحالة الدولي (3-6 نوفمبر الجاري بتونس)، قبل أن يواصلوا مغامراتهم نحو مدن مطماطة وتوجان ومدنين، ليحطوا الرحال في الأخير بجزيرة جربة، وفق ذات المتحدث. ويحاول الدراجون خلال هذه الرحلة التقرب من المجتمعات الواحاتية، والتعرف على تاريخ تأسيس مدنها والإطلاع على تجارب التنمية بها، قبل العودة إلى ولاية الوادي (الجزائر)، مثلما أشير إليه. وتعد هذه الرحلة فرصة سانحة للإطلاع على التجارب الإنسانية التي تركت بصماتها في المدن والواحات والحواسر التي ستمر منها القافلة، مقتضية آثار التنوع الثقافي للمجتمعات، كما ذكر حمودة. ومن جهته صرح الدراج عبد الله عدي من ولاية ورقلة، أحد المشاركين في هذه الرحلة بقوله "أن الدراجة تعطينا فرصة لاكتشاف المناظر الطبيعية التي يزر بها التنوع الجغرافي و المناخي في منطقة شمال إفريقيا". وأضاف "هذا الطواف ليس فقط تحدي بدني بل سياحي وثقافي ورياضي، حيث يسمح باكتشاف عديد المواقع السياحية والتعرف على الثقافة والعادات الاجتماعية عبر الولايات التي عبرنا منها". ويقطع الدراجون خلال هذه الرحلة الاستكشافية (30 أكتوبر - 1 نوفمبر) مسافة تزيد عن 450 كلم استنادا لذات المصدر. للإشارة، فقد جرت المرحلة الأولى من طواف الواحات بالأراضي الجزائرية، والتي شملت الأودية المعروفة (وادي ميزاب (غرداية)، و وادي مية (ورقلة)، و وادي ريف (توقرت)، عبر مسار يزيد عن 680 كلم. ولتوثيق هذه الرحلة الاستكشافية سيتم إنتاج شريط وثائقي للترويج للسياحة الواحاتية والتعريف بمختلف العادات والتقاليد الاجتماعية التي سجلها الدراجون عبر مناطق الواحات، حسب المنظمين.

مهدي

سانشيز مدرب قطر؛ هذه هي نقاط قوة "العنابي" في موندiales 2022

مع اقتراب نهائيات كأس العالم 2022، يحاول الإسباني فيليكس سانشيز، المدير الفني للمنتخب القطري، العمل على تطوير نقاط قوة "العنابي" من أجل الظهور بأفضل صورة في المسابقة العالمية.

ويواجه سانشيز تحدياً من نوع خاص، كون البطولة تقام على أرض "العنابي" ووسط جماهيره، مع ضرورة الحفاظ على نسق الأداء المميز، بعدما قاد الأول المنتخب الذي يحتل المركز 50 في تصنيفات فيفا، إلى أكبر إنجاز تاريخي له من خلال الفوز بكأس آسيا عام 2019.

وفي حوار مع صحيفة "ماركا" الإسبانية، نشر الثلاثاء، تطرق المدرب لكأس العالم 2022 وكيف سيتعامل فريقه مع البطولة التي من المقرر أن تبدأ في 20 من الشهر الجاري، حيث يقص "العنابي" شريط الافتتاح بلقاء الإكوادور.

وقال سانشيز في حوار، "لقد عملنا لسنوات عديدة والأين بات الموندiales قريباً جداً وتطلع إلى ذلك اليوم. ولكن هذه الأيام المتبقية مهمة أيضاً، لإنهاء إعداد الفريق والوصول إلى أفضل صورة لدينا".

وتطرق المدرب في حوار له إلى نقاط القوة في "العنابي"، حيث قال: "هناك الكثير من الاختلاف على المستوى الجسدي مع الفرق الأخرى، لكننا نملك لاعبين موهوبين، ونحاول اللعب كوحدة واحدة ويمكن أن نكون خطرين. عندما نحصل على الكرة نحاول عدم تضييعها، على الرغم من أننا نعلم أنه من الصعب للغاية أخذ زمام المبادرة ضد منافسين بهذا المستوى، لكن علينا التكيف لأن هذا هو الواقع. عليك أن تسمح بالحد الأدنى من الفرص وتكون قوياً في المراتب".

وعن رأيه بالقرعة، حيث سيواجه الإكوادور ثم السنغال وأخيراً هولندا، قال "لقد وقعنا في مجموعة صعبة للغاية. لكن بالطبع في المحصلة كل المجموعات ليست سهلة. الإكوادور بالنسبة للكثيرين فريق غير معروف في أميركا الجنوبية، لكن هو الأفضل بعد البرازيل والأرجنتين".

موندiales 2022

المعز علي يحمل آمال قطر في تجاوز الدور الأول

يحمل المهاجم المعز علي آمال منتخبات قطر لكرة القدم في نهائيات كأس العالم التي يخوضها على أرضه اعتباراً من 20 نوفمبر المقبل، كمحور رهان على جيل ذهبي بهدف تجاوز الدور الأول. ويمثل المهاجم الأكثر تهديفاً في التوليفة الحالية لـ "العنابي" برصيد 40 هدفاً، أحد الأركان الرئيسية في مشروع طويل الأمد، وضعت أكاديمية التفوق الرياضي "أسباير" لبيته الأساسية، ونقده المدرب الإسباني فيليكس سانشيز منذ نعومة أظفار اللاعبين عبر برامج تحضيرية استمرت لسنوات لا يحمل المعز، المولود في السودان عام 1996، المشعل وحده، إذ يشكل ثنائياً لافتاً مع صانع اللعب الموهوب أكرم عفيف، قاد قطر إلى إنجازها التاريخي الوحيد بالظفر بلقب كأس آسيا 2019 في الإمارات. يقول المعز في حوار مع وكالة فرانس برس إن "الحلم سيصبح حقيقة، سنشارك في كأس العالم وهو ما يمثل قمة طموحنا كلاعبين، بيد أن المسؤولية الملقاة على عاتقنا تجعلنا أمام تحد كبير من أجل ظهور مشرف".

سبق سنه فبات حمله حقيقة

يضيف أفضل لاعب وهداف في كأس آسيا "طالما كان سقف طموحي عالياً، ولقب كأس آسيا تحت 19 عاماً 2014 رفقة جل المجموعة الحالية، شكل دفعة معنوية كبيرة نحو المستقبل، ومثل نقطة جوهرية في بث ثقة المسؤولين من أجل البناء على مستقبل التوليفة الحالية مع بعض التدعيمات المهمة". وعن البدايات، يتذكر "كنت أحاول أن أسبق سني، عندما بدأت ممارسة كرة القدم اخترت اللعب مع من يكبرني عمراً. ربما أكون قد لفت الأنظار، فقادني مدرب فئات عمرية رصدني في الشارع إلى نادي مسيمير (درجة ثانية)". ومضى اللاعب الذي بات يملك رقماً فريداً هو التسجيل في ثلاث بطولات قارية هي آسيا 2019، كوبا أميركا 2019 وكأس كونكاكاف الذهبية 2021 "لم أكن أعلم أو أحلم بأن أحقق ما حققت، لكن ما زالت مدينا لمن ساهم في تطوير قدراتي".

بدأ المعز مشواره في مركز الدفاع "المدرّب المصري محمد شحاتة أراد استثمار سرعتي فجعلني جناحاً مهاجماً في سن الرابعة عشرة بعدما بدأت اللعب كمُدافع".

الانضمام لـ "أسباير" .. المنعطف

عرفت مسيرة المعز منعطفاً مهماً تمثل بالالتحاق بأكاديمية أسباير، حيث زُصد في مباراة لفريقه مسيمير آنذاك مع الجيش إبان بحث المدرّبين عن لاعبين لمنتخب الشباب. يروي قصة النجاحات مع نفس المجموعة التي ظل يشرف عليها سانشيز بالتدرج حتى المنتخب الأول "توجنا بلقب كأس آسيا تحت 19 عاماً في ميانمار مع فيليكس ومجموعة من اللاعبين الحاليين على غرار أكرم (عفيف)، مادوب (عاصم)، سالم (الهاجري)، تميم (المهيزع) ويوسف الحارس (حسن)، ثم توالى النجاحات ببلوغ موندiales الشباب في نيوزيلندا العالم التالي، ثم برونزية كأس آسيا تحت 23 عاماً 2018 في الصين (توج هدافاً لها) حتى وصلنا الذروة بالفوز بلقب كأس آسيا للكبار". ولم ينس المعز الدور الكبير لزميله عفيف بعد الثنائية الكبيرة التي شكّلاها "نحن سوياً منذ أكثر من تسع سنوات، نهضم بعضنا البعض على (الطاير) والتواصل كبير بيننا".

