

ماجر:
"الجزائر"
الغائب الأكبر
عن مونديال
قطر



مشيدا بالامكانيات التي يمتلكها اللاعبون
**مدرب السويد: "الجزائر من
أقوى المنتخبات في أفريقيا"**

سجل هدفين وقدم تمريرة حاسمة



يومية رياضية جزائرية

الأحد 6 نوفمبر 2022 الموافق 11 ربيع الثاني 1444 هـ العدد: 583 الثمن: 30 دج

بلايلي في "العلائي"

بلايلي يتوهج ويقود
أجاكسيو لـ "ريمونتادا"
عالمية أمام ستراسبورغ

حساب الدوري
الفرنسي يتغني بنجم
"الخضر"



مشيرا أنه لم يتبق سوى
بعض اللمسات الأخيرة

سباق
يؤكد جاهزية الجزائر
لاحتضان "الشان"



وفد "الكاف" يبدي
إعجابه بملاعب "ميلود
هدفي" بوهـران

رفض الرد
على سؤال بخصوص
مستقبله الدولي

عوار
يتحاشى
الحديث عن
انضمامه
لـ "الخضر"

بعد غيابه لـ 20 يوما
عن ناديه نيس
بسبب الإصابة

ديلور
جاهز للمشاركة
في مواجهة
بريست اليوم



مدرب السويد

يثني على المنتخب الجزائري قبل مواجهة 19 نوفمبر



أثنى مدرب منتخب السويد، يان أندرسون، على إمكانيات المنتخب الجزائري قبل المباراة الودية التي ستجمع الفريقين في التاسع عشر من الشهر الحالي بمدينة مالمو السويدية، حيث أكد في تصريحات للموقع الرسمية للاتحاد السويدي لكرة القدم أن "الخضر" يعتبر منافسا قويا وسيتمكن أشباله من قياس مدى جاهزيتهم وقوتهم أمام فريق يطبق كرة قدم جميلة ويملك لاعبين يتمتعون بإمكانيات فردية كبيرة.

أندرسون: "الجزائر من أقوى المنتخبات في القارة الإفريقية"

هذا واعتبر يان أندرسون، في تصريحاته لموقع الاتحاد السويدي، المنتخب الجزائري من أقوى المنتخبات على المستوى الإفريقي، حيث صرح قائلا في هذا الصدد: "المنتخب

الجزائري يعتبر من أقوى المنتخبات على مستوى قارة إفريقيا، فهو يتمتع بإمكانيات كبيرة تجعل منه منافسا محترما".

"مواجهتنا له وديا سيكون مفيدا جدا لنا"

هذا وأكد أندرسون أن المواجهة الودية أمام رفقاء اسماعيل بن ناصر ستكون مفيدة جدا لفريقه، وهذا بالنظر لمستوى هذا المنتخب، حيث أضاف قائلا في هذا الخصوص: "مواجهتنا للمنتخب الجزائري ستكون مفيدا جدا لنا، لأنه يعد منافسا قويا وعتيذا، وهذا ما يجعل من هذا اللقاء اختبارا حقيقيا بالنسبة لنا".

"المباراة ستكون ذات طابع خاص بالنسبة لي"

وأضاف الناخب السويدي بأن مواجهة الجزائر سيكون لها طابع خاص على صعيده الشخصي، لأنها المرة الأولى التي سيتبارى فيها مع "الخضر" كمدرّب، حيث أضاف بالقول: "مباراتنا أمام المنتخب الجزائري سيكون لها طابع خاص بالنسبة لي، لأنها المرة الأولى التي أواجهه فيها كمدرّب، بعد أن قابلته كلاعب سنة 1990".

نزيم

بن رحمة اللاعب الأكثر صناعة لفارس في ويست هام

نشر موقع "ويست هام زون" تقريرا عن اللاعبين الذين يملكون أكبر معدلات صناعة الفرص منذ بداية هذا الموسم مع "الهامرز"، إذ تصدر المهاجم الجزائري سعيد بن رحمة قائمة فريقه بمعدل 14 فرصة إلى حد الآن، أي خلال 595 دقيقة لعبها مع ويست هام هذا الموسم، متقدما على زميله في الفريق، الإيطالي جيانلوكا سكاماكّا والإنجليزي ديكلان رايس.

هذه الأرقام تضع موز في حرج كبير

ويتحقق هذه الأرقام، يواصل سعيد بن رحمة وضع مدرّبه دافيد موز في وضع محرج، حيث أن التقني الاسكتلندي حاول مرارا تهميش المهاجم الجزائري من خلال عدم الاعتماد عليه كثيرا في الفترة الماضية، إلا أن تألق اللاعب السابق لبرينتفورد جعل الأنصار والمتابعين يشنون هجومات على موز ويطالبونه بإشراكه بشكل مستمر.

سعيد مرشح للعودة إلى التشكيلة الأساسية اليوم

وفي ذات السياق، سيكون بن رحمة مرشحا بقوة من أجل العودة إلى التشكيلة الأساسية خلال مباراة اليوم، والتي سيواجه فيها ويست هام نادي كريستال بالاس، بعد أن تمت إراحته رفقة عدة ركائز خلال مباراة دوري المؤتمر الأوروبي الخميس الماضي.

نزيم

عوار

يتحاشى التطرق لقضية اختيار المنتخب الذي سيمثله

يواصل متوسط ميدان نادي ليون الفرنسي حسام عوار صنع الحدث في الفترة الأخيرة، حيث كان آخر فصول ذلك لما طرح عليه أحد الصحفيين الفرنسيين سؤالا حول هوية المنتخب الذي قرر تمثيله في الفترة القادمة، وهذا خلال الندوة الصحفية التي سبقت مباراة ليون أمام أولمبيك مارسيليا، إذ تحاشى عوار الرد على هذا السؤال ما جعل أبواب التأويلات تفتح على مصراعيها بخصوص دوافع وخبايا ما قام به لاعب نادي ليون.

ما قام به يكون لتفاذي هجمات الإعلام الفرنسي

وفي ظل المعلومات التي أكدت في الفترة السابقة على شروع حسام عوار في تغيير جنسيته الرياضية من أجل تدعيم المنتخب الوطني، فإن تفاديه الرد على سؤال الصحفي بخصوص المنتخب الذي سيلعب له كان لتفاذي الهجمة التي كان سيشتها عليه الإعلام الفرنسي في حال أجاب بأنه سيفغير جنسيته الرياضية وسيقادر المنتخب الفرنسي بشكل نهائي من أجل حمل الألوان الجزائرية في الفترة القادمة.

كان باستطاعته تأكيد بقاءه تحت تصرف المنتخب الفرنسي

وما يؤكد هذا الطرح، وأن ثمة تغيير في وضعية عوار على المستوى الدولي، هو أنه في حال لم يعتزم القدوم للعب مع المنتخب الوطني فقد كان بإمكانه الإجابة على سؤال الصحفي الفرنسي بأنه لا يزال تحت تصرف المنتخب الفرنسي بما أنه حمل أوائمه في وقت سابق، وهو الجواب الذي يعتبر منطقيا بالنسبة لكل لاعب فخور بحمل المنتخب الذي يلعب له، إلا أن في حالة عوار فإن تحاشيه الإجابة يؤكد أنه لم يعد لاعبا في المنتخب الفرنسي وأنه يقترب أكثر من تدعيم تعداد "الخضر" في الفترة المقبلة.

قائمة التريص القادم لـ"الخضر" ستنهي الجدال

وفي ظل كل هذه المعلومات، التي تكون متضاربة في بعض الأحيان، فإن الفاصل في هذه القضية هي القائمة التي سيشرها الناخب الوطني جمال بلماضي تحسبا للتريص الذي سيجريه المنتخب ابتداء من الرابع عشر من الشهر الحالي، حيث سيتبين ما إذا سيكون عوار وحتى آيت نوري ضمن القائمة أم أن الأمر سيبقى مجرد تأويلات وتكهنات من طرف الإعلام.

نزيم

بقرار يهدي فوزا ثميننا لناديه إسترا الكرواتي

قاد المهاجم منتصف بقرار ناديه إسترا الكرواتي نحو تحقيق فوز ثمين ومهم للغاية في الدوري المحلي، عندما سجل الهدف الوحيد في المباراة التي جمعت فريقه بنادي غوريكا، حيث تمكن اللاعب السابق لنادي وفاق سطيف من توقيع هدف الفوز في الوقت بدل الضائع من المباراة بطريقة رائعة.

رفع رصيده من الأهداف إلى ثلاثة

ويتسجله هدفا أول أمس، رفع بقرار رصيده هذا الموسم إلى ثلاثة أهداف، على أمل أن يواصل في هز الشباك خلال المباريات القادمة، لا سيما وأنه يملك الإمكانيات للتألق في الدوري الكرواتي وتكرار تجربته موطنه هلال سوداني.

نزيم

سليمانى يغيب عن مواجهة

جزائري نيس اليوم

يغيب المهاجم الجزائري إسلام سليمانى عن مباراة اليوم التي ستجمع فريقه نادي بريست بنادي نيس لحساب الجولة الرابعة عشر من الدوري الفرنسي، والتي ستجرى بملعب أليانز ريفييرا بنيس، حيث سيضيق إسلام مواجهة زملائه في المنتخب الوطني بسبب العقوبة الآلية المفروضة عليه لتراكم البطاقات الصفراء.

مدرب بريست أكد أن غيابيه سيكون مؤثرا

وفي تصريح له خلال الندوة الصحفية التي عقدها قبل هذه المباراة أمس، أكد المدرب الحالي لنادي بريست برونو غروغي بأن غياب سليمانى سيكون مؤثرا جدا في الخط الهجومي، وأن هذا سيدفع بتغيير تركيبته الهجومية تحسبا لمباراة اليوم، مضيفا في نفس الوقت بأنه يمتلك البدائل من أجل تعويض مهاجم المنتخب الجزائري.

عطال يناهس ميسي على جائزة أجمل هدف في شهر أكتوبر

في الجهة المقابلة سيكون أغلب جزائري نادي نيس حاضرين في المباراة، باستثناء دولور المصاب، حيث سيبحث رفقاء عطال عن مواصلة سلسلة النتائج الإيجابية. وبالحديث عن عطال فإنه سيتنافس رفقة النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي على جائزة أفضل هدف في شهر أكتوبر، بهدفه الجميل المسجل في شباك نادي لوريون.

قد تكون آخر مباراة يغيب عنها دولور

هذا وستكون مباراة اليوم أمام بريست بنسبة كبيرة هي الأخيرة التي سيغيب فيها الهدف أندى دولور عن صفوف نيس، حيث وحسب المعلومات المتوفرة فإن دولور سيكون جاهزا للقاء القادم من الدوري الفرنسي بعد تعافيه من الإصابة التي كان يعاني منها.

نزيم

سجل هدفين وقدم تمريرة حاسمة

بلايلي

يتوهج ويقود أجـاكسيو لريمونتادا عالمية أمام ستراسبورغ

قاد الدولي الجزائري يوسف بلايلي فريقه أجاكسيو لتحقيق فوز كاسح على ضيفه ستراسبورغ بنتيجة (4-2)، في المباراة التي لعبت، أمس السبت، في إطار الجولة 14 من الدوري الفرنسي. وسجل بلايلي هدفين عن طريق ركلتي جزاء في الدقيقة 33 و 40، وفي الوقت البديل من الشوط الأول، تألق بلايلي بصناعة الهدف الرابع لفريقه لفائدة رياض نور، لينتهي أجاكسيو الشوط الأول متقدماً بنتيجة واحدة من أفضل الأشواط في الدوري الفرنسي هذا الموسم. وفي الشوط الثاني أهدر بلايلي ركلة جزاء هي الثالثة في اللقاء كادت أن تعزز تسجيله لهاتريك، قبل أن يخرج بديلاً من اللقاء في الدقيقة 73. واختير ابن مدينة وهران ثاني أفضل لاعب في المباراة من طرف موقع "هوسكورد" العالمي، بتقييم 8.1 من 10، بعد زميله منعم الأدريسي الذي نال تنقيط 8.8. وبهذا تمكن مهاجم "الخضر" من فك عقدة التسجيل لأول مرة في الليغ 1 هذا الموسم، بعدما عجز عن ذلك على مدار 9 مباريات خاضها في البطولة الفرنسية إلى حد الآن.

حساب الدوري الفرنسي يتغنى بالرائع لبلايلي

وتغنى الحساب الرسمي للدوري الفرنسي على تويتر بتألق المهاجم الجزائري يوسف بلايلي مع أجاكسيو بعد هدفيه في شباك ستراسبورغ بالجولة 14 من "الليغ 1". وعلق حساب "الليغ 1 أوبيير" على أداء الجيد لمهاجم الخضر في مواجهة ستراسبورغ وكتب: "وان تو شري فيفا بلايلي".

وسيم

نجم كرة القدم الجزائرية السابق رابح ماجر:

"الجزائر الغائب الأكبر عن مونديال قطر الاستثنائي وأرشح البرازيل للفوز باللقب"

أبدى نجم كرة القدم الجزائرية السابق رابح ماجر حسرتة الكبيرة وحزنه الشديد لغياب المنتخب الجزائري عن هذه النسخة من المونديال إلى جانب منتخبي مصر وإيطاليا، لافتاً إلى أنه كان يمتنى مشاهدة رياض محرز نجم مانشستر سيتي الإنجليزي، ومحمد صلاح نجم ليفربول على الملاعب المونديالية في قطر. وأوضح ماجر في حوار لموقع "الجزيرة نت" نشر أمس قائلا: «بالتأكيد الجزائر الغائب الأكبر عن كأس العالم 2022 إلى جانب مصر وإيطاليا، هذه المنتخبات تستحق أن تكون في مونديال قطر، لكن هذا قانون الكرة». وأضاف: «كنا نريد مشاهدة رياض محرز ومحمد صلاح في هذه البطولة، ولكن للأسف يجب التفكير في كأس العالم المقبلة». وبخصوص مونديال قطر 2022 فأكد لاعب لاف بورتو السابق أن نسخة كأس العالم 2022 في قطر ستكون استثنائية بكل المقاييس نظراً للملاعب الرائعة والبنية التحتية المتطورة التي وفرتها الدولة قبل فترة كبيرة من انطلاق المونديال وقال: «منذ سنة 1992 وأنا مقيم هنا في قطر، عاصرت تطور البلد بشكل كبير على مستوى الملاعب والطرق والبنية التحتية وشبكة المترو، لذلك سيعيش المشجعون تجربة رائعة خاصة في ظل قرب الملاعب من بعضها البعض، أعتقد أن الأمور ممتازة جداً لتنظيمها». أما فيما يتعلق بالبلد الأقرب للفوز بكأس العالم: فرشح رابح ماجر المنتخب البرازيلي للفوز بلقب كأس العالم بسبب الجاهزية المالية التي يمر بها أبرز لاعبيه، بالإضافة إلى

منتخب فرنسا حامل اللقب، والمنتخب الألماني الذي يبقى رقماً صعباً ومنتخباً قوياً في كافة المنافسات وقلاً في هذا الصدد: «أعتقد أن المنتخب البرازيلي مرشح بقوة للفوز باللقب بالنظر للظهور العالية التي يمر بها أبرز لاعبيه، وكذلك "الفرنسي" حامل اللقب، ونظيره الألماني الذي يبقى رقماً صعباً ومنتخباً قوياً». ورد على سؤال حول قدرة المنتخبات العربية على تجاوز الدور الأول فقال: «التكهن صعب جداً، لكن لو نتحدث عن المنتخبات الأربعة، "القطري" يقوم بتحضيرات جديدة منذ فترة طويلة في الخارج، وأعطى أهمية كبيرة لكأس العالم ويريد الذهاب بعيداً ويملك طموحاً كبيراً، أما "السعودي" فله خبرة كبيرة ويملك

عدداً من اللاعبين المميزين، وقادر على أن يكون الحصان الأسود لهذه البطولة»، وتابع: «بالنسبة للمغرب وتونس فهما منتخبان كبيران وقادران على الذهاب بعيداً في هذا المونديال، وأتمنى لهما التوفيق، الصعوبات ستكون موجودة للمنتخبات العربية جميعاً لكن الأمل موجود أيضاً».

وسيم

زرقان

يستعيد بريقه رغم توالي النتائج السلبية مع شـارلوروا

استعاد اللاعب الدولي الجزائري آدم زرقان مع فريقه شارلوروا البلجيكي رغم النتائج السلبية التي يحققها هذا الأخير في الدوري البلجيكي وتألق زرقان مع فريقه سبورتنغ شارلوروا رغم خسارة الأخير بـ3-1 على يد المتصدر جينك في المباراة التي جمعت بينهما أول أمس الجمعة، حيث قدم خريج أكاديمية أتليتيك بارادو التمريرة الحاسمة في هدف فريقه الوحيد الذي جاء في الدقيقة 66 عن طريق، دان هيمانز.

الإعلام البلجيكي أثنى عليه ومنحه تنقيطاً جيداً

وأمام هذا الأداء المميز لم يتوان الإعلام البلجيكي في الإشادة بمتوسط ميدان "الخضر" الذي يقدم أفضل ما لديه في كل مرة يشارك فيها مع فريق شارلوروا، فحسب موقع "دي اش بي" فأنشئ هذا الأخير على المستوى الجيد الذي ظهر به في الجولة الماضية مؤكداً أن اللاعب الجزائري يصم على أمور إيجابية عكس مستوى فريقه الذي تراجع في المباريات الأخيرة، وهذا ونال آدم زرقان تقييم 6.8 وهو ثاني أفضل تقييم بعد زميله دان هيمانز 7.1.

بن بوعلي يواصل الظهور أساسياً مع المدرب الجديد

من جهته، واصل المهاجم الجزائري نذير بن بوعلي ظهوره في التشكيلة لنادي شارلوروا البلجيكي تحت قيادة المدرب الجديد فرانك ديفائيس، حيث، قام هذا الأخير بإحجائه أساسياً في لقاء جينك لكنه فشل في الوصول إلى شباك المنافس كما فعل ذلك في الجولة ما قبلها قبل أن يترك مكانه في الدقيقة 72 لصالح زميله ليسكوت، في حين تحصل بن بوعلي على تقييم 6.2 من 10 وهو خامس أنس تقييم في فريقه شارلوروا.

وسيم

كان مرفوقاً برئيس الناف جهيد زخفاف ورشيد أوكالي

الأمين العام للكاف يتفقد ملعب وهران ويبيدي إعجابه بالمركب الرياضي



قام الأمين العام للكونفدرالية الأفريقية لكرة القدم، فيرون موسينغو أومبا، أمس السبت بزيارة تفقدية بمدينة وهران، للوقوف على الاستعدادات الخاصة، ببطولة أمم أفريقيا للمحليين 2022، المقرر في الفترة من 13 جانفي إلى 4 فيفري 2023 بالجزائر، حسب ما أفاد به الاتحاد الجزائري لكرة القدم عبر موقعه الرسمي على الانترنت. ورافق رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، جهيد زخفاف، الأمين العام للكاف، في هذه الزيارة التفقدية التي قادتهما إلى وهران، حيث، كان في استقبالهم والي وهران، سعيد سعيود، إلى جانب رئيس المجلس الشعبي الولائي، مدير الشباب والرياضة، والسلطات المحلية. الأمين العام للكاف وفور حلوله بوهران توجه رفقة والي ولاية وهران السعيد سعيود والسيد ورئيس الكاف و نائب رئيس مجلس الشعبي الولائي والسادة أعضاء اللجنة الأمنية وإطارات الاتحادية الأفريقية لكرة القدم والسلطات المحلية إلى زيارة الملعب الأولمبي بوهران ميلود هادي أين قام بمعاينته كونه سيحتضن جزءاً هاماً من منافسات كأس أفريقيا للأمم للمحليين هذه البطولة التي تحتضنها الجزائر مطلع سنة 2023، كما قام الجمع بزيارة ملعب التدريبات الجديد التابع للمركب الرياضي ميلود هادي.

والي وهران أعطى تعليمات للسلطات المحلية بتدارك بعض النقائص

وبالمناسبة، أعطى والي ولاية وهران السعيد سعيود تعليمات رئيس المجلس الشعبي البلدي لبلدية بئر الجير ومصالح الأمن بالوقوف على التحضيرات واستدراك كل الأمور تحسباً لاحتضان جانب من مباريات كأس أفريقيا للأمم للمحليين.

فيرون موسينغو أومبا أعجب بالصرح الرياضي لمركب ميلود هادي

وفي تصريح مقتضب للصحافة الوطنية، شكر الأمين العام لـالكاف السلطات المحلية على حفاوة الاستقبال، معرباً عن إعجابه الكبير بمركب ميلود هادي الذي يتمتع بمواصفات "الضيافة".

ملعب 19 ماي 1956 بعنابة والشهيد حملاوي بقسنطينة في البرنامج اليوم

ومن المنتظر، أن يحل وفد الكاف اليوم الأحد بمدينة عنابة أين سيتفقد ملعب 19 ماي 1956 وملعب التدريبات عبد القادر شابو، بعدها مباشرة ينتقل وفد "الكاف" إلى قسنطينة لمعاينة ملعب الشهيد حملاوي وملعب التدريبات، وسيرافقه رئيس الناف جهيد زخفاف ورشيد أوكالي، رئيس اللجنة المحلية المنظمة لبطولة للمنافسة القارية للمحليين وياسين بن حمزة، رئيس اللجنة المنظمة لكأس أفريقيا للأمم تحت 17 سنة. وكان الوفد استل زيارته يوم الخميس بالذهاب إلى ملعب الرويبة وملعب التدريبات، ثم ملعب براقبي الجديد، وأخيراً ملعب 5 جويلية 1962. ولأول مرة في تاريخ المسابقة، يشارك 18 فريقاً في نهائي البطولة وهم الجزائر، ليبيا، السنغال، مالي، موريتانيا، كوت ديفوار، النيجر، غانا، الكاميرون، الكونغو، جمهورية الكونغو الديمقراطية، أوغندا، السودان، إثيوبيا، موزمبيق، أنغولا، مدغشقر والمغرب. وسيم

مهاجم "الخضر" ضمن قائمة نيس للمواجهة المرتقبة

ديـلور جاهز للمشاركة أمام "بريست" اليوم

استعاد المهاجم الدولي الجزائري لأولمبيك نيس، أندي ديلور، الذي أصيب يوم 16 أكتوبر الماضي على مستوى الركبة أمام نادي أوكسير، إصابته بنسبة 100 في، حيث سيكون جاهزاً للمنافسة، بحسب ما أعلن عنه المدرب السويسري لأولمبيك نيس، لوسيان فاغر. وكشف لوسيان فاغر مدرب نيس عن القائمة المعنية بمباراة ستراسبورغ والتي عرف عودة أندي ديلور بعد غياب لفترة عن الملاعب إلى جانب هشام بوداوي يوسف عطال وبلال براهيمي. تحدث لوسيان فاغر عن عودة ديلور إلى المنافسة بمناسبة المواجهة المرتقبة أمام بريست اليوم الأحد لحساب الأسبوع الرابع عشر من منافسات "الليغ 1" وقال: «سيمع اندي، لقد تدرب قليلاً لكنه سيكون في المجموعة غداً، كم من الوقت يمكنه اللعب؟ لا أعرف»، وأضاف: «لقد أجرى سباقات ولديه قاعدة بدنية معيبة لكنه كان قادر على التدريب فقط لمدة يومين أو ثلاثة أيام».