تجربة أوروبية

ومضى "بعد موندiales الشباب اضطررت للذهاب إلى أوروبا، لأنني كنت صغيراً ولن أجد مكاناً لي في الدوري، إذ تعين عليّ اكتساب الخبرة. خيّرت بين بلجيكا والنمسا فاخترت الأخيرة، لأن أصدقائي يهبون في نادي لاسك لينتس. خضت سنة أشهر جيدة في النمسا ثم ذهبت إلى كولتورال ليونيسا الإسباني (درجة ثالثة ومملوك من أكاديمية أسباير) فتعلمت أشياء كثيرة هناك. في إسبانيا هناك المهارة والتنوع وفي النمسا القوة البدنية والسرعة". وبعد العودة إلى قطر، بات المعز المهاجم الأبرز لنادي الدحيل (لخويا سابقاً) الذي شكّل ظاهرة في الكرة القطرية منذ ظهوره عام 2010، لكن حلمه باللعب في أحد الدوريات الخمسة الكبرى يبقى قائماً.

لا زلنا أقوياء

بذد المعز الكثير من المخاوف التي تنتاب المراقبين لمنتخب بعد تواضع النتائج في الأونة الأخيرة "صحيح أن المعسكر الأخير في أوروبا كان طويلاً، لكنه حقق المرجو منه. واجهنا منتخبات وأندية خارج توقعاتنا أيضاً، استفدنا الكثير من تواصل الاحتكاك، وهذا لم يكن تعويضاً عن شيء (مباريات الدوري المحلي) لكن للبقاء في الجاهزية الذهنية والبدنية". وكان الاتحاد القطري لكرة القدم قد فرغ اللاعبين الدوليين منذ انطلاق الموسم الحالي، وأعاضهم من اللعب في الجولات السبع الأولى من الدوري، كي يتسنى لسانشيز تجميع العناصر التي دأب على اختيارها، بعيداً عن الأنظار في أوروبا.

وعن منافسات الموندiales قال "المهمة لن تكون سهلة في مجموعة أولى صعبة، لكن ربما تكون مباراة الافتتاح أمام الإكوادور (مفتاح) التأهل، وتعزز في حال النجاح بالفوز فيها، الحظوظ في بلوغ الدور الثاني.

الاستهلال الجيد سيشكل حافظاً قبيل المواجهتين المواليتين أمام منتخبيين قويين جداً هما السنغال بطل إفريقيا وهولندا صاحب التاريخ العريق".

دروغبا يتوقع تتويج السنغال بكأس العالم قطر 2022!



يرى الدولي الإفريقي السابق ديدييه دروغبا أن المنتخب السنغالي قادر على تحقيق المفاجأة، والتتويج بلقب بطولة كأس العالم قطر 2022، المقررة في الفترة ما بين 20 نوفمبر الجاري و18 ديسمبر المقبل. ورغم أن معظم الترشيحات صبت في

صالح الأرجنتين والبرازيل وفرنسا وإنجلترا، إلا أن دروغبا قد استبعد كل هذه المنتخبات الكبيرة، ورشح المنتخب السنغالي، بقيادة النجم ساديو ماني، للفوز بالموندiales. ولم يتردد دروغبا في تسمية منتخب السنغال، في رده على سؤال يتعلق بمرشحه للتتويج بكأس العالم "قطر 2022"، ضمن سلسلة أسئلة قصيرة لمدة دقيقة واحدة، أجاب عنها النجم السابق لنادي تشيلسي الإنجليزي لقناة "وست هام عبر اليوتيوب، ونقلها موقع افريك سبورتس المتخصص في متابعة أخبار كرة القدم الأفريقية".

ولم يسبق لأي منتخب أفريقي أن توج بكأس العالم عبر التاريخ، ولو صدقت نبوءة دروغبا، فسيحقق المنتخب السنغالي إنجازاً عظيماً. وتتطلع المنتخبات الأفريقية إلى تحقيق إنجاز غير مسبوق خلال مشاركتها في موندiales 2022، من خلال تجاوز حاجز الدور ربع النهائي، الذي سبق أن بلغته 3 منتخبات أفريقية؛ وهي الكاميرون (1990)، والسنغال (2002)، وغانا (2010). ويرى متابعون أن المنتخب السنغالي يعتبر الأفضل حالياً في القارة السمراء، وهو بطل أفريقيا في النسخة الأخيرة من كأس أمم أفريقيا التي جرت بالكاميرون، لكن التتويج بكأس العالم يبقى صعب المنال على "أسود التيرانغا"، أمام قوة المنتخبات الأوروبية والأمريكية الجنوبية التي تسيطر على البطولة منذ نشأتها. وينافس المنتخب السنغالي في نهائيات كأس العالم "قطر 2022" ضمن المجموعة الأولى، التي تضم أيضاً منتخب البلد المضيف قطر، إلى جانب هولندا والإكوادور. ويستهل المنتخب السنغالي مشواره في نهائيات كأس العالم 2022 بملاقاة هولندا يوم 21 نوفمبر الجاري، على ملعب "الثمامة"، في حين سيواجه منتخب قطر في نفس الملعب ضمن الجولة الثانية من دور المجموعات يوم 25 من الشهر ذاته، قبل أن يختم مشواره في الدور الأول بمواجهة الإكوادور يوم 29 نوفمبر على ملعب "خليفة الدولي".



سيميووني يحدد شروط خروج أتلتيكو مدريد من أزمته

أعرب الأرجنتيني ديفغو سيميووني، المدير الفني لأتلتيكو مدريد، عن حزنه الشديد بعد الخسارة أمام بورتو البرتغالي بنتيجة (2 - 1)، مساء الثلاثاء، على ملعب دراجاو، ضمن لقاءات الجولة 6 لمرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا. وخسر أتلتيكو أمام بورتو، بهدفين لهدف، ليحل في المركز الأخير بمجموعته في دوري الأبطال برصيد 5 نقاط، ويفشل حتى في الانتقال للعب في اليوروبا ليغ. وقال

هازارد مطلوب في البريمير ليغ

كشفت تقرير صحفي إسباني، عن اهتمام أستون فيلا بالتعاقد مع البلجيكي إيدن هازارد، نجم ريال مدريد. وعانى هازارد من توالي الإصابات، منذ انضمامه لريال مدريد، في صيف 2019، قادما من تشيلسي، مقابل 115 مليون يورو. وبحسب موقع "ديفنسا سينترال" الإسباني، فإن أوناى إييري، المدير الفني الجديد لأستون فيلا، طلب من إدارة النادي ضم هازارد في الميركاتو الشتوي المقبل. وأضاف التقرير، أن الضيلاء يسعون لإقناع هازارد بالرحيل عن ريال مدريد، من أجل المشاركة بشكل أساسي واستعادة مستواه المعهود. وأشار إلى أن ريال مدريد لا يمانع ببيع هازارد، بشرط الحصول على قيمة مالية مناسبة. وشارك هازارد مع ريال مدريد في 6 مباريات فقط، منذ بداية الموسم، وتمكن من تسجيل هدف واحد وصناعة آخر.

كروس: لن أرحل عن ريال مدريد. سأعتزل هنا

أكد توني كروس لاعب خط وسط ريال مدريد، أنه يريد الاعتزال بقميص الفريق الملكي، وقال كروس خلال المؤتمر الصحفي عن طرده ضد جيرونا في المباراة الماضية بالليغا، "إذا لم تستطع الفوز فلا تخسر، وحتى تسجيلنا الهدف لم نقدم أفضل ما لدينا، ثم سيطرنا وأتيحت لنا الفرص، نحن في قمة الليجا ولا أرى أي مشاكل، وكنت أسعى لإيقاف الهجوم المضاد، لكن الحكم أشهر البطاقة الصفراء الثانية في وجهي". وعن تجديد عقده مع الريال أوضح، "أنا بحالة بدنية جيدة جدا، والأمور تسير على ما يرام، وأنا سعيد وهادئ للغاية، ولا أعرف ما الذي سيحدث، وخلال الاستراحة سأفكر ثم أقرر". زاده: "لن أذهب إلى أي ناد آخر، سأعتزل هنا، لكن الشيء الوحيد الذي لا أعرفه هو متى، ولا يوجد شيء جديد، أنا والنادي هادئان للغاية". وأضاف: "سنتحدث العام المقبل، ونحن هادئون والعلاقة مع النادي مميزة للغاية، وسنتحدث في يناير، فبراير، أو مارس، وكل شيء سيكون على ما يرام". وعاد للحديث عن مواجهة جيرونا، قائلا: "لا أهتم كثيرا بالحديث عن الحكام، وبالنسبة لي ليست ركلة جزاء على أسيتسيو، وتفاعلت بالقرار بعد الرجوع لتقنية الفيديو، لكنها ليست ركلة جزاء، وتعادلتا لأننا لم نلعب بشكل جيد لمدة 70 دقيقة". واستكمل: "لن يكون الأمر سيئا أن أفوز بدوري الأبطال السادس، وكل عام هو نفسه، حيث نريد الفوز بكل شيء مع العلم أن هذا مستحيل، ونملك فريقا قادرا على التنافس وهدفنا الفوز بالبطولة، فنحن ريال مدريد". وبشان المقارنة بين دوري الأبطال وكأس العالم، اختتم تصريحاته: "المقارنة مستحيلة، فالأولى بطولة مع الأندية والأخرى مع المنتخبات، وكأس العالم مرة كل 4 سنوات ويكون أكثر صعوبة، ولا يمكنني الاختيار بينهما".