نيس يحتفي بمئوية عطال

احتفى نادي نيس الفرنسي بوصول لاعبه الدولي الجزائري يوسف عطال، للمباراة رقم 100 بألوان الفريق منذ التحاقه بالفريق صيف 2018. ونشرت صفحة نيس عبر الحساب الرسمي للفريق على الفيسبوك، أمس السبت، مقطع فيديو خاص بمداغ "الخضر" يوسف عطال، أبرزت فيه أجمل أهداف الدولي الجزائري، والمراوغات الناجحة التي بصم عليها بألوان الفريق في مختلف المنافسات. ونوهت صفحة نيس بأبرز المحطات في رحلة عطال مع فريق الجنوب الفرنسي بداية من يوم توقيعه للعقد مروراً بأول أهدافه، وأول هاتريك له، ومختلف الأرقام الفردية التي حققها مع الفريق إلى حين وصوله لحمل شارة القيادة.

وسيم

البطولة المحلية

الجدولة العاشرة للرابطة المحترفة الأولى

قمة مثيرة بين "العميد" والكناري

سيكون ملعب "عمر بن رايح" بالدار البيضاء بالعاصمة، مسرحا لقمة الجولة والكلاسيكو رقم 106 بين مولودية الجزائر (الثامن، 11 ن) وشبيبة القبائل (الـ15، 5 ن) في مقابلة مفتوحة على جميع الاحتمالات، إذ يبحث "العميد" في هذه المباراة على تحقيق الاستقامة لاسيما بعد سقوطه في الجولة الماضية ضد اتحاد خنشلة (2-0)، لكنه يبقى مطالباً بالحد من أمام تشكيلة "الكناري" الجريئة بفعل الانطلاقة السيئة لهذا الموسم، إذ سجل أشبال المدرب عبد القادر عمراني ثلاث نتائج سلبية متتالية بعد تعادلين وهزيمة داخل الديار، ما يجعل مباراة اليوم فرصة للتدارك والعودة إلى السكة الصحيحة. ومن الناحية الفنية، سيستفيد فريق مولودية الجزائر من عودته لاعبيه الدوليين، الذين شاركوا مع المنتخب الوطني المحلي في تربية تونس، إذ عرفت حصة أول أمس، تواجد الرباعي أيوب غزالة وأيوب عبد اللاوي وفتح الله الطاهر وشعيب ذبيح، وسيكون الرباعي تحت تصرف المدرب فوزي بنزرتي الذي سيسعى للاستفادة من الحالة الجيدة هؤلاء اللاعبين عقب نجاح تربية "الخضر" بقيادة المدرب مجيد بوقرة ومشاركتهم في لقاء مالي والتيجر، خاصة الثنائي الطاهر وذبيح اللذان سجلا هدي الفوز أمام النيجر. في المقابل، سيكون جميع لاعبي شبيبة القبائل تحت تصرف المدرب عبد القادر عمراني، بالنظر لجاهزية التعداد وعدم وجود أية حالات طارئة فيما يتعلق بالإصابات، فقد جرت التحضيرات للقاء "العميد" في أجواء هادئة وتركيز عال بالنظر لأهمية نقاط اللقاء والعودة بنتيجة إيجابية من العاصمة. وبعد هذا اللقاء رقم 106 في تاريخ الناديين بالبطولة الوطنية، حيث تمتلك الشبيبة الأسبقية بواقع 37 انتصارا ضد 29 فوز لفائدة المولودية، في حين انتهت 39 مباراة بنتيجة التعادل.

"الكناري" يعاني هذا الموسم والفرصة مواتية للمولودية

على صعيد متصل، يواجه فريق شبيبة القبائل مشاكل كبيرة على الصعيد المحلي، حين استهل البطولة بأسوأ شكل ممكن، حيث عجز عن مجاراة ريثم اندية المحترف الأول، أين حقق في مجمل المباريات السبعة التي خاضها انتصار وحيد، وتعادلين فقط، فيما تعرض 4 مرات للهزيمة ما جعله يحتل المركز الـ15 وما قبل الأخير في سلم الترتيب، وهو ما يزيد الضغط على تشكيلة المدرب عبد القادر عمراني في هذه المواجهة لتفادي تكرار سيناريو اللقاءات الماضية، وهو ما يدركه البنزرتي وأشباليه، وسيبحثون عن إيقاف سلسلة الهزائم داخل الديار أمام ذات الفريق والارتقاء في سلم الترتيب بعد الخسارة الأخيرة أمام اتحاد خنشلة، خصوصا في ظل عودة الحارس الدولي فريد شعل لعرب المولودية بعد شفاءه من الإصابة التي عانى منها، خصوصا وأن اللقاء يبقى خاصة لابن مدينة بني دواله.

سفيان ع. في ختام الجولة العاشرة من المحترف الأول

خنشلة للتأكيد والساورة تسعى لتحقيق الانتفاضة

تختتم مباريات الجولة العاشرة من الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، بإجراء آخر المواجهات، هذا اللقاء المؤجل بين اتحاد بسكرة واتحاد العاصمة، وذلك حين ينزل اتحاد خنشلة ضيفا على شبيبة الساورة في مباراة متباينة الأهداف بين الفريقين، لكنها بعنوان واحد تحقيق الانتصار لكلا الطرفين. وعلى ملعب 20 أوت 1955 بشار، سيكون صاحب الأرض شبيبة الساورة (المركز 14 بـ 8 نقاط) على موعد مع استضافة خصم صعب للغاية ويتعلق الأمر بمواجهة الموسم لحد الآن فريق اتحاد خنشلة (المركز 4 بـ 16 نقطة)، حيث خطف الصاعد الجديد الأنظار من بقية فرق النخبة في البطولة، بعد أن فطر إمكاناته دفعة واحدة، عاد بقوة وحقق 5 متواضعة بـ 4 هزائم متتالية، عاد بقوة وحقق 5 انتصارات متتالية أيضا وتعادل في لقاء الأخير على ميدان شبيبة القبائل، وهو ما يجعله خصما يحسب له ألف حساب ومن شأنه أن يضيق شبيبة الساورة لقائمة ضحاياه. ويدرك النادي البشاري ما ينتظره في هذه المباراة، خصوصا وأن هبة الفريق بملعبه افتقدتها هذا الموسم وهو الذي حقق انتصارين فقط منذ انطلاق البطولة، فيما خسر 4 لقاءات كاملة وتعادلين، آخرها الخسارة التي تلقاها في المواجهة الأخيرة أمام مضيفه جمعية أولمبي الشلف بهدفين لواحد، وهو ما يجعل المدرب المؤقت مصطفى جاليت مطالباً بإيجاد حل لتزيف النقاط، رغم أنه سيكون مبتورا من عنصرين فعالين في التشكيلة ويتعلق الأمر بالمهاجم محمد الامين حمية ومتوسط الميدان ملال بن عمر بسبب العقوبة المعلقة عليهم من طرف لجنة الانضباط.

رياض خ.

الجدولة العاشرة للرابطة المحترفة الأولى

"السياسي" يعزز الصدارة وبلوزداد ينفرد بالوصافة

عزز نادي شباب قسنطينة صدارة الرابطة المحترفة الأولى، فوزه على مستضيفه أمل الأربعاء (1-2) مساء أمس، فيما حقق مطارده المباشر شباب بلوزداد فوزا مثيرا على ضيفه مولودية البيض في أبرز لقاءات الجولة الـ10 للرابطة المحترفة الأولى. وعاد أشبال المدرب خير الدين مضوي بالزاد كاملا من تنقلهم إلى الأربعاء لمواجهة الأمل المحلي، وسجل ثنائية "السياسي" كوكبو في الدقيقة 17 و عبد الحفيظ، فيما سجل هدف المحللين الوحيد تومي في د 26، وبهذه النتيجة رفع نادي شباب قسنطينة رصيده لـ 20 نقطة في صدارة ترتيب البطولة، بفارق نقطة وحيدة عن الوصيف شباب بلوزداد الذي تمكن بدوره من تحقيق انتصار ثمين جدا، أمام مولودية البيض الذي استطاع الصمود الى غاية الدقيقة 94 من عمر اللقاء، قبل أن يسجل بورديم الهدف الوحيد في اللقاء من علامة الجزاء. ويحتل الشباب المركز الثاني في الترتيب العام بناقص مبارتين عن المتصدر. وفي لقاء اخر عمق نجم مقرة أزمة ضيه اولمي الشلف بعدما أطيح به برابعية مقابل هدفين في المواجهة التي احتضنها ملعب الإخوة بوشليق، ولم ينتظر لاعبو النجم طويلا لافتتاح باب التهديد عن طريق عمران في د 8 قبل أن يعزز نفس اللاعب النتيجة بعد 5 دقائق فقط، وتمكن الزوار من تقليص النتيجة في د 25 عن طريق سويبيج، لكن سرعان ما أعاد الفارق لهدفين بعد 10 دقائق، وفي الشوط الثاني سجل كروم الهدف الثاني للشلف في د 53، وقبل دقائق على نهاية اللقاء سجل كروم الهدف الرابع لنجم مقرة، ليرفع بذلك رصيده الأخير لـ 12 نقطة في المركز الثامن، بفارق نقطة واحدة عن المنافس صاحب المرتبة السادسة. سفيان ع.

إلياس بن يوسف لاعب شبيبة القبائل:

"نسعى لتجاوز هذه المرحلة وتحقيق أفضل النتائج"

تطرق متوسط الميدان الهجومي لفريق شبيبة القبائل إلياس بن يوسف، إلى المباراة التي ستجمع فريقه في ضيافة مولودية الجزائر لحساب الجولة العاشرة من المحترف الأول، حيث اعتبر أنها مباراة لن تختلف عن بقية المواجهة والأهم فيها تحقيق نتيجة إيجابية للعودة إلى السكة الصحيحة. وقال بن يوسف في تصريحات للصحبة الرسمية للفريق القبائلي: "حضرنا لمباراة مولودية الجزائر بشكل عادي مثل بقية المباريات، صحيح أننا مررنا بفترة صعبة بعد غياب النتائج عن الفريق، لكن بتخاطر جهود الجميع سوف نتجاوز هذه المرحلة ونحقق أفضل النتائج". وتابع صانع الألعاب: "اجتمعنا بيننا والجميع اجمع على ضرورة تمثيل قميص شبيبة القبائل أحسن تمثيل، وعلينا أن تثبت أننا نستحق حق اللعب في هذا الفريق العريق" وختتم بن يوسف حديثه بالعودة إلى الفترة الصعبة التي عاشها من قبل، "مررت بفترة صعبة بعد الابتعاد عن الملاعب لثلاثة سنوات والإصابة التي تعرضت لها مؤخرا، لكنني حظيت بالتشجيع من قبل عائلتي ومن الجماهير لتجاوز تلك المرحلة، واحاول قدر المستطاع ان اكون عند فقة المدرب المسيرين والجمهور". رياض خ.

لجنة كأس الجمهورية عرضة لانتقادات تأجيل مواجهة الحراش إلى يوم الاثنين

تم تأجيل مباراة كأس الجمهورية بين نصر حسين داي واتحاد الحراش لموعدا لاحق قبل ساعات من انطلاقها. وكانت المباراة التي تدخل ضمن الدور التصفيوي الأخير لكأس الجمهورية مبرمجة أمس، بداية من الساعة الثانية والنصف زوالا بملعب الدار البيضاء، إلا أن بلدية الدار البيضاء نظمت نشاطات رياضية بمناسبة ذكرى اندلاع الثورة في نفس التوقيت. وتلقت إدارة الفريقين إشعارا أمس السبت بتأجيل المواجهة في حين توافق أنصار الناديين العاصمة إلى ملعب الدار البيضاء صباح أمس لاقتناء التذاكر وحضور المواجهة في ظل عدم وصولهم خبر التأجيل. وستقام المباراة هذا الاثنين بملعب الدار البيضاء بداية من الساعة 14:30 زوالا. ومن جانبه، حفل رئيس لجنة كأس الجمهورية وعضو المكتب الفدرالي محفوظ فرقاني إدارة ملعب عمر رايح بالدار البيضاء مسؤولية ما جرى، مؤكدا أن هباته لم تتلق أي إشعار يخص تأجيل المواجهة إلى غاية مساء الجمعة وتابع "قمنا بمرمجة اللقاء كبقية المقابلات وفق برنامج محكم وقمنا بإرسال ذلك الخميس الماضي لمدير الملعب ورئيس البلدية. في مساء أمس (الجمعة) تم الاتصال بنا هاتفيا ليكشفوا لنا عن وجود تظاهرات بالملعب"، واختتم "من غير المعقول أن يتم إبلاغنا في آخر دقيقة نحن لا نعمل هكذا، لو تم إبلاغنا منذ يومين أو 24 ساعة من قبل كنا أخذنا التدابير اللازمة. المهم اللقاء تم تأجيله إلى يوم الاثنين بنفس الملعب".

وليد ع.



اتحاد العاصمة

الهجوم

يؤرق

شارف قبل

مواجهة كيب تاون



يبحث الطاقم الفني لاتحاد العاصمة بقيادة المدرب بوعلام شارف على الحلول اللازمة من أجل الإطاحة بنادي كيب تاون الجنوب إفريقي يوم الأربعاء المقبل، برسم إياب الدور التمهيدي الثاني لكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم. ويعاني النادي العاصمي، من العمق الهجومي الذي لازم الفريق مؤخرا خصوصا في مباريات مولودية وهران وشبيبة الساورة في البطولة الوطنية وكاب تاون سيتي في كأس "الكاف"، حيث ضيع هذا الشكل انتصارات كانت ستكون في المتناول. ويعاني هجوم الاتحاد من روعة أمام المرمى وتمنعه من تحويل الفرص الخطيرة إلا أهداف في صورة تلك الذي ضيعها أيمن محبوب ضد كيب تاون سيتي في مباراة الذهاب من كأس "الكاف". ويهدف شارف لإيجاد حل سريع لهذا المشكل خصوصا مع عدم فعالية محبوب أمام المرمى وأيضا عدم تأقلم باشا مع الفريق بعد و أيضا إصابة عبد الرؤوف عثمان. ومع هذا وذلك وحسب مصادر مقربة من بيت النادي العاصمي فقد قررت الإدارة الدخول في الميركاتو الشتوي القادم من أجل حسم صفقة مهاجم قادر على تقديم الإضافة.

سفيان ع.

وفاق سطيف يكتسح هلال شافوم العيد برباعية

حقق نادي وفاق سطيف أمس فوزا ثميناً جداً على ضيفه هلال شافوم العيد برباعية طون رد ضمن فعاليات الجولة العاشرة للرابطة المحترفة الأولى. ويدين النادي السطايفي بالفوز لأحمد قندوسي الذي سجل ثنائية في الدقيقتين 23 و 59 من عمر اللقاء، قبل أن يسجل زميله غيلاس قناوي هو الآخر هدفين في الدقيقتين 66 و 72، ليصمم بذلك أشبال المدرب حسام البدري على انتصار ثمين من شأنه أن يرفع معنويات اللاعبين بعد الأسبوع الصعب الذي مر به الفريق بعد تلقيهم مستحقاتهم التدريبية احتجاجاً على عدم تلقيهم مستحقاتهم المالية. وقرار المدرب المصري بالرحيل مباشرة بعد نهاية مباراة أناتليك بارادو المقبلة بسبب المشاكل التي يتخبط فيها النادي. وبهذه النتيجة رفع وفاق سطيف رصيده لـ 15 نقطة في المركز التاسع فيما تجدد رصيد الويلاد عند نقطة وحيدة في ذيل الترتيب.

سفيان ع.



موندリアル التجديف على الشاطئ - 2023 :

الجزائر تقطع تأشيرة التأهل إلى موعد بالي



اقتطع المنتخب الوطني للتجديف على الشاطئ بطاقة واحدة لموندリアル الشاطئ، المقرر من 5 إلى 12 أوت ببالي الاندونيسية في فئة سولو - أكابر ، حسبما أفادت به الاتحادية الجزائرية للاختصاص. وافتك هذا التأهل الجذاب مصطفى أيمن في اختصاص سولو - أكابر (رجال)، خلال البطولة الإفريقية للتجديف الشاطئي ، التي جرت في أواخر أكتوبر بالحمامات (تونس). وخلال الموعد القاري ، احتل المنتخب الجزائري (رجال وسيدات) المرتبة الثالثة بمجموع سبع ميداليات فضية وست برونزيات). وتوج تونس باللقب الإفريقي بـ 10 ميداليات (9 ذهبيات وفضية) أمام مصر في المركز الثاني بذهبية واحدة، سبع فضيات وبرونزيتين. وشارك في البطولة الإفريقية رياضيين من 12 بلدا هم : الجزائر، المغرب، ليبيا، مصر، السودان، الكويت، البينين، أوغندا ، كنيا ، الطوغو ، جنوب إفريقيا والبلد المنظم تونس . مهدي

تنسى..

بن عيسى تشارك في دورة "نولس" بإسبانيا

أقحمت لاعبة التنس الجزائرية سميرة بن عيسى مباشرة في الجدول النهائي لدورة المحترفات للسيدات "نولس" المقررة من 14 إلى 20 نوفمبر الجاري بإسبانيا، حسب قائمة اللاعبات المشاركات التي كشف عنها المنظمون. وتجرى هذه الدورة التي رصدت لها جوائز بقيمة 15.000 دولار أمريكي على أرضية ترابية بمشاركة لاعبات من مختلف أنحاء العالم. ومن بين اللاعبات المشاركات في هذه الدورة، الإسبانية سيليا سرفينو روي المصنفة 572 عالميا، ورأس المجموعة الأولى. اللاعبة بن عيسى (32 سنة) تحتل حاليا المركز 972 في الترتيب العالمي للاعبات المحترفات، والتي تشارك في هذه الدورة بهدف تحقيق مشوار جيد وتحسين ترتيبها العالمي.

أول ميدالية للجزائر في بطولة العالم للكرة الحديدية

حققت الرياضة عيسوي لامية أول ميدالية في تاريخ الجزائر في رياضة الرافل. وضمنت البطولة الجزائرية ميدالية باقتطاعها تأشيرة التأهل لنصف النهائي ضمن منافسات بطولة العالم في الرمي بالدقة، المقامة بمدينة مرسين بتركيا. كما ضمن الثنائي الجزائري طارق زكري وتريكي أحمد ثاني ميدالية بالتأهل لنصف نهائي المنافسة ذاتها.



مبرز أنه لم يتبق سوى بعض اللمسات الأخيرة

سباق يؤكد جاهزية الجزائر لاحتضان "الشان"

أكد وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سيقاق جاهزية الجزائر لاحتضان كأس أمم إفريقيا للمحليين مطلع العام المقبل. وقال الوزير سيقاق في تصريحات له أمس، أنه لم يتبق سوى بعض اللمسات الصغيرة لإنهاء ترتيبات احتضان "الشان" وأبرز " الأمر ليس متعلق بالجاهزية الآن نحن بصدد التحضير لتنظيم المنافسة" وتابع "فيما يخص الجاهزية كل الترتيبات جاهزة وهناك بعض اللمسات الأخيرة فقط في بعض المنشآت" وأشار ذات المتحدث إلى أن هناك لجنة من الاتحاد الإفريقي للعبة تعالين الملاعب المعنية باحتضان المباريات وأوضح "هناك فريق من الاتحاد الإفريقي لكرة القدم بقيادة الأسمن العام موسينغورفثة الاختصاصيين يعاينون الملاعب المعنية حتى يضعوا اللمسات الأخيرة على عمليات التحضير" وجدير بالذكر أن اللجنة المكلفة قامت أس بمعينة ملعب ميلود هدف في بوهرا وأبدت إعجابها بالمركب الرياضي، على أن تختتم زيارتها اليوم بالوقوف على جاهزية ملعبه الشهد حملاوي بقسنطينة وملعب 19 ماي بعنابة.

الوزير يدعو الجماهير لتفادي التصفيير على الشهد الوطني للمنتخبات

وعلى صعيد منفصل دعى وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سيقاق الجماهير الجزائرية لتفادي التصفيير على الشهد الوطني للمنتخبات المنافسة خلال اللقاءات معتبرا أن ذلك سيؤثر على حظوظ الجزائر لاحتضان المنافسات القارية على غرار كأس أمم إفريقيا 2025 التي تستعد الجزائر لتقديم ملفها لتنظيمها. سفيان ع.

كأس العالم للمبارزة:

الجزائر تنظم موندリアル الحسام بحضور ألمع نجوم المبارزة العالمية

تنظم الاتحادية الجزائرية منافسات كأس العالم للمبارزة في الفترة ما بين 10 و 13 نوفمبر الجاري بقاعة -حرشة حسان- بالجزائر العاصمة، وفق ما أورده الفيدرالية على صفحتها الرسمية على فايسبوك. وسيتعلق هذا الموندリアル بسلاح "الحسام" بحيث يرتقب مشاركة "ألمع نجوم المبارزة العالمية، يمثلون أكثر من أربعين دولة من القارات الخمس" حسب نفس المصدر. واستعدادا لهذا الموعد الهام، يجري المنتخب الوطني تريبا تحضيريا "عالي المستوى"، بالمركز الرياضي النسوي ببن عكنون (العاصمة) من 4 إلى 9 نوفمبر الجاري، رفقة المنتخب المصري، تحت إشراف الخبير العالمي كريستيو بوار، والذي سيكون مرفوقا بنجوم المبارزة في العالم المنتسبين لأكاديمية "بوير أورليون" الفرنسية.