برشلونة يرد على إمكانية إقالة تشافي



ردت إدارة برشلونة، على أنباء إقالة تشافي هيرنانديز المدير الفني للفريق، قبل نهاية الموسم الحالي. وزعمت تقارير بعد خسارة برشلونة أمام بايرن ميونخ وخروجه من دوري أبطال أوروبا، بأن أحد مدبري النادي، اقترح اسم مدرب بديل لتعويض تشافي. وقال رافا إيوستي نائب رئيس برشلونة، في تصريح أبرزه فابريزيو رومانو خبير انتقالات اللاعبين والمدربين، على حسابه بموقع التواصل تويتر "تشافي مدرب نحبه، ولا شك في ذلك". وأضاف نائب رئيس برشلونة "تشافي سيواصل العمل، وسيمنحنا كل الألقاب التي نحتاجها". ويمتد عقد تشافي هيرنانديز مع برشلونة حتى صيف عام 2024. ويحتل البارسا المركز الثاني في جدول ترتيب الليجا برصيد 31 نقطة، بفارق نقطة واحدة خلف ريال مدريد صاحب الصدارة وحامل اللقب.

إنيستا: من الصعب عودة ميسي إلى برشلونة. ويجب إيقاف الهجوم على بيكيه

يرى أندرياس إنيستا أسطورة نادي برشلونة، ولاعب فريق فيسيل كوبي الياباني، أن عودة ليونيل ميسي للبلوجرانا لن تكون سهلة في الصيف المقبل. مستقبلي ليونيل ميسي هو أحد الملقبات التي يدرسها برشلونة، الذي يريد عودة النجم الأرجنتيني بعد رحيله إلى باريس سان جيرمان في صيف 2020.

جانيستا في تصريحاته لصحيفة "أس" الإسبانية، قال: "أجد صعوبة في عودة ليونيل ميسي إلى برشلونة، لكنني لست ليو أو لابورتا، ولا يمكنني التنبؤ بما قد يحدث في المستقبل، لكنني أحب ذلك وأن عود ليو إلى كامب نو". وأضاف: "برشلونة في قلبي وسيظل هكذا، لن أنسى أي يوم لي في النادي، ودائما أحرص على مشاهدة المباريات كلما كان الوقت متاحا". وأردف: "مع تشافي التطور كان إيجابيا للغاية، والتشكيلة الحالية كاملة، ولكن هناك أشياء تحدث، وبعض التفاصيل الصغيرة تسببت في خروج النادي من دوري أبطال أوروبا، كان بإمكان برشلونة الفوز على بايرن ميونخ وإنتر، ولكن لم يحدث ذلك". وشدد: "الحديث عن الفشل أمر نسبي، لا أحب هذه الكلمة، لأن ما زال الوقت طويلا، ربما تكون هناك خيبة أمل ولكن هذا لا يعني أن ما حدث فشل". وعن هجوم الجماهير على بيكيه، علق إنيستا: "صافرات الاستهجان لا يجيها أحد، بغض النظر عن بيكيه وأنه صديقي، للأسف أن يأتي ذلك من مشجعي فريقك فهذا أمر صعب، لكننا نعلم أن برشلونة نادي مطلوب منه دائما أن يكون في القمة". واختتم: "بيكيه وبوسكيتس كلاهما تواجد مهم في النادي، لأنهما لا يزالان يتمتعان

بالقدرة في التأثير بفرقة الملايس وكذلك في الملعب، أتمنى أن يتوقف الجمهور عن الهجوم عليهم".



حارس بايرن يستبعد الاعتزال ويحسم موقفه من التجديد



يتطلع زفن أولريتش، حارس مرمى بايرن ميونخ، لبقاء داخل الفريق الألماني، رغم انتهاء عقده في صيف 2023. وأوضح أولريتش لشبكة سكاى سبورت ألمانيا "أقول دائما إنني أستمتع بالتواجد هنا، أعتقد أننا سنتحدث عن تجديد العقد في مرحلة ما". وأضاف "من المبكر للغاية الحديث عن الأمر الآن، لكنني أتصور نفسي مستمر هنا". وأشار الحارس الألماني إلى احتمالية اعتزاله بالقميص البافاري حال تجديد عقده، قائلا "سأكون بعمر 35 سنة العام القادم، ولن يتبقى الكثير بعدها". ورغم ذلك، أضاف "لكنني لا أفكر حاليا في إنهاء مسيرتي، حيث لا زلت أخطط للاستمرار لعامين آخرين، طالما كنت بحالة بدنية جيدة، فلا يمكنك التوقف". وسنحت الفرصة لصاحب الـ 34 عاما،

لخوض العديد من المباريات هذا الموسم، مستغلا غياب مواطنه مانويل نوير بسبب إصابة في الكتف. وحرس أولريتش، عرين بطل ألمانيا في آخر 6 مباريات، انتهت جميعها بفوز فريقه، إذ نجح في الخروج بشباك نظيفة في 50 منها.

ناغلسمان يزف بشرى سارة بشأن نوير

زف جولييان ناغلسمان، مدرب بايرن ميونخ، أنباء سارة لجماهير فريقه ومنتخب ألمانيا بشأن حالة الحارس المخضرم مانويل نوير. صاحب الـ 36 عاما حامت الشكوك حوله في الفترة الأخيرة، نظرا لغيابه المتواصل عن مباريات بايرن الأخيرة بسبب إصابة في الكتف. وبدد ناغلسمان ما لوح به في وقت سابق، حول احتمالية غياب نوير عن كأس العالم بقطر، حال استمرار آلامه خلال الأسابيع القادمة. وعقب فوز فريقه على إنتر ميلان (2-0) في دوري أبطال أوروبا، الثلاثاء، قال ناغلسمان: "على الجميع أن يذهب للنوم في سلام". وأضاف في تصريحات أبرزتها شبكة "سكاى": "نوير يتعافى بشكل جيد في الأسبوع الأخير، ولقد تدرّب بالفعل مع حراس المرمى". وأشار المدرب الألماني إلى احتمالية عودة الحارس المخضرم أمام هيرتا برلين الأسبوع المقبل في البوندسليغا، لكنه أضاف "لكننا بحاجة لتقييم حالته يوما تلو الآخر".

منع جماهير يونيون برلين من دخول مدينة باجيكية

منعت السلطات في مدينة لوفين جماهير فريق يونيون برلين الألماني، من دخول المدينة البلجيكية والمناطق المحيطة بها، حيث يستعد الفريق لمواجهة فريق رويال يونيون سان جيلويس المقرر إقامتها بعد غد الخميس في الدوري الأوروبي. وبهذا الإجراء تهدف مدينة لوفين لمنع جماهير يونيون من الدخول لملاعب المباراة بدون تذاكر. ولم يسمح الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "بويقا" ليونين برلين ببيع التذاكر لجماهيره بسبب سوء السلوك، في المباراة التي أقيمت خارج ملعبه خلال أمامو يوم 6 أكتوبر الماضي. وأوضحت هيئة الشرطة المحلية أنه سيتم إجراء فحص للهوية خارج الملعب ولن يسمح بالدخول للأشخاص الذي يحملون وثائق هوية ألمانية، وفقا لما ذكره يونيون برلين، في بيان. ووفقا ليونيون برلين، فإن تبرير هذا الإجراء ينص، من بين أشياء أخرى "على أن وجود جماهير ألمانية بدون تذاكر في الشوارع، بالقرب من الملعب أو وسط المدينة، يمكن أن يخل بالتنظيم العام". وقال ديرك زينجلر رئيس يونيون برلين إنه يعتبر أن القرار "غير متناسب وخاطئ". وأضاف: "مرة أخرى، لا يعاقبون الجناة، ولكن العديد من جماهير كرة القدم المسالمين، والأكثر من ذلك، فإن القرار لا يتناسب مع أحكام الاتحاد الأوروبي، الذي منعنا فقط كنادي من بيع التذاكر الخاصة بمدرج الفريق الضيف في لوفين".