البطولة الفرنسية للسباحة

صبيود

يسجل رقمين وطنيين جديدين

نجح السباح الجزائري جواد صيود في تسجيل رقمين قياسيين وطنيين جديدين في سباق 100 متر أربع سباحات و 200 متر على الصدر، وذلك ضمن منافسات البطولة الفرنسية المفتوحة بالحوض الصغير (25 متر)، الجاري بمدينة شارتر (3-6 نوفمبر) والمؤهلة للبطولة العالمية لمبورن-2022. واحتل صيود المرتبة الأولى للنهائي "ب" 100 متر أربع سباحات بتوقيت 54 ثا 13 ج، في حين عادت الميدالية الذهبية للفرنسي ماكسيم غروسي (51 ثا 49 ج)، لحساب النهائي "أ". كما نجح سباح نادي أولمبيك نيس في تحطيم الرقم القياسي الوطني لسباق 200 متر على الصدر بزمن قدره 2 د 9 ثا 44 ج، حينما حل خامسا في السباق التصفيوي، في انتظار خوضه السباق النهائي. للتذكير أن الرقمين السابقين لتخصصي 100 متر أربع سباحات و 200 متر على الصدر، كانا بحوزة جواد صيود (23 سنة)، الذي سيواصل التنافس خلال هذه البطولة الفرنسية. ويعد موعد البطولة الفرنسية بشارتر أول انطلاقا رسمية للسباحين الدوليين الجزائريين الناشطين في فرنسا، حيث يشارك في هذا الموعد كل من جواد صيود، نزييم بن بارة، لونييس خندريش، سفيان عاشور ثالث و مريم طبال.

نصف ماراطون "الجزائر الجديدة":

تتويج يفسي حمزة وبولعجايب سعدية بالطبعة الأولى

فاز العداءان يفسي حمزة من المنتخب الوطني العسكري عند الرجال وسعدية بولعجايب من فريق الحماية المدنية للجزائر العاصمة عند السيدات، بالطبعة الأولى لنصف ماراطون وهران "الجزائر الجديدة" الذي جرى بوهرا بمشاركة 450 عداء وعداءة. المشاركون في هذا السباق، الذي نظمه النادي الهواي



"ماراطون وهران" ويدخل في إطار الاحتفالات المخدلة للذكرى الـ 68 لاندلاع الثورة التحريرية المجيدة، قطعوا مسافة 16 كلم انطلاقا من المسرح الجهوي "حسني شقرون" بنهج جيش التحرير الوطني بواجهة البحر وعودة إليه. وتوزع المتسابقون على أربع فئات لكلا الجنسين، ويتعلق الأمر بفئة ما بين 18 و 39 عاما و 40 و 49 عاما و 50 و 59 عاما وفئة أكثر من 60 عاما. وفي ختام السباق، الذي شهد سيطرة عدائي المنتخب الوطني العسكري الذين احتلوا المراتب الخمس الأولى لفئة الأكابر (18-39 سنة)، أقيم حفل رمزي بحضور السلطات المحلية لتوزيع الهدايا والمكافآت على الفائزين. كما تم تكريم أكبر عداء سنا في هذه الطبعة، ويتعلق الأمر بمشارك من غليزان يبلغ عمره 86 عاما. وفي تصريح لواج، أبدى رئيس نادي ماراطون وهران، محمد لمين عبايدية، وهو عداء دولي سابق في اختصاص الماراطون سبق له المشاركة مع المنتخب الوطني في منافسات دولية، عن رضاه التام للظروف التي جرت فيها هذه التظاهرة. وأضاف: "نسعى من خلال هذه المبادرة لأن نعطي دفعا جديدا لاختصاص الماراطون بوهرا بعدما غاب عن الساحة الرياضية المحلية لعدة سنوات". وأكد نفس المسؤول أنه سيعمل، بالتنسيق مع الرابطة المحلية للألعاب القوى والاتحادية الجزائرية لذات الاختصاص، بأن تكون الطبعة المقبلة لهذا الماراطون دولية، "سيما إذا ما تلقينا الدعم اللازم من طرف كل الأطراف المعنية"، على حد تعبيره.

مهدي



أعلى 7 لاعبين في العالم..

هالاند يخطف الصدارة من مبابي

خطف النجم النرويجي إيرلينغ هالاند، مهاجم مانشستر سيتي الإنجليزي، صدارة قائمة أعلى اللاعبين في العالم، من النجم الفرنسي كيليان مبابي مهاجم باريس سان جيرمان، الذي ظل متصدرا خلال الفترة الماضية وطرات بعض التغييرات على قائمة أعلى نجوم كرة القدم في العالم، بعدما شهدت القيمة التسويقية للعديد من اللاعبين اختلافا، سواء بالزيادة أو الانخفاض، وفقا للتقرير الصادر مؤخرا من شبكة "ترانسفير ماركيت" العالمي. وأصبح النجم النرويجي إيرلينغ هالاند يأتي في صدارة أعلى اللاعبين في بقيمة تسويقية تصل إلى 170 مليون يورو، متخطيا كيليان مبابي نجم باريس سان جيرمان، بقيمة 160 مليون يورو، ليتراجع للمركز الثاني. وجاءت قائمة أعلى 7 لاعبين في العالم من ناحية القيمة التسويقية، كالتالي:

النرويجي إيرلينغ هالاند (مانشستر سيتي) - 170 مليون يورو
الفرنسي كيليان مبابي (باريس سان جيرمان) - 160 مليون يورو
البرازيلي فينيسيوس جونيور (ريال مدريد) - 120 مليون يورو
الإنجليزي فيل فودين (مانشستر سيتي) - 110 ملايين يورو
الإسباني بيدري (برشلونة) - 90 مليون يورو
الإنجليزي جود بيلينجهام (يوروبا دورتموند) - 90 مليون يورو
الإنجليزي بوكايو ساكا (آرسنال) - 90 مليون يورو

أليو سيسيه يكشف طموح السنغال في مونديال قطر

أعرب أليو سيسيه، المدير الفني لمنتخب السنغال، عن رغبته في تقديم عروض قوية في بطولة كأس العالم قطر 2022، مشيرا إلى أن الهدف الأساسي لمنتخب بلاده في البطولة هو تجاوز دور المجموعات، ومن ثم محاولة الوصول إلى أبعد مدى ممكن. وأكد سيسيه، في تصريحات للموقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، أنه يستهدف تخطي دور المجموعات، وأضاف: "المنتخبات الأفريقية الخمسة تملك حظوظا متساوية للظهور بوجه مشرق في كأس العالم، رغم أن المختصين يرشحون منتخبنا للتألق بشكل أكثر نسبيا، هذا

يزيدنا فخرا، لكن لن يغير فينا شيئا". وواصل حديثه قائلا: "طموحاتنا واضحة، أولا علينا تخطي دور المجموعات ثم محاولة تسيير المباريات الأخرى في أدوار خروج المغلوب، لدينا كلمتنا التي سنقولها فوق الميدان"، وأردف: "بعضهم يتحدثون عن بلوغ ربع النهائي أو ثمن النهائي، لكني أملك فلسفة واضحة، وهي تسيير البطولة مباراة فمباراة". وأشار سيسيه إلى ضرورة تفادي الأخطاء التي وقع فيها المنتخب في مشاركته في مونديال روسيا 2018، عندما فشل الفريق بقيادةه في بلوغ الدور ثمن النهائي، وذلك بقوله: "سنحاول تفادي تلك الأخطاء التي وقعنا فيها في كأس العالم 2018، الخبرة تلعب دورا مهما في مثل هذه البطولات".

ودعا سيسيه جميع الأطراف في السنغال للالتفاف خلف المنتخب مع اقتراب موعد المونديال، قبل أن يختم تصريحاته بالقول: "عندما أتحدث عن

الخبيرة، لا أعني اللاعبين فحسب، بل الجميع، الجماهير والسلطات والاتحاد، على الجميع دفع المنتخب من أجل الأفضل ووضع في أفضل الظروف من أجل النجاح".

الفيفا يدعو المنتخبات المشاركة في كأس العالم بقطر إلى تجنب "معارك" إيديولوجية أو سياسية

وجه الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا مكتوبا إلى المنتخبات المشاركة في كأس العالم لهذه اللعبة، يحثهم فيه على التركيز على كرة القدم في قطر وعدم السماح بجر هذه الرياضة إلى "معارك" إيديولوجية أو سياسية. وواجهت قطر تدقيقا مكثفا بشأن معاملة العمال الأجانب، الذين قاموا ببناء معظم الملاعب الجديدة اللامعة والبنية التحتية للنقل من أجل كأس العالم، وتعرضت لانتقادات على خلفية الوفيات والإصابات بين صفوفهم وكذلك أجورهم غير المدفوعة.

دعا الاتحاد الدولي لكرة القدم المنتخبات المشاركة في كأس العالم لكرة القدم، إلى التركيز على كرة القدم في قطر وعدم السماح بجر هذه الرياضة إلى "معارك" إيديولوجية أو سياسية.

تأتي رسالة جيانني إنفانتينو رئيس الفيفا وفاطمة سامورا الأمين العام للاتحاد بعد عدد من الاحتجاجات التي قامت بها فرق كأس العالم، حول قضايا تتراوح بين حقوق مجتمع الميم والمخاوف بشأن معاملة العمال المهاجرين.

وذكرت قناة "سكاى نيوز" نقلا عن إنفانتينو وسامورا في الرسالة الموجهة إلى 32 دولة مشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم "من فضلكم، دعونا

الآن نركز على كرة القدم". وأضاف في الرسالة "نحن نعلم أن كرة القدم لا تعيش في فراغ ونحن ندرك بنفس القدر أن هناك العديد من التحديات والصعوبات ذات الطبيعة السياسية في جميع أنحاء العالم، لكن من فضلكم لا تسمحوا لكرة القدم بالانجرار إلى كل معركة إيديولوجية أو سياسية موجودة". وتبدأ بطولة كأس العالم، وهي الأولى التي تقام في الشرق الأوسط، في 20 نوفمبر

وقال ستيف كوكبيرن، رئيس برنامج العدالة الاقتصادية والاجتماعية في منظمة العفو الدولية في بيان "إذا كان جيانني إنفانتينو يريد من العالم التركيز على كرة القدم، فهناك حل بسيط: يمكن للفيفا أخيرا أن يبدأ في معالجة مشكلات حقوق الإنسان الجدية بدلا من تجاهلها".

انتقادات

وقادت العفو الدولية وجماعات أخرى معنية بالدفاع عن حقوق الإنسان مطالبات للفيفا بتعويض العمالة الوافدة في قطر عما تعرضت له من انتهاكات لحقوق الإنسان من خلال تخصيص 440 مليون دولار توازي جائزة الفوز في كأس العالم. وقال كوكبيرن "أول خطوة تكون الالتزام علنا بتأسيس صندوق لتعويض العمالة الوافدة قبل بدء البطولة وضمان عدم تعرض مجتمع الميم لتفرقة أو مضايقات". وتابع قائلا "من المدهش أنهم لم يفعلوا ذلك بعد. إن جيانني إنفانتينو محق في قوله إن كرة القدم لا تعيش في فراغ... مئات الآلاف من العمال تعرضوا لانتهاكات لتصبح تلك البطولة ممكنة ولا يمكن نسيان حقوقهم أو تجاهلها. يستحقون العدالة والتعويض وليس الكلمات الفارغة، والوقت ينقذ".