تشوبو موتينغ: أظهرنا من هو بايرن ميونخ

تحدث تشوبو موتينغ، مهاجم بايرن ميونخ، عن هدفه الصاروخي في شباك إنتر ميلان، مساء الثلاثاء، الذي أكد به فوز الفريق البافاري (2-0) في ختام مجموعات دوري أبطال أوروبا. وقال المهاجم الكاميروني لموقع يوفيا بعد مواجهة إنتر "بالتأكيد كان هدفا جميلا، ولقد شاهدت ديفيز بحوذته الكرة، وعلمت أنه سيتوغل للعمق، لهذا أظهرت له نفسي". وأضاف تشوبو موتينغ "كان شعورا مميّزا، فالفوز يعد مهما بالنسبة لنا، خاصة بعد عملنا المميز في الأسابيع الأخيرة". وأكد الدولي الكاميروني أن فريق بايرن ميونخ يمتلك تشكيلة متميزة، مما ساعده على تجاوز هذه المجموعة "رغم صعوبتها البالغة". وأكد "لقد تعاملنا مع كل مباراة وأظهرنا مدى جدبتنا ومن هو بايرن ميونخ، ولا يسعنا الآن سوى الاستعداد للأدوار الإقصائية". واختتم بايرن منافساته في المجموعة الثالثة بالعلامة الكاملة 18 نقطة، يليه إنتر بعشر نقاط، بينما انتقل برشلونة للدوري الأوروبي بعدما جمع 7 نقاط احتل بها المركز الثالث.

دورتموند يصادم ريال مدريد وعمالقة إنجلترا بسعر بيلينغهام



يبدو أن نادي ريال مدريد، سيكون بحاجة لفتح خزائنه على مصراعيها، حال رغبته في إتمام تعاقد مع الإنجليزي جود بيلينغهام، لاعب وسط بوروسيا دورتموند. وأقادت تقارير عديدة برغبة عدة أندية هي ضم صاحب الـ 19 عاما، أبرزها الريال، وتشيلسي، وليفربول، ومانشستر سيتي.

لكن صحيفة "بيلد" أفادت بأن إدارة دورتموند لن تتخلى بسهولة عن الدولي الإنجليزي الشاب، حيث ستطلب الحصول على 150 مليون يورو نظير بيعه. وحال تلبية أحد كبار أوروبا هذه المطالب، فإن بيلينغهام سيصبح حينها أحد أغلى اللاعبين في تاريخ كرة القدم. ويعد بيلينغهام من بين المواهب البارزة في ملاعب أوروبا، ما جعله منافسا شرسا على جائزة كوبا، التي تقدمها مجلة "فرانس فوتبول" لأفضل لاعب صاعد، قبل خسارتها لصالح الإسباني جافي.

نجم بايرن يرث عباءة ليفاندوفسكي في 6 مباريات

لم يتوقف المهاجم الكاميروني تشوبو موتينغ من صيد شباك منافسي بايرن ميونخ منذ حصوله على فرصة اللعب أساسيا مع الفريق هذا الموسم. ورغم رحيل أيقونة بايرن، البولندي روبرت ليفاندوفسكي عن النادي الصيف الماضي، إلى برشلونة، إلا أن المدرب جولييان ناغلسمان لم يكن يعتمد على تشوبو موتينغ كأساسي في بداية الموسم. وشهدت المباريات الأخيرة مشاركة المهاجم الكاميروني في التشكيلة الأساسية بانتظام، وهو ما مكّنه من مواصلة هز الشباك باستمرار دون توقف. وأشارت شبكة "سكاوا" للأحصائيات إلى نجاح الدولي الكاميروني في تسجيل هدف على الأقل في 6 مباريات متتالية بالقميص البافاري. وهز تشوبو موتينغ شباك فرايبورغ، أوغسبورغ، هوفنهايم وماينز بالدوري الألماني، وكذلك برشلونة وإنتر ميلان بدوري أبطال أوروبا. وسجل لاعب باريس سان جيرمان السابق هدفا رائعا من تصويبة صاروخية، الثلاثاء، أكد به فوز بايرن على إنتر ميلان (2-0) في ختام دور المجموعات للبطولة القارية.



صلاح: لم أكن أعرف أنه هدفي!

أبرز نجم ليفربول محمد صلاح أهمية الفوز الذي حققه الريدز 2-0 على نابولي، مساء الثلاثاء، في ختام منافسات دور المجموعات من مسابقة دوري أبطال أوروبا. وسجل صلاح هدف فريقه الأول في الدقيقة 85، بينما أضاف زميله داروين نونيز الهدف الثاني في الوقت بدل الضائع (90+8). واحتاج الحكم لتقنية الفيديو من أجل تأكيد هدف صلاح، الذي حقق فريقه الفوز الخامس على التوالي في المسابقة، بيد أنه أنهى المجموعة ثانيا وراء نابولي بفارق المواجهات المباشرة، ليتأهلا معا إلى ثمن النهائي. وقال صلاح في تصريحات لشبكة بي تي سبورت عقب انتهاء اللقاء: "إنه شعور جيد أن تفوز على أحد أفضل الفرق في العالم. نحن فقط بحاجة إلى الاستمرار". وتابع: "إنها نتيجة جيدة بالنسبة لنا، ونأمل أن تمنحنا المزيد من الثقة. نحتاج فقط إلى التركيز في الدوري. في النهاية حصلنا على نتيجة مهمة جدا. لعبنا بشكل جيد ضد فريق صعب". واعترف صلاح بأنه لم يكن يعرف أن الهدف الذي أحرزه قد سجل باسمه، وقال: "بصراحة لم أكن أعرف أنه كان هدفي لأن الكرة كانت بالداخل. شكرا لتأكيد ذلك! يمكن لأي شخص أن يسجل، أهم شيء هو الفريق". وأضاف: "أعتقد أنه من المهم أننا فزنا اليوم، لقد لعبنا مباراة جيدة، وكنا أسرع في التعامل مع الكرة وكنا نستعديدها بسرعة أيضا". واختتم: "نحن لا نقدم أداء جيدا في الدوري، لكن هذا سيدفعنا ومن ثم نأمل أن نتمكن من تحقيق المزيد".

كلوب: جمع 15 نقطة في دوري الأبطال أمر جنوني

أظهر مدرب ليفربول يورجن كلوب، رضاه عن أداء فريقه في الفوز على ضيفه نابولي (2-0) مساء الثلاثاء، في الجولة الأخيرة من منافسات الدور الأول بمسابقة دوري أبطال أوروبا. وسجل محمد صلاح الهدف الأول، وأضاف داروين نونيز الهدف الثاني في الوقت بدل الضائع، ليحقق لليفربول الفوز الخامس على التوالي في المسابقة، وينتهي الموسم في المركز الثاني بفارق المواجهات المباشرة وراء نابولي. وقال كلوب في تصريحات لشبكة "بي تي سبورت" عقب انتهاء اللقاء: "كنت ساستمتع حقا بالمباراة حتى دون الأهداف. أظهرنا الليلة رد فعل. الضغط يصنع الضارق، قمنا بالتحديات في المكان المناسب ومن الصعب مواجهتها". وأضاف: "يمكنك أن ترى ما يمكن أن يفعله نابولي في الوقت الحالي. لقد كانت مباراة جيدة حقا بالنسبة لنا. الكثير من الشجاعة وخوض التحديات والقتال من أجلها. لعبت من الكرات الثابتة تمنحنا النقاط وحصلنا على 15 نقطة في مجموعة دوري أبطال أوروبا هو أمر جنوني". وأضاف: "يمكنك فقط استعادة الكرة بسرعة عندما تخسرها. إنهم فريق يلعبون كرة القدم. يجب أن تكون مؤثرا. في المباراة الأولى مع نابولي، كنا على مسافة بعيدة جدا ولم نتفاعل مع ما فعلوه. كان الأداء أفضل بكثير الليلة". وعن تأخر الحكم في إعلان صحة الهدف الأول الذي أحرزه صلاح، بعد الاستعانة بتقنية الفيديو أوضح: "سمعت أن الأمر يتعلق ببعض المشكلات الفنية. إنه أمر صعب ولكنه في النهاية مفيد لنا. ثلاثة قرارات في صالحنا. لم أر الهدف الأول. بعد فترة طويلة الوقت يبدو أنهم اتخذوا القرار الصحيح".

كونتي يطالب توتنهام بضم لاعب أتلانتا



أكد تقرير صحفي إنجليزي، جان توتنهام مهتم بالانتقال مع الأوكراي روسلان مالينوفسكي، لاعب وسط أتلانتا. وأعرب أنطونيو كونتي، مدرب توتنهام، عن رغبته في تدعيم صفوف فريقه في جانفي المقبل،

بعد تراجع النتائج. وبحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، فقد أجرى توتنهام اتصالات مع أتلانتا من أجل معرفة موقفهم من بيع مالينوفسكي. وبيعت مالينوفسكي (29 عاما) عن الخروج من أتلانتا، من أجل المشاركة بشكل أساسي، خاصة وأنه لم يشارك مع الفريق الإيطالي سوى في 4 مباريات فقط، من أصل 12 مباراة في الدوري حتى الآن. ولا يعتبر توتنهام هو النادي الوحيد في إنجلترا المهتم بضم لاعب الوسط الأوكراي، حيث يلقي اهتماما أيضا من نادي وست هام ونوتنجهام فورست. وسجل اللاعب 30 هدفا وصنع 27 تمريرة حاسمة خلال 139 مباراة خاضها مع أتلانتا، منذ انضمامه للفريق في صيف 2019.

وكيل أعمال كلوب ينفي أنباء الإقالة

لا يعتزم الألماني يورجن كلوب المدير الفني للليفربول الإنجليزي، الاستقالة من منصبه رغم الموسم الصعب الذي يعيشه الريدز في الوقت الحالي، بحسب ما أكد وكيل أعماله.

وسجل لليفربول بداية باهتة لموسم الدوري الإنجليزي الممتاز.. إذ يحتل المركز التاسع بفارق 15 نقطة عن أرسنال المتصدر، و7 نقاط عن المرشح الذهبي المؤهل لدوري الأبطال.. ما ربط بين كلوب وبين الرحيل وترك تدريب الفريق. وقال مارك كوسيسكه، وكيل أعمال يورجن كلوب، إن "موكله لم يحدد عقده في وقت سابق من العام الجاري مع لليفربول حتى عام 2026، من فراغ". وأضاف كوسيسكه، لشبكة "سكاي تي في" "يورجن يتمتع بدعم المسؤولين عن النادي وهو على تواصل دائم معهم، هو يحب النادي، وفريقه والجماهير، ومصمم على مواصلة الإصلاح في لليفربول والوصول به إلى نهاية ناجحة".

لوريس: أظهرنا شخصية رائعة أمام مارسيليا

أعرب هوجو لوريس، حارس مرمى توتنهام هوتسبير، عن سعادته الكبيرة بالانتصار الذي حققه فريقه على حساب مارسيليا بنتيجة (2-1). مساء الثلاثاء، في ختام مباريات دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا. وساهم ذلك الانتصار في ضمان تأهل السبيرز إلى دور ال16 في صدارة المجموعة الرابعة. وقال لوريس في تصريحات عقب المباراة نقلها موقع هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي": "توقعنا تلك النوعية من المباريات، وأرى أننا أظهرنا شخصية عظيمة". وأضاف: "في الشوط الثاني قدمنا مباراة جيدة، وكليمونت لينجلت سجل هدفا هاما في فرنسا أمام الشعب الفرنسي، وبيير إيميل هويبرج سجل هدفا هاما في تأكيد تصدرنا للمجموعة". وتابع: "كانت أمسية صعبة وقدمنا معركة عظيمة، كانت معركة نفسية، ففي الشوط الأول الفريق الذي لعب دون خوف من الخسارة كان مارسيليا، وفي الشوط الثاني كنا نحن ذلك الفريق". وأتم: "كان علينا مواجهة الصعاب وأظهرنا الشخصية وحققنا نتيجة رائعة، بدون مدربنا كانت الأمور أصعب بالنسبة له بالتواجد في المدرجات، ولكن الأهم هو الفوز".

كوليبالي: توخييل أرادني بأي ثمن

أكد كاليكو كوليبالي مدافع تشيلسي الإنجليزي المنتقل من نابولي خلال سوق الانتقالات الصيفية الماضية أنه يرغب بصنع التاريخ مع البلوز. قال كوليبالي في تصريحات أBRZها الحساب الرسمي لفايزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا: "يمكننا الفوز بالدوري الممتاز هذا الموسم، أريد أن أصنع التاريخ هنا". وأضاف: "توخييل أرادني بأي ثمن ثم غادر. توخييل وجراهام بوتر (المدير الحالي) يعتمدان على اللعب بثلاثة مدافعين، وقد اعتدت على اللعب في خطة تتكون من 4 مدافعين، لكنك لا تتوقف أبدا عن التعلم". وكان تشيلسي قد استهل الموسم الجاري تحت قيادة الألماني توماس توخييل، غير أن الإدارة الجديدة للنادي فضلت فك التعاقد بينهما، بعدما خسر مرتين في البريميرليج من ليدز يونايتد وساوثهامبتون، قبل الهزيمة في الجولة الأولى من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا أمام دينامو زغرب الكرواتي. وانتقل كوليبالي من نابولي إلى تشيلسي خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية مقابل 38 مليون يورو.



إنزاغي: جودة بايرن هائلة.. واختبرنا أنفسنا ضد الكبار

أكد سيموني إنزاغي المدير الفني لانتير ميلان، أن فريقه لعب مباراة جيدة أمام خصم قوي مثل بايرن ميونخ، مشددا على أن الفريق البافاري يتمتع بجودة كبيرة.

وخسر إنتر (0-2) من بايرن ميونخ في ملعب أليانز أرينا، بالجولة الأخيرة من دور المجموعات في دوري أبطال أوروبا، علما بأنهما حسما التأهل رسميا لثمن النهائي في الجولة الماضية. وقال إنزاغي في تصريحات لشبكة سكاى سبورت إيطاليا "بايرن فريق ذو جودة هائلة، لكن إنتر كان لديه أسلوب جيد، كانت لدينا فرصة لاوتارو وركلة جزاء لم تحتسب، لقد خسرنا أمام خصم مميز".

وبعد تأهله وصيفا للمجموعة، من المحتمل أن يواجه إنتر أندية مثل تشيلسي، مانشستر سيتي، بورتو، توتنهام في الدور المقبل.

وعن ذلك علق سيموني "لقد تدرينا جيدا في هذه المجموعة ضد بايرن ميونخ وبرشلونة، لقد رأينا بالفعل بعض المنافسين الكبار، وناضنا بقوة من أجل التأهل". واستطرد "سنرى ما سيحدث في فيفري القادم، لكن في الوقت الحالي نحتاج التركيز على الدوري".

وتابع "حققنا 4 انتصارات متتالية، لكننا أهدرنا العديد من النقاط في البداية، ونعلم أن قائمة المباريات ليست سهلة حتى نهاية الدور الأول، لكن يجب أن نبذل قصارى جهدنا".

وعن تدوير اللاعبين، قال إنزاغي "الجميع قدم مباراة رائعة بما في ذلك ماتيو دارميان الذي لعب بالدفاع، بالإضافة إلى أصلاي، غوسينس وبيلاونفا، إذ قدموا أداء جيدا ضد خصم صعب مثل ألونسو ديفيز".

سباليتي: مباراة ليفربول تؤكد قوتنا.. وهذا سبب تراجعنا

شدد لوتشيانو سباليتي المدير الفني لنابولي، على أن فريقه حافظ على توازن المباراة في معظم أوقاتها دون أي معاناة، مؤكدا أن الفريق تراجع أمام الريدز لشعوره بالراحة نظرا لضمانه التأهل مسبقا. وخسر نابولي لأول مرة هذا الموسم بعدما سقط أمام ليفربول بنتيجة (0-2)، بالجولة الأخيرة من دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا، لكنه تأهل كأول مجموعة بفارق المواجهات المباشرة أمام ليفربول الذي تأهل من المركز الثاني. وقال سباليتي في تصريحات لشبكة "سكاى سبورت إيطاليا": "اعتقد أننا قدمنا أداء رائعا لأننا حافظنا على الكرة جيدا معظم المباراة، وخلقنا بعض الفرص وحافظنا على توازن المباراة بالكامل دون معاناة".

وأضاف "بعد ذلك ومع مرور الوقت، رأيت الفريق يشعر بالراحة بالتعادل، لذلك قمت بإجراء بعض التغييرات للحصول على المزيد من السرعة لكن ذلك لم يكن كافيا" وتابع "ليفربول معتاد أكثر على الحفاظ على كثافته وسرعته لمدة 90 دقيقة وأكثر، نحن شعرنا بالراحة لأنه لم يكن لدينا ما نخسره، الريدز فريق قوي".

وأردف لوتشيانو "لدينا فريق قوي، فالمجيء إلى هنا واللعب بالطريقة التي لعبنا بها لفترات طويلة يعني أن هناك إيمانا بأنفسنا، نحن بحاجة لجعل طريقتنا موضع تنفيذ ضد الأندية الكبيرة حتى يكون لدينا دليل على قوتنا وكنا نفضل ذلك الليلة".

وأتم "لقد صدمنا من الناحية البدنية، لكننا استسلمنا بمجرد استقبالنا للهدف الأول وسمحنا لهم بالمزيد من الركلات الركنية، كنا نعلم أنهم يميلون للحصول على 13 أو 15 ركلة ركنية في المتوسط لكل مباراة على أرضهم، لذلك بدون اللياقة والقوة البدنية والأطول داخل منطقة الجزاء، ستواجه مشاكل، ومع ذلك فإن هذه المباراة تؤكد أننا فريق قوي".