"احترام التنوع"

وقال منظمو كأس العالم إن الجميع، بغض النظر عن ميولهم الجنسية أو خلفيتهم، مرحب بهم، لكنهم حذروا أيضا من إظهار الحميمية في الأماكن العامة. وأقرت قطر بوجود "شغرات" في نظام العمل لديها، لكن كأس العالم سمح للدولة بإحراز تقدم في مجال حقوق العمال.

وقال إنفانتينو في الرسالة "في الفيفا، نحاول احترام كل الآراء والمعتقدات، دون إعطاء دروس أخلاقية لبقية العالم". وتابع "أحد أعظم نقاط القوة في العالم هي بالفعل تنوعه ذاته، وإذا كان الإدماج يعني أي شيء، فإنه يعني احترام هذا التنوع. لا يوجد شعب أو ثقافة أو أمة أفضل من الآخرين".

وأردف "هذا المبدأ هو حجر الأساس للاحترام المتبادل وعدم التمييز. وهذه أيضا واحدة من القيم الأساسية لكرة القدم. لذا، من فضلكم، دعونا نتذكر ذلك جميعا ونضع كرة القدم في بؤرة التركيز".

الخزري؛

منتخب تونس قادر على تجاوز الدور الأول في المونديال

يرى مهاجم المنتخب التونسي وصانع ألعابه، وهبي الخزري، أن بإمكان "نسور قرطاج" عبور الدور الأول من بطولة كأس العالم قطر 2022، بعد أن عجز "نسور قرطاج" خلال مشاركاتهم الـ 5 السابقة في المونديال من تحقيق هذا الإنجاز.

وقال الخزري في تصريح لشبكة قنوات "بي إن سبورتس"، يوم الجمعة: "أعتقد أنه يمكننا تجاوز مرحلة المجموعات، رغم أننا نعلم أن فرنسا ستلعب من أجل الفوز. والدنمارك وأستراليا منتخبان جيئدان". وأضاف القائد الثاني لمنتخب التونسي بعد المساكني: "أعتقد أنه سيكون أمرا استثنائيا إذا تمكنا من القيام بذلك. خاصة أن تونس لم تتأهل من قبل للدور الثاني. أظن أنه لدينا فريق جيد يمكنه التأهل للدور المقبل".

وأوضح الخزري أن قوة المنتخب التونسي تتمثل في المجموعة القوية التي يمتلكها في ظل عدم وجود نجوم للمنتخب في السنوات الأخيرة، موضعا: "لم يكن لدينا لاعبون نجوم في السنوات الست أو السبع الأخيرة، لكن الآن لدينا مجموعة جيدة، واجهنا العديد من المنتخبات (المميزة) في (مونديال) روسيا، وكذلك في مباريات ودية ضد البرتغال وإسبانيا، وهزمنا كرواتيا". وأكد الخزري أن عدم وجود نجوم في "نسور قرطاج" هو عامل قوة كبير للمنتخب سيساعد حتما في الوقوف بثبات أمام المنتخبات الكبيرة، وذلك بقوله: "يمكننا التنافس ضد المنتخبات الكبرى، وأعتقد أن حقيقة عدم وجود لاعبين نجوم هي قوتنا". ويعد الخزري أحد أبرز اللاعبين في المنتخب التونسي حاليا، وهو يلعب لفريق مونبلييه الفرنسي، وقد ارتدى القميص الدولي 65 مرة وسجل 22 هدفا منذ أول مشاركة له مع "نسور قرطاج" في 2013.



فالفيدي يحصل ثم ارتألقه مع ريال مدريد

حصل الأوروغواياني فيديريكو فالفيدي، نجم ريال مدريد، على جائزة جديدة في ظل تألقه مع الفريق الملكي، بالفترة الأخيرة. فقد ذكر الحساب الرسمي للميرينغي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، أن فالفيدي حصل جائزة أفضل لاعب في صفوف ريال مدريد خلال أكتوبر الماضي، للمرة الثانية هذا الموسم. كان فالفيدي، قد فاز بنفس الجائزة عن سبتمبر الماضي، قبل أن يحتفظ بها في الشهر التالي. وشارك النجم الأوروغواياني في 8 مباريات على مدار الشهر الماضي، في الليغا ودوري أبطال أوروبا، وتمكن من تسجيل 3 أهداف وتقديم تمريرة واحدة حاسمة. ويحتل ريال مدريد صدارة جدول ترتيب الليغا حاليا، برصيد 32 نقطة، بفارق نقطة واحدة عن الوصيف برشلونة.

ريال مدريد يحسم موقفه بشأن إبراهيم دياز

أكدت صحيفة آس الإسبانية رغبة ريال مدريد في استعادة إبراهيم دياز المعار إلى ميلان، خلال فترة الانتقالات الصيفية القادمة، وذلك بعد المستوى الرائع الذي ظهر به في الأسابيع الأخيرة. ويلعب إبراهيم دياز في صفوف ميلان منذ الموسم الماضي على سبيل الإعارة، ومن المفترض أن تنتهي فترة الإعارة عقب نهاية الموسم الحالي. ورغم البداية الصعبة لإبراهيم دياز هذا الموسم، وجلسه على دكة البدلاء في بعض المباريات، لكنه استعاد مستواه المعهود مؤخرا، وتمكن من تسجيل 3 أهداف في آخر 4 مباريات، وحصل على جائزة لاعب الشهر في ميلان. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن ريال مدريد معجب كثيرا بالمستوى الذي يقدمه إبراهيم دياز مع الفريق، ولذلك يريد النادي استعادته بعد انتهاء فترة الإعارة والإبقاء عليه في الموسم القادم، كما سيعمل النادي على تجديد عقده الذي سينتهي في صيف 2025.

ريال مدريد يعطي هازارد الضوء الأخضر للرحيل

كشف تقرير صحفي إسباني، عن آخر تطورات مستقبل نجم ريال مدريد الدولي البلجيكي إدين هازارد، في ظل عدم مشاركته كثيرا هذا الموسم. ووفقا للمعلومات الواردة من صحيفة "ABC" الإسبانية، فإن ريال مدريد يريد رحيل هازارد في سوق الانتقالات الشتوية القادمة، في يناير. وأضاف المصدر أن ريال مدريد على استعداد لرحيل هازارد سواء بشكل نهائي أو على سبيل الإعارة، وقد أعطى النادي الضوء الأخضر للاعب للبحث عن ناد جديد. وأشار المصدر أن رحيل هازارد لن يكون سهلا كونه يحصل على 27 مليون يورو سنويا كراتب، ومع ذلك فإن النادي لن يمانع من رحيله مقابل مبلغ رمزي. وخاض هازارد هذا الموسم 6 مباريات في جميع المسابقات معظمها كبديل.

تشافي بعد تلقيه 25 سؤالاً عن اعتزال بيكيه:

لا أعرف إن كنت عادلا معه أم لا

أكد تشافي هيرنانديز، مدرب برشلونة، أنه كان صادقا وأميناً مع جيرارد بيكيه، وفي أول ظهور له بعد إعلان مدافع برشلونة اعتزاله، أقر تشافي بأن المحادثة الخاصة التي أجراها معه الصيف الماضي، كانت من أصعب الأيام في مسيرته التدريبية وأجاب تشافي، في المؤتمر الصحفي على 22 من إجمالي 25 سؤالاً تتعلق باعتزال بيكيه، الذي وصفه بأنه أحد "أفضل لاعبي قلب الدفاع في هذه الرياضة". وذكر: "لقد مررت بموقف مشابه ومن الطبيعي أن يأخذ اللاعب خطوة كهذه. كان لديه عقد وقرار إنهائه بادرة عظيمة. إنه أسطورة للنادي ويستحق الإشادة به على هذا النحو".

وأقر تشافي بأنه "ليس من السهل إدارة" وضع مثل موقف بيكيه، الذي لم يويخه مطلقاً على أي شيء، بل وأشاد بالتزامه في غرفة الملابس. وأضاف: "لا أعرف ما إذا كنت عادلاً أم لا، لكنني كنت صادقا وأميناً.. كان جيرارد قدوة للفريق وللشباب والجهاز الفني. كنت صادقا معه، والآن قضت الظروف بأن يضع حدا لذلك". ونفى تشافي توتر العلاقة مع مدافعه في الأشهر الأخيرة بسبب مشاركاته المتكررة كاحتياطي قائلاً "العلاقة هي نفسها كما كانت من قبل. ببساطة، علي أن أتخذ قرارات لمصلحة الفريق والنادي، وعندما لا تشارك لاعباً، كان كل شيء في النادي، كأساسي، فمن الطبيعي ألا يروق ذلك". وأقر بأن الإدارة الرياضية للنادي ستدرس ما إذا كان يجب تعزيز الدفاع في سوق الانتقالات الشتوية أم لا، قائلاً: "هو من اتخذ القرار، وهو قرار محترم ومشروع تماما. إنها حياته، مسيرته المهنية، لقد فاز بكل شيء. أي قرار يتخذه سيتم احترامه".

أتلتيكو مدريد يضع عينه على غوندوغان

انضم أتلتيكو مدريد إلى السباق لاستقطاب أحد نجوم مانشستر سيتي، وفقاً لما أكدته تقارير صحفية. وذكرت صحيفة "ذا صن"، أن أتلتيكو مدريد، يراقب تطورات الأمور بين الأمور بين سيتي ولاعبه الألماني إلكاي غوندوغان، الذي ينتهي عقده بنهاية الموسم الحالي. وكان اللاعب البالغ من العمر 31 عاماً، لاعباً أساسياً في تشكيلة المدرب بيب غوارديولا خلال الأعوام الماضية، ولم يتبق له سوى أقل من عام على عقده في ستاد الاتحاد. واختير لاعب خط الوسط الألماني قائدا للفريق في الصيف بعد رحيل البرازيلي فرناندينيو، وما يزال يلعب بشكل منتظم بعد أن خاض 17 مباراة في جميع المسابقات حتى الآن هذا الموسم. الصفقة ستكون منطقية بالنسبة لفريق ديبجو سيموني، بالنظر إلى حاجته للانفاق، بعدما ودع المسابقات الأوروبية في وقت مبكر هذا الموسم.

كما أعرب بايرن ميونخ الألماني وجالطاسري التركي عن اهتمامهما بخدمات إلكاي غوندوغان الذي سجل مع السيتي 51 هدفا في 267 مباراة. وكان غوندوغان أول صفقة لمانشستر سيتي في عهد غوارديولا، وانضم إلى النادي في 2016 مقابل 20 مليون جنيه إسترليني من بوروسيا دورتموند.

ريال مدريد يسبق باريس وبرشلونة لاقتناص البرازيلي إندريك

اشتعل الصراع في الأسابيع الأخيرة بين كبار أندية أوروبا، للظفر بخدمات اللاعب البرازيلي إندريك فيليبي، الذي يلعب في صفوف بالميراس وخطف إندريك، البالغ من العمر 16 عاماً، الأنظار بشدة، علما بأنه وقع أول عقد احترافي له، مع الصيف الماضي مع بالميراس. وأفادت تقارير سابقة، أن باريس سان جيرمان وبرشلونة تحدثا مع إندريك، لمحاولة إقناعه بالقدوم إليهما، حتى أن وكلاء اللاعب ظهروا مؤخرا في برشلونة للتفاوض مع الفريق الكتالوني. وبحسب صحيفة "ماركا"، فإن ريال مدريد أرسل ممثلا له وهو جوني كالافات، إلى البرازيل، لإجراء محادثات مع إندريك، ومحاولة إقناعه بأن خطط الملكي هي الأفضل بالنسبة له ولن يحدث أي انتقال لإندريك قبل عام 2024. عندما يبلغ سن 18 عاماً، لكن من المتوقع أن تتم الصفقة قبل ذلك الوقت، وستصل قيمتها بين 35 إلى 40 مليون يورو. وأشارت الصحيفة إلى أن ريال مدريد يشعر بأن لديه ميزة في المفاوضات، بسبب التجارب الناجحة لفينيسيوس جونيور ورودريجو جويس.

مينتزلوف يغادر منصبه في لايبزيغ

أعلن لايبزيغ الألماني، أن أوليفر مينتزلوف سيرحل عن منصب الرئيس التنفيذي للنادي ورئيس مجلس الإدارة، اعتباراً من 15 نوفمبر الجاري. وسيتولى مينتزلوف، مسئوليات جديدة عبر منصب الرئيس التنفيذي للمشروعات والاستثمارات الجديدة بشركة ريد بول، الداعمة والمستثمرة في لايبزيغ. وذكر النادي في بيان "إدارة النادي ستستند إلى فلوريان هوب ويوهان بلينج حتى إشعار آخر. ومثلما جرى الإعلان عنه في وقت سابق، سيتولى ماكس إبيرل منصب مدير الكرة اعتباراً من 15 من الشهر المقبل". ويعمل مينتزلوف بنادي لايبزيغ منذ عام 2014، وإلى جانب رالف رانجنيك المدير الفني السابق للفريق، كانا من بين الأشخاص ذوي الدور البارز في صعود الفريق إلى البوندسليجا، بعد الشراكة مع ريد بول. وسيصبح مينتزلوف واحداً من 3 مدراء إداريين جدد في ريد بول، وسيكون مسؤولاً عن أنشطة الشركة بشأن المجال الرياضي والاستثمار في كرة القدم وهوكي الجليد والفرمولا 1 ورياضة الشارع، حسب ما قاله مينتزلوف في تصريحات لقناة سيرفوس. وذكرت صحيفة "بيلد" أن مينتزلوف اختير للمنصب بناءً على طلب من الراحل ديتريش ماتشيتز المشارك في تأسيس ومملكية شركة ريد بول، والذي فارق الحياة في 22 أكتوبر الماضي.

كروس: لن أتواجد في المونديال.. وأثبت للبايرن أحقية مطالبي

تحدث توني كروس، متوسط ميدان ريال مدريد، عن مدى إمكانية العودة في قرار الاعتزال الدولي والمشاركة مع منتخب ألمانيا في مونديال قطر الذي سيتطلق بعد أسبوعين. وقال كروس في تصريحات لـ «Movistar Plus»: "لن أتواجد في كأس العالم، لكنني على ثقة أنه عندما أشاهد المباريات سأرغب في المشاركة، لكنني اتخذت القرار بمغادرة المنتخب الوطني عقب المشاركة في اليورو".

وأضاف: "السبب وراء اعتزالي هو رغبتني في قضاء المزيد من الوقت مع أسرتي إلى جانب وجود لاعبين حالياً يستحقون اللعب بصورة أكبر. ولم أرغب أن أصل إلى الوقت الذي يأتي ويخبروني فيه أنه من الأفضل لي الاعتزال، وبالتالي اتخذت القرار".

كما تطرق كروس إلى قرار رحيله عن بايرن ميونخ، قائلاً: "بيي (جوارديولا) قاتل من أجل استمراري حتى اليوم الأخير، وإذا كنت بحاجة لاختيار المدرب المثالي لأسلوب لعبي، فسأختاره". وأردف: "أنا استمتعت كثيراً بالتدرب معه (جوارديولا) لمدة عام، تعلمت وتطورت كثيراً، لكن كان علي اتخاذ القرار بين تجديد عقدي لـ 5 سنوات وأنا أعلم بأنه قد يرحل قبل ذلك". وأتم كروس: "في النهاية النادي سهل من قرارتي لعدم توصلنا لاتفاق، وما أدهش بايرن ميونخ حقيقة أنني قمت بما قلت قبل 4 أو 5 شهور، فداثماً ما رأيت بأنني أستحق أجراً محدداً، وكانت لهم رؤية مختلفة، قلت منذ اليوم الأول ما أريده وهم رفضوا الدفع وبالتالي رحلت".

ناغلسمان: حصلنا على الضوء الأخضر بشأن نوير

زف جولييان ناغلسمان مدرب بايرن ميونخ، أنباء سارة لتظهير هانز فليك المدير الفني لمنتخب ألمانيا، بشأن حالة الحارس المخضرم مانويل نوير. صاحب الـ 36 عاماً، غاب عن المباريات الماضية للفريق البافاري بسبب إصابة في الكتف، مما أثار الشكوك حول قدرته على اللحاق بالمانشافت في كأس العالم 2022.

وأعلن ناغلسمان في مؤتمر صحفي ظهر الجمعة، عن اقتراب نوير من العودة بعد مشاركته في المران الأخير للبايرن، قبل مواجهة هيرتا برلين غدا السبت، في الدوري الألماني. وأكد المدرب الشاب أن الطاقم الفني قرر الانتظار لحين تعافي نوير بشكل كامل، وتخلصه من الالام التي اشتكى منها طوال الفترة الماضية. وأضاف "تفادينا المجازفة به، لكن الأطباء أعطونا الضوء الأخضر لعودته". ومنذ منتصف أكتوبر الماضي، لم يشارك نوير في 7 مباريات متتالية لحامل لقب البوندسليغا، مما فتح الباب أمام مشاركة البديل زفن أولريتش. وعاد مانويل نوير في التوقيت المناسب، قبل انطلاق مونديال قطر يوم 20 نوفمبر الجاري.

خبر صادم لمنتخب ألمانيا قبل انطلاق كأس العالم

تلقى منتخب ألمانيا خبراً صادمًا قبيل انطلاق بطولة كأس العالم 2022 في قطر، بالشهر الجاري، بتأكد غياب واحد من النجوم المهيمن في تشكيلة المانشافت عن المونديال. وأعلن نادي لايبزيغ الألماني، مساء اليوم الخميس، عن معاناة لاعبه الألماني الدولي، تيمو فيرنر، لإصابة ستجعله يغيب بشكل رسمي عن مونديال قطر 2022. وأفاد لايبزيغ في بيان رسمي بأن اللاعب يعاني من إصابة على مستوى أربطة كاحله الأيسر. بعدما تعرض للإصابة في مباراة فريقه الماضية بدوري أبطال أوروبا، مساء الأربعاء، ضد شاختر دونيتسك الأوكراني. وبموجب بيان النادي الألماني فإن هذه الإصابة ستجعل فيرنر يغيب عن الملاعب برمتها حتى نهاية العام الجاري، 2022. وتلعب ألمانيا ودياً مع منتخب سلطنة عمان في السادس عشر من الشهر الجاري، في الاختبار الودي الأخير للفريق قبل انطلاق منافسات كأس العالم. ويستهل المانشافت مشواره في المونديال بملاقاة اليابان يوم 23 نوفمبر، ثم ضد إسبانيا بعد ذلك بأربعة أيام، على أن يختم المنتخب الألماني مشواره في دور المجموعات بلقاء كوستاريكا في الأول من ديسمبر المقبل.

ليفركوزن يفتقد نجمه أمام يونيون برلين

سيفتقد باير ليفركوزن جهود لاعب وسطه، فلوريان فيرتز، خلال مواجهة يونيون برلين المتصدر، اليوم، في الدوري الألماني لكرة القدم. وقال الإسباني تشابي ألونسو، مدرب ليفركوزن، خلال مؤتمر صحفي الجمعة "لا يزال الوقت مبكراً بالنسبة لفلوريان". وتعرض فيرتز لقطع في الرباط الصليبي للركبة، ويغيب عن ليفركوزن منذ مارس الماضي، لكنه عاد لتدريبات الفريق مجدداً، ولا يزال يتطلع للمشاركة مع منتخب ألمانيا في مونديال قطر. وعن المواجهة المرتقبة، قال ألونسو: "علينا أن نكون في قمة الجاهزية للمباراة القوية أمام يونيون، نحتاج إلى الكثير من الشدة". وتابع: "علينا أن نقاتل ونركض وندافع، ونعمل بشكل أفضل على المستوى الهجومي.. وفي النهاية علينا أن نحرز الأهداف من أجل الفوز".

روزه: المانشافت سيسخر الأهداف والسرعة والدعابة في المونديال

أكد ماركو روزه، المدير الفني لنادي لايبزيغ، أن المنتخب الألماني خلال مونديال قطر لكرة القدم بدون مشاركة تيمو فيرنر، مهاجم الفريق، سيخسر لاعبا يتطلع إلى العمل، وأيضا شخصا يتمتع بروح الدعابة. وقال روزه، في مؤتمر صحفي الجمعة، "المنتخب الوطني سيخسر كثيراً، تيمو ليس روكي، الفريق يخسر الأهداف، يخسر السرعة". وأضاف أن فيرنر شخص إيجابي نتيجة الدعابة الجيدة، قائلاً: "هذا ليس بالشيء الهين في بطولة مثل هذه". وذكر لايبزيغ، في بيان أصدره أمس الخميس، أن فيرنر تعرض لإصابة في الكاحل، خلال مواجهة الفريق أمام شاختر دونيتسك الأوكراني، ضمن منافسات دوري أبطال أوروبا، التي أقيمت أمس الأول الأربعاء، وتقرر غياب اللاعب حتى نهاية العام الجاري، ما يعني عدم مشاركته في مونديال قطر. وأشار روزه: "كانت صدمة بالنسبة له ولنا، والنادي يشعر بالآلم دائماً عندما يغيب لاعب مهم مثله".

فليك يعلق على صدمة فيرنر قبل المونديال

علق هانز فليك مدرب منتخب ألمانيا، على الصدمة التي تلقاها في الساعات الماضية، بعد تأكيد غياب مهاجمه تيمو فيرنر عن بطولة كأس العالم المقبلة، المقرر إقامتها في الفترة بين 20 نوفمبر و18 ديسمبر من العام الجاري. وقبل أيام معدودة على بدء المانشافت مشواره في مونديال قطر، تلقى ضربة بإصابة مهاجم لايبزيغ بتمزق في الأربطة، ليتقرر غيابه حتى نهاية العام الحالي وأبرزت شبكة "سكاي" تعليق فليك على إصابة فيرنر، قائلاً: "هذه الأنباء مريرة للغاية، وأشعر بشديد الأسف لتيمو، نظراً لغيابه عن كأس العالم، الذي كان يريد حقاً المشاركة به". وأضاف: "غياب فيرنر خسارة مريرة للفريق، حيث سنتضرر لخوض المشوار بدون مهاجم ممتاز قادر على مدنا بالأهداف.. نتمنى له جميعاً التعافي سريعاً". ويعد فيرنر أحد أبرز هدافي ألمانيا في الجيل الحالي، إذ سجل 24 هدفاً خلال 55 مباراة على الصعيد الدولي.