بيولي: تجديد العقد يمنحني المزيد من الطاقة

أبدى ستيفانو بيولي، المدير الفني لنادي ميلان، سعاده الباطنة بتجديد عقده مع الروسونيري. وأعلن نادي ميلان، تجديد عقد مدربه ستيفانو بيولي، حتى صيف عام 2025. وقال بيولي في تصريحات أبرزها موقع فوتبول إيطاليا "توقيع عقد جديد مع ميلان أمر مثير للغاية، هذا ما أردته وحصلت عليه". وتابع "أشكر مالكي ميلان على هذه الفرصة، وكذلك المجال التقني أيضا على التوقيت الذي تم فيه إبرام هذا العقد". وأضاف بيولي "أنا سعيد للغاية، العقد الجديد هذا يمنحني المزيد من الطاقة لمواصله ما نقوم به في ميلان". ويحتل ميلان، المركز الثالث في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، بفارق 6 نقاط عن نابولي متصدر البطولة، بعد مرور 12 جولة.

أونانا: أتعلم شيئا جديدا كل يوم مع إنتر

أكد الكاميروني أندريه أونانا، حارس مرمى إنتر ميلان، أنه "يتعلم شيئا جديدا كل يوم"، مشيرا إلى أن الهزيمة أمام بايرن ميونخ لن تقضي على ثقتهم. وخسر إنتر أمام مضيفه بايرن ميونخ، بهدفين دون رد، مساء الثلاثاء، على ملعب أليانز أرينا، ضمن لقاءات الجولة السادسة، الأخيرة، من مرحلة المجموعات لدوري أبطال أوروبا.

وقال أونانا في تصريحات لشبكة سكاى سبورت إيطاليا: "أعتقد أنني أتحسن كل يوم باللعب مع هؤلاء اللاعبين الذين يتمتعون بهذه الجودة، أتعلم شيئا جديدا كل يوم"، وأضاف: "إنه نظام تكتيكي جديد بالنسبة لي، لكنني اعتدت عليه، وأشعر بالهدوء لأنني أعرف أن الأمور ستسير على ما يرام مع هذا الفريق".

وأكد: "ثقافة هذا النادي هي الفوز دائما، سواء كان ذلك في دوري أبطال أوروبا أو الدوري الإيطالي، لدينا فريق كبير ونهدف إلى الفوز بكل شيء". وختم: "الدفاع عن هذا القميص شيء يجب أن نفخر به، أريد الفوز لأننا إنتر".

كوليبالي: الاحترام يمنعني من ارتداء قميص جوفنتوس

تحدث السنغالي كايدو كوليبالي مدافع نادي تشيلسي، عن العروض التي حصل عليها في الميركاتو الصيفي الماضي. وانتقل كوليبالي من نابولي إلى تشيلسي، خلال فترة الانتقالات الصيفية الماضية، مقابل 38 مليون يورو. وقال كوليبالي في تصريحات لصحيفة كوريري ديلو سبورت "أؤمن بالصدر، بعد 8 سنوات كان يجب أن ينتهي الأمر على هذا النحو، انتهى دوري بعدما أعطيت كل شيء لنابولي". وأضاف "فيما يتعلق بالعاطفة تجاه نابولي، لم يتغير الكثير منها. أشعر بكل هدف وكل انتصار كما لو كنت هناك، هذا الفريق لا يزال نابولي الخاص بي. أنا سعيد لأنني ساهمت في نمو الفريق".

وتابع "في غرف ملابس تشيلسي، أتحدث دائما عن انتصارات نابولي، لأنني فخور بهم، كثيرا ما أتحدث مع أنغوسا وأوسيمين، كما أنني تبادلنا الرسائل مع كزارا الذي لا أعرفه حتى الآن".

وأتم "ممتن للعمل مع أنشيلوتي. لقد جعل نابولي ينمو، في الصيف تلقيت عروضاً من أندية إيطالية، لكنني لم أقبلها.. جوفنتوس؟ لا يمكنني ارتداء قميص اليوفي أبدا بسبب احترامي لنابولي".

هجوم إنتر يتعطل أمام بايرن ميونخ



سقط إنتر ميلان أمام نظيره بايرن ميونخ، بهدفين دون مقابل، في المباراة التي جمعتهم أول أمس الثلاثاء، بمنافسات الجولة السادسة الخاتمة لدور المجموعات في دوري أبطال أوروبا. وذكرت شبكة "أوبتا" للاحصائيات، أن إنتر فشل في زيارة الشباك فقط في مباراتين من آخر 33 مباراة لعبها الفريق بكل المسابقات. وأضافت أن

المباراتين كانتا أمام العملاق البافاري بايرن ميونخ، بعدما خسرت النيراتزوري مباراتي دور المجموعات بنفس النتيجة (0-2)، دون أن يسجل الفريق أي هدف. جدير بالذكر أن إنتر ميلان تأهل للدور ثمن النهائي من دوري أبطال أوروبا رفقة بايرن ميونخ.

وأنهى النيراتزوري دور المجموعات في المركز الثاني برصيد 10 نقاط، مقابل 18 نقطة (العلامة الكاملة) لبايرن ميونخ المتصدر. في المقابل اختتم برشلونة دور المجموعات في المركز الثالث برصيد 7 نقاط، ليتنقل رسميا للمنافسة في مسابقة الدوري الأوروبي في تكرار لمسار الموسم الفائت، وتذيل فيكتوريا بلزن المجموعة برصيد خارج.

نيمار يتعرض لصدمة بعد خسارة المرشح الذي دعمه في الانتخابات

أكدت صحيفة "ليكيب" الفرنسية في تقرير لها، أن النجم البرازيلي، لاعب باريس سان جيرمان الفرنسي نيمار جونيور، يمر بكابوس داخل وخارج الملعب، ووضعه أصبح أكثر سوء بعد خسارة مرشحه في الانتخابات الرئاسية. وخسر مرشح نيمار بولسونارو، أمام الرئيس الحالي لولا دا سيلفا، الذي فاز بفارق مليوني صوت من أصل 120 مليون ناخب. ونقلت الصحيفة، الهجوم الشرس من أنصار الرئيس الحالي ضد نيمار، وتوبيخ نجم باريس ومطالبته بالإعلان عن حجم الضرائب المستحقة عليه. وكان لولا دا سيلفا، قد أكد قبل الانتخابات، أن نيمار يؤيد بولسونارو، لأن الأخير ساعده في التخلص من ديونه لدى الضرائب. وختتمت الصحيفة تقريرها بأن نيمار لم يعلق بعد، على نتيجة الانتخابات الرئاسية في البرازيل. جدير بالذكر أن نيمار تخلص من أزمة اتهامه بالاحتيال أمام القضاء الإسباني بشأن صفقة انتقاله إلى برشلونة في 2013، منذ أيام قليلة فقط.

إبراهيموفيتش يواصل صنع الحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي

عاد مهاجم نادي ميلان الإيطالي، زلاتان إبراهيموفيتش، لتصريحاته المثيرة للجدل والمعروفة عن السويدي الدولي وهذه المرة عن فرنسا. وتحدث إبراهيموفيتش عن فرنسا خلال حوار مع شبكة "كانال+" الفرنسية، وقال: "منذ أن غادرت فرنسا، انهار كل شيء". وتابع: "لا يوجد شيء أكثر إثارة للاهتمام للحديث عنه، فرنسا بحاجة إلي ولست بحاجة إلى فرنسا على الرغم من وجود ميسي ومبابي ونيمار، ليسوا كافيين، لماذا لأنه لم يعد هناك إله متلي". جدير بالذكر أن إبراهيموفيتش لعب منذ رحيله عن باريس سان جيرمان في مانشستر يونايتد، لوس أنجلوس غلاكسي وميلان.

فينيسيوس جونيور؛ ريس جيمس هو أصعب منافس واجهته على الإطلاق

أكد النجم فينيسيوس جونيور لاعب نادي ريال مدريد أن الظهير الأيمن الإنجليزي ريس جيمس هو أصعب المنافسين الذين واجههم، في مسيرته حتى الآن حيث ارتقى النجم البرازيلي بلعبته إلى مستوى آخر في الأعوام الماضية بعد انتقال بقيمة 40 مليون جنيه إسترليني من فلامينغو وهو بعمر 18 عاما وهو الآن أحد أكثر الأجنحة نجاحا في العالم وساهم بـ 30 هدفا في الدوري 17 هدفا و 13 تمريرة حاسمة لم يسجل اللاعب البالغ من العمر 22 عاما ضد تشيلسي خلال مباراة الذهاب في وقت سابق من هذا العام، لكن كتن له تمريرة حاسمة في مدريد بدوري أبطال أوروبا الموسم الماضي، واجه تشيلسي في ريع النهائي وكان على وشك الإقصاء لعب ريس جيمس تلك الليلة وقام بعمل رائع لإبقاء الجناح البرازيلي هادئا، الأمر الذي أثار شائعات بأن ريال مدريد كان مهتما بالظهير الأيمن واجه فينيسيوس مانشستر سيتي في الدور قبل النهائي، حيث واجه زميل جيمس في الظهير الأيمن كايل ووكر. يشتهر المدافعان بسرعتهم الكهربائية، سئل فينيسيوس عن أشد خصومه فأجاب البرازيلي، في تصريحات نشرها موقع "فوتبول لندن": "لقد لعبت ضد الكثير منهم وكان أصعب المنافسين هما ريس جيمس من تشيلسي وكايل ووكر من مانشستر سيتي". وتحدث فينيسيوس خلال حوار مع شبكة "غول" العالمية عن موسمه الحالي، وقال: "كل ما أهتم به في الوقت الحالي هو الفوز بالمزيد من الألقاب فيما يتعلق بالأهداف وصناعته، أريد دائما أن أقدم كل ما لدي للفريق على أرض الملعب". وعن علاقته مع بنزيمة: "يساعدني وأتلمع منه كل يوم، أفعل كل شيء حتى يسجل الأهداف مثل الموسم الماضي، نحن سعداء بما نقوم به في خط هجومي كما كان الحال معه أثناء وجود كريستيانو رونالدو".



إيدن هازارد؛ الإصابات المتكررة أثرت على نفسيا

كشف قائد منتخب بلجيكا إيدن هازارد لاعب نادي ريال مدريد الإسباني أنه عانى نفسيا من الإصابات المتكررة الذي لاحقته منذ انتقاله للعب في صفوف النادي الملكي كما تحدث عن الصعوبات التي واجهها في الفترة الماضية بسبب الإصابات المتكررة والتمتالية التي تعرض لها مع الملكي وأجرى هازارد حوار مع موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، وقال: "كانت فترة معقدة إلى حد ما، كان هناك الكثير من الأشياء التي مررت بها كانت هناك الكثير من الشكوك، لكن عاد كل شيء إلى طبيعته، أنتظر شيئا واحدا فقط، أن أثبت أنني ما زلت قادرا على تقديم أفضل مستوى ممكن على أرض الملعب وليس هناك الكثير لأقوله". وعن المجموعة السادسة في كأس العالم 2022 المغرب، كرواتيا، كندا، "سنلعب ضد ثلاث فرق كبيرة، اعتقد أن الجميع يعرف كرواتيا لديها لاعبين رائعين مثل لوكا مودريتش الذي لعب معه كل يوم، ليس هناك الكثير ليقال عن هذا المنتخب لقد وصلوا إلى النهائي منذ 4 سنوات" وماذا عن كندا والمغرب؟ رد: "نعرههما بدرجة أقل لكن سيكون لدينا الوقت لاستكشافهما جيدا، لديهم لاعبين جيدين جدا في المغرب مثل أشرف حكيمي، هناك بالفعل الكثير من اللاعبين المميزين، كندا كذلك لديها لاعبين مميزين مثل جوناثان ديفيد، لا أعرفه شخصيا لكني أعرفه لأنه في ليل (فريقه السابق في فرنسا)، في النهاية، من الجيد أن تلعب دائما أمام منتخبات من قارات مختلفة". وعانى هازارد منذ انتقاله إلى ريال مدريد في صيف عام 2018 من تشيلسي مقابل 100 مليون يورو، بعدما أصيب في مباراة باريس

وجود رونالدو". والكرة الذهبية: "أحاول تطوير أدائي للفوز بالألقاب مع الفريق، هذا أهم شيء، لأن هذا هو المفتاح للفوز بها لكل اللاعبين الجيدين" وعن هدفه في نهائي دوري أبطال أوروبا أمام ليفربول: "اعتبره المفضل لدي، الأهم، الحلم الذي طالما حلمت به، التسجيل في النهائي أمر رائع للغاية، لكني لن أتوقف عند هذا الحد وأريد كتابة التاريخ مع ريال مدريد، مستقبلي أراه في ريال مدريد حتى بعد 5 سنوات، سأبقى هنا لفترة طويلة، مثل كل الشباب في الفريق تشواميني، كامافينجا، فالفيردي، ميليتاو ورودريجو، لدينا فريقا جيدا وسيصبح أفضل بعد 3 أو 4 سنوات أخرى".



الأطعمة المضرة بصحة الرياضي

يتبع الرياضيون خططا غذائية صارمة من أجل تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم التدريبية. إنهم يفهمون مع كل وجبة أنهم إما يحسنون أدائهم أو يخربونه تماما. ويحتاج الرياضيون إلى أطعمة كثيفة المغذيات أساسا لإصلاح العضلات والانتعاش والطاقة. وبعض أسوأ الأطعمة المحتملة الخالية من العناصر الغذائية مثل الأطعمة المصنعة، إلى جانب تحسين الأداء العام، فإن تناول الطعام الصحي يحسن الحالة المزاجية ويزيد الإنتاجية ويتحكم في الوزن ويعزز الطاقة ويمنع الأمراض. ولذلك يجب على الرياضي أن لا يتناول المشروبات الرياضية السكرية والمشروبات الكحولية والزيادي المنكه والصودا الدايت. وكل من هذه الأطعمة تسبب ضررا للجسم أكثر من نفعها. تعتبر الكربوهيدرات رائعة للرياضيين وتساعد في تحسين أدائهم، لكن يجب على الرياضيين الابتعاد عن الخبز الأبيض، إن الخبز الأبيض له قيمة غذائية قليلة، فهو يعزز مستويات السكر في الدم ويزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. ويمكن أن يؤثر أيضا سلبا على المزاج ويسبب زيادة الوزن. ويجب على الرياضيين الحصول على غالبية الكربوهيدرات من الخضار الورقية والحبوب الكاملة. إن شرب الصودا الدايت يمكن أن يتسبب في زيادة وزن الشخص والصداق ومشاكل في الجهاز الهضمي وبدلا من ذلك، يمكن اختيار الماء وأضافة بعض شرائح البرتقال المجمدة والليمون والليمون أو التوت المجمد لإضافة نكهة. يحتوي فشار الميكرويف على نكهة الزيدة الاصطناعية على والتي تعتبر مضرة للجسم، ويحتوي أيضا على حمض بيرفلوروكثانويك ضار في الكيس ويتكون من مواد حافظة سامة. ومع ذلك، إذا أراد أحد الرياضيين حقا إشباع رغبتهم، فيمكنهم استخدام القليل من زيت جوز الهند مع الذرة. ويعتقد الكثير من الناس أنهم بحاجة إلى استبدال السعرات الحرارية بعد التمرين مباشرة خلال المشروبات الرياضية، ولكن تزيد المشروبات الرياضية السكرية من إنتاج الجسم للانسولين في الجسم. 6 ويميل الرياضيون إلى الابتعاد عن المعكرونة لأنها يمكن أن تزيد من مستويات السكر في الدم. وعلى الرغم من أن الكربوهيدرات ضرورية للطاقة، إلا أن الكثير منها يمكن أن يضر بأجسام الرياضيين، ووفقا لجونني بودين، وهي دكتورة في الجهاز العصبي المركزي، فإن "استهلاك الكربوهيدرات مع ارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لدى النساء". ولكن يمكن تناول الكينوا أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل. على الرغم من أن المعجنات قد تبدو كوجبة خفيفة رائعة، إلا أن 10 أنواع من المعجنات تحتوي على 250 سعرة حرارية والكثير من الملح، فهي غنية بالصوديوم وتفتقر إلى الألياف والبروتينات الضرورية التي يحتاجها الرياضي في نظامهم الغذائي، والمعجنات تفتقر إلى القيمة الغذائية ولا تحتوي على فيتامينات أو مغذيات مفيدة لك. كما يجب على الرياضيين عدم تناول الأطعمة المقالية، خاصة قبل التمرين. وتستغرق الأطعمة المقالية وقتا طويلا للهضم مما يجعل التمرين غير مريح وغير مثمر للغاية، والأطعمة المقالية يمكن أن تسد الشرايين والأوردة، مما قد يؤدي إلى السكتات الدماغية والنوبات القلبية وتمدد الأوعية الدموية. لا يجب على الرياضيين أن يتخطوا وجبة الإفطار أبدا، لكنهم يجب عليهم الاستغناء عن تناول الحبوب السكرية، حيث تعد الحبوب من أسوأ الأطعمة نظرا لافتقارها إلى العناصر الغذائية والبروتينات. ومحتوى السكر هائل وكمية الحبوب التي يمكن وضعها في

وعاء عادة ما تكون أكثر من حجم الحصة، وهذا يؤدي إلى يوم غير منتج بسبب الإفراط في تناول السكر، وبدلا من ذلك يفضل أن يتناول الرياضيون البيض والفاصوليا والشوفان على الإفطار. سواء كان السكر على شكل حبيبات بيضاء، أو بني، خلاصة الذرة الغنية بالفركتوز، سكر الذرة، أو العسل، فالسكر لا يحتوي تقريبا على أي من المواد المغذية الأخرى سوى السكر نفسه، الكربوهيدرات النقية. السكر ليس خطيرا في حد ذاته، ولكن تناول السكر يزيد الحمل الثقيل على نسبة السكر في الدم، ويملأك بالسعرات الحرارية الفارغة، ويبعدك عن تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف، والمواد المغذية الأخرى. وهناك الكثير من السكر المخبأ في الطعام المجهز، يشمل ذلك المسليات الخالية من الدهن وكذلك ألواح الحبوب، قد تجد السكر في أماكن مفاجئة، مثل: زبدة الفول السوداني وصلصة الطماطم وصلصة السباغيتي، حتى المقبلات المجمدة تحوي سكر مضاف وكذلك الوجبات الخفيفة التي تحتوي على العناصر الجيدة مثل القمح الكامل، زيت الكانولا، وزيت الزيتون حيث أن جميعها لم تعد صحية كما كانت سابقا بعد تحميلها بالسكر. اختر الأطعمة غير المصنعة والمصنعة بالحد الأدنى، عن طريق اختيار الأطعمة الطازجة والحد من استخدام الأطعمة المعالجة المصنعة، والمجمدة، يمكنك التحكم في استهلاك الملح. عندما تقوم بشراء الأغذية المصنعة، واختيار الأطعمة منخفضة الصوديوم من خلال قراءة الملصقات الغذائية، يتم عادة ذكر الصوديوم بعد الدهون والكوليسترول، اختر العناصر التي يكون محتوى الصوديوم فيها أقل من أو يساوي السعرات الحرارية لكل وجبة. قم بتصفية أو غسل الطعام المعلب. خفض استهلاكك من الأطعمة الأعلى بالصوديوم مثل البييتزا والخبز الأبيض، الجبن المطبوخ، والنقانق، والمعكرونة مع الصلصة، اللحم الدهني وصلصة الطماطم والأرز المطبوخ، والرقائق (التورتيا) البيضاء، ورقائق الدقيق. إنها أعلى 10 مصادر غذائية في الصوديوم ضمن النظام الغذائي الأمريكي. عند تناول الطعام في الخارج، ضع على الأطعمة مع كميات الملح الأقل، وقبل تناول الطعام، يمكن لبعض الأطباق في سلسلة مطاعم الوجبات السريعة أن تبلغ قمة 000.5 إلى 000.6 ملجرام من الصوديوم لكل حصة، كما يمكنك تقليص حجم وجبتك عن طريق تخطي حجم الوجبة الكبرى أو تقاسم طبق. وكقاعدة عامة، كلما زاد عدد السعرات الحرارية في الوجبة زادت نسبة الصوديوم فيها. تعتبر الزيادي بروتين وهو مفيد لبناء العضلات، لكن أكثر من 20 جراما من السكر في التي يحتاج كل رياضي إلى تجنبها، وبدلا من ذلك، يمكن تناول الزيادي العادي وإضافة التوت الطازج والمكسرات، وربما القليل من العسل. يجب الرياضيون جني فوائد الكافيين، حيث يمكن أن تسبب القهوة الحارقة إذا شربت بكثرة وقد تسبب الإجهاد. إن شرب الكثير من القهوة سيعزز إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والإبينفرين والنورادرينالين. وتزيد هذه المواد الكيميائية من معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات التوتر في الجسم ويمكن أن يزيد أيضا من مستويات الكوليسترول الضار وضغط الدم ويسبب الجفاف، كما لا يجب استخدام الرياضيون أبدا مشروبات الطاقة لتحسين تدرجاتهم، حيث تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة عالية من السكر، ويمكن أن تسبب القلق والصداق وسرعة دقات القلب، وتسبب هذه المشروبات السكرية الجفاف الذي قد يضر بتدريبتهم ويمكن أن يتسبب الجفاف في معاناتهم من تقلصات عضلية ودوخة وإرهاق. ولكن يجب على الرياضيين تناول الماء قبل التمرين وأثناءه وبعده، ويحافظ الماء على أدائهم من خلال إبقائهم نشيطين وتنظيم درجة حرارة أجسامهم. ويميل الرياضيون إلى الابتعاد عن المحليات الاصطناعية لأنها تسبب مخاطر كبيرة على الصحة الأيضية ويمكن أن تسبب مشاكل صحية والإفراط في تناول

دور الكمادات في علاج الإصابات الرياضية

عندما نتعرض للإصابات والكدمات فأننا بالإضافة إلى الشعور بالألم الشديد نشعر بالحيرة حول الطرق الأسهل والأسرع للتخلص من الألم والأوجاع، ولكن ما الذي ينجح حقا في تخفيف الألم سريعا الكمادات الساخنة أو الباردة. وعند التعرض لإصابة رياضية فالحرارة قد تعطي إحساس بالدفء والراحة ولكن في الحقيقة فالحرارة تكون حل أفضل لتهدئة الألم الحاد، والالتهاب، والتورم. فالحرارة تزيد من الإلتهاب وقد تضر بك. ويقول طبيب العلاج الطبيعي كارول فريكوفتش أن الحرارة قد تكون حل جيد قبل ممارسة الرياضة أو التمدد ولكن بعد الرياضة فالثلج حل أفضل ويقلل الألم. باختصار، الثلج أفضل طريقة لتخفيف الألم في المرحلة الأولية للإصابة. (ملاحظة: بعض الحالات الطفيفة فقط يجب معالجتها ذاتيا؛ استشر الطبيب إذا أصبت بتورم أو ألم استثنائي) قد يبدو استعمال الماء الساخن رائعا في تخفيف الألم، ولكنه في النهاية يمكن أن يسبب مشاكل أخرى، والحرارة تسبب زيادة جريان الدم مما يؤدي إلى رد فعل تحريضي قد يزيد من وقت الشفاء الإصابة. والفترة التي تضح فيها الثلج على منطقة الإصابة يُنصح بأن تكون 20 دقيقة 3 أو 4 مرات يوميا وذلك لمدة يومين أو ثلاث وذلك حتى يزول التورم، ويمكنك بعدها الانتقال للحرارة، حيث تضع كيسا من الثلج أو كيسا من الثلج المجروش أو أكياس الثلج القابلة لإعادة الاستخدام، ويمكنك أيضا استخدام الفاصوليا أو الحبوب المثلجة. أيضا حين تضع الثلج أو كيس الثلج على منطقة الإصابة يُنصح بوضع طبقة رقيقة من القماش أو الملايس بين كيس الثلج وبشرتك أو جلدك وذلك لتحد من حدوث إصابة للجلد. من جهة أخرى، تعمل البرودة بتأثير مضاد، الكمادات الباردة مثل عبوات الثلج والهلام المجمد يقللان من جريان الدم إلى المنطقة المصابة، وبالتالي يقللان من الإلتهاب، تساعد البرودة على تقليل الإصابة تطوير الودمة البشعة أيضا (ظهور كدمة ملونة) بعد الإصابة الحادة. عبوات الثلج وعلب الهلام المجمدة يمكن أن تقوم بنفس الدور، بالرغم من أنه في المراحل الأولية، يمكن أن يساعد الضغط مع رفع الجزء المصاب والكمادات الباردة على خفض الورم، وضع الثلج على المنطقة المصابة لفترة لا تزيد عن 20 دقيقة مع تجنب الاتصال المباشر بالثلج، يمكن أن يخفف من الألم. بعد أسبوع، ابدأ باستعمال الكمادات الساخنة والباردة بالتناوب، ما لم تكن المنطقة ملتهبة، في هذه الحالة يجب استعمال كمادات ساخنة لفترة أطول. (في هذه المرحلة قد ترغب في زيارة الطبيب.) ضع الكمادة الساخنة لمدة ثلاث دقائق ثم ضع الكمادة الباردة لمدة دقيقة واحدة؛ كرر العلاج ثلاث مرات كل جلسة. كرر الجلسات من 2 إلى 3 مرات في اليوم. عموما، كلا المعالجتان الساخنة والباردة لهما تأثير على تحسين الإصابة. ولكن بشكل عام الكمادات الباردة لها تأثير أفضل على الكدمات كما تعمل على خفض الألم والإلتهاب. استعمل الحرارة بعد انتهاء المرحلة الأولية على الأقل في اليوم السابع أو الرابع عشر من الإصابة. ويفضل استشارة الطبيب دائما

المدير العام: مجدوب بن صالح

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمقاني

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION
TD
DIFFUSION

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

رقم الحساب البنكي:

al salam bank algeria

03801603323071300789

الفاكس:

023-78-57-70

الهاتف:

0541-76-26-27

العنوان:

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

البريد الإلكتروني:

Dzairtube13@gmail.com

SPORT
يومية رياضية جزائرية



مؤسسة ذواير توب الإعلامية



يومية رياضية جزائرية



جريدة وقناة إلكترونية



JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:



جريدة وقناة إلكترونية

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-1A: 16420540136
NIF: 002016100092016

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

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



ذواير توب الإعلامية