كونتي يفتح النار؛ صحة اللاعبين في خطر

انتقد الايطالي أنتونيو كونتي مدرب توتنهام، سلطات كرة القدم لتعريضها صحة اللاعبين للخطر، من خلال جدول المباريات المزدحم قبل كأس العالم، في وقت يعاني فريقه من قائمة متزايدة في الإصابات. ومن المقرر أن يغيب كل من الجناح الكوري الجنوبي سون هيونج-مين، والمهاجم البرازيلي ريشارليسون، والمدافع الأرجنتيني كريستيان روميرو عن مباراة توتنهام ضد ضيفه ليفربول، الأحد المقبل، في الدوري الممتاز. ويخوض الثلاثي سباقا مع الزمن للمشاركة في كأس العالم التي تنطلق في قطر في 20 نوفمبر الحالي. كما أن لدى كونتي شك بشأن اللياقة البدنية للاعب الوسط الأوروغوياني رودريغو بენტانكور، والبرازيلي لوكاس مورا، ومن المحتمل أن يعود السويدي ديان كولوشيفسكي نهاية هذا الأسبوع بعد أن لعب آخر مرة مع توتنهام في منتصف سبتمبر. وجه كونتي نيرانه، بعد أن انتقد مرارا قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) إقامة كأس العالم منتصف الموسم الكروي، الآن إلى الدوري الإنجليزي والاتحاد الأوروبي لكرة القدم "يويفا" بسبب الحالة المستحيلة التي خلقوها مع الجدول المزدحم، بحسب تعبيره. كما تساءل عن سبب إقامة الدور الرابع من كأس الرابطة الانكليزية بعد أيام قليلة من نهائي كأس العالم الذي سيقام في 18 ديسمبر. قال: "في الكثير من الأحيان أسمع عن رفاهية اللاعبين، لكنها مجرد طريقة مهذبة لإظهار أنهم مهتمون حقاً برفاهية اللاعبين، لأنهم ليسوا قلقين حقاً بشأنها إذا كان الجدول على هذا النحو". وتابع: "في كل لحظة يظهر أن أهم شيء هو استمرار البطولات، ومن فضلكم لا أريد أن أسمع في المستقبل إلى أشخاص يتحدثون عن رفاهية اللاعبين لأن هذا ليس صحيحاً". وأردف: "كنا نعلم أنه من الجنون إقامة كأس العالم خلال فترة الدوري ودوري أبطال أوروبا.. هذا النوع من الجدول جنوني".

مدرب كريستال بالاس يوجه رسالة إلى ليفربول



قال باتريك فييرا، مدرب كريستال بالاس، إن التكهات المستمرة حول مستقبل ويلفريد زاهيا لن تكون مصدر إلهاء للاعب أو النادي. ينتهي عقد زاهيا مع بالاس في صيف عام 2023 ولا يزال مرتبطا بالابتعاد عن حديقة سيلهورست. ولم يوافق لاعب كوت ديفوار الدولي، الذي سيعمل الثلاثين من عمره في 10 نوفمبر، على صفقة جديدة مع النور، مما يعني أن الأندية ستكون قادرة على التواصل معه في يناير المقبل. وذكرت تقارير صحفية في الفترة الأخيرة أن ليفربول من ضمن الأندية المهمة بضم زاهيا، إلى جانب أرسنال، توتنهام، تشيلسي وآخرين. ومع ذلك، يصير فييرا على أن الأمر لا يزال يسير بشكل كبير كالمعتاد حيث يتطلع نادي جنوب لندن للحفاظ على تقدمه في الدوري الإنجليزي الممتاز. وقال مدرب كريستال بالاس في تصريحات نشرتها صحيفة "إندبندنت" الإنجليزية: "هذا ليس إلهاء بالنسبة له وليس لنادي كرة القدم كذلك". وأضاف: "نحن نعلم مدى أهميته بالنسبة لنا، ومرة أخرى هو يعرف مدى حب الجماهير والنادي له ونعلم مدى حبه لنادي كرة القدم أيضا".

وواصل: "لذا يجب أن يكون القرار هو قراره، وستفعل كل شيء من جانبنا للبقاء عليه لأنه لاعب مهم لنادي كرة القدم، ولكن بعد ذلك سنرى". وأكد: "في الوقت الحالي هو يلعب بشكل جيد، ويؤدي بشكل جيد، وهذا كل ما يهم في الوقت الحالي".

واستمر: "إذا أخذت أي لاعب في الدوري الإنجليزي الممتاز وذكرت أسماء هؤلاء اللاعبين (لأندية أوروبية رائدة)، فسيكون لذلك تأثير بالطبع". وتابع: "وعندما يتم ذكر فرق كبيرة مثل هذه، بالطبع بالنسبة لأي لاعب في الدوري الإنجليزي الممتاز، فإن ذلك يخلق الإثارة".

واستطرد: "كما قلت، سيكون قراره، أنا كمدرّب ونحن كنّادي سنفعل كل ما في وسعنا لإقناعه بالبقاء معنا وجعله يفهم ذلك". واختتم: "يمكن أن يكون العامان المقبلان مثيزان حقاً للنادي، وبالطبع نريده أن يكون جزءاً منه، إنه يتعلق بالمكان الذي نريد أن نذهب إليه بعد ذلك".

الاتحاد الإنجليزي يستأنف عقوبة كلوب

قرر الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم التقدم باستئناف ضد العقوبة، التي فرضت على الألماني بورجن كلوب، مدرب ليفربول، عقب طرده من مباراة فريقه مع مانشستر سيتي في البريميرليغ، الشهر الماضي، والتي انتهت بفوز الريذر (1-0) على ملعب أنفيلد. واحتج كلوب بشدة على عدم تحصيل النجم المصري محمد صلاح على مخالفة، بعد تعرضه للإعاقة من قبل برناردو سيلفا، ليشر حكم اللقاء البطاقة الحمراء في وجهه. وهذا قبل أن يعاقب بغرامة مالية قدرها 30 ألف جنيه إسترليني، دون أن يتعرض لأي إيقاف. واعتذر كلوب بعدها عن تلك الواقعة، إلا أن الاتحاد الإنجليزي أكد، اليوم الجمعة، أنه تقدم باستئناف عقوبته. مراجعة أسباب العقوبة التي فرضت من قبل لجنة مستقلة، حسبما نقلت "بي بي سي". وكانت البطاقة الحمراء لكلوب ضمن العديد من المواقف، التي تسببت في مطالبة جمعية الحكام بضرورة التحقيق في سلوك المدربين على الخطوط.

أرتيتا يعيد أرسنال لأمجاد فينغر

حافظ أرسنال الإنجليزي على صدارة مجموعته، في ختام دور مجموعات بطولة الدوري الأوروبي، بفوزه على حساب زيوريخ السويسري بهدف دون رد، ضمن منافسات المجموعة الأولى. وتأهل الفريق اللندني للمراحل الإقصائية للبطولة، متصدرا للمجموعة التي تضم: "بي إس في آيندهوفن، و بودو غليمت، زيوريخ"، برصيد 15 نقطة، متقدما على الفريق الهولندي بنقطتين. وذكرت شبكة "أوتبا" للإحصائيات أن الفريق اللندني نجح في تحقيق الفوز في جميع مبارياته التي أقيمت على ملعبه هذا الموسم بمختلف البطولات، وعددها 9 لقاءات. وأشارت الشبكة إلى نجاح المدفعية في ذلك لأول مرة منذ موسم 2009-2011، حينما نجحوا في الفوز بأول 11 مباراة. بينما أفادت شبكة "سكواكا" بأن أرسنال حافظ على نظافة شبابه في جميع مبارياته الأوروبية على أرضه هذا الموسم، لأول مرة منذ موسم 2008-2009. تلك الأرقام نجح الإسباني مايكل أرتيتا مدرب أرسنال في تحقيقها، معيدا ذكريات مدربه الأسبق، أرسين فينغر مع الجانرز.



محكمة كاس تصدم ليدز يونايتد

قضت المحكمة الدولية للتحكيم الرياضي (كاس)، بإلزام نادي ليدز يونايتد، بدفع 18 مليونا و400 ألف إسترليني، إلى لايبزغ، بعد رفض الاستئناف الذي تقدم به الفريق الإنجليزي بشأن صفقة انتقال جين كيغين أوجوستين.

واستأنف ليدز ضد قرار الفيفا، والخاص بضرورة أن يفي النادي الإنجليزي بالتزام الشراء مع لايبزغ ويدفع قيمة صفقة انتقال اللاعب، الذي انضم في البداية إلى ليدز على سبيل الإعارة في 2020. لكن "كاس" أيدت قرار الفيفا بشكل مطلق، مع إلزام ليدز بسداد الدفعة الأولى من قيمة الصفقة والبالغة 5 ملايين و900 ألف إسترليني. وأوضح بيان "كاس" الجمعة أن "هيئة كاس المعنية بالقضية، رفضت الاستئناف الذي قدمه ليدز، وأيدت القرار المطعون عليه بشكل كامل، والذي يتضمن إلزام ليدز بسداد الدفعة الأولى للصفقة والبالغ قيمتها 6 ملايين و740 ألفا و174 يورو". وتعاقد ليدز مع أوجوستين على سبيل الإعارة في شتاء 2020، مع تعهده بضم اللاعب بشكل نهائي حال ترقيه للدوري الإنجليزي الممتاز. وبالفعل تأهل الفريق لدوري الأضواء في نهاية موسم 2019-2020، لكنه تحجج بأن الموسم لم ينته سوى في جويلية بسبب كورونا، وبالتالي تم إلغاء التزام الشراء، بحسب وكالة الأنباء البريطانية.

وانضم أوجوستين إلى نانت لفرنسي بشكل نهائي، قبل أن يرحل إلى بازل السويسري في يونيو/حزيران الماضي.

مانشستر يونايتد يسعى لمكافأة تين هاغ بضم نجم الدوري الهولندي

أفادت التقارير الأخيرة أن نادي مانشستر يونايتد بات مستعدا لمكافأة المدرب الهولندي إيريك تين هاغ على البداية القوية له مع الفريق بضم أحد اللاعبين الذي يرغب في وجودهم في ملعب أولد ترافورد. وكان فريق المدرب إيريك تين هاغ مثيرا للإعجاب في الأشهر الأخيرة بعد بداية كارثية لمدرّب أياكس في اليونايتد مع بداية الموسم. ولكن الآن بعد أن استقر إيريك تين هاغ فإن إدارة النادي مستعدة لتلبية طلباته وجلب مزيد من التدعيمات المهمة لفريق الشياطين الأحمر تحت قيادته.

وإدعى الصحفي رودي جالييتي بأن ريتشارد أرنولد وجون مورتوج مديري النادي سيحاولان التوقيع مع كودي جاكبو جناح ومهاجم فريق آيندهوفن العام المقبل، حيث قيل بأن النادي واثق من قدرته على عقد تلك الصفقة وكان اليونايتد قد قام بانتدابابات عديدة في الصيف بجلب أنتوني كاسيميرو، ليساندور مارتينيز ومالاسيا ومارتين دوبرافكا و كريستيان إريكسن للفريق. ويقدم جاكبو موسما مثيرا للإعجاب مع بي إس في آيندهوفن، ونجح في تحقيق أرقامهائلة بتسجيل 13 هدفا وصناعة 16 تمريرة حاسمة في 22 مباراة.

موقف فلاهوفيتش من المشاركة مع جوفنتوس ضد إنتر ميلان



أصبح المهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش قريباً من المشاركة مع نادي جوفنتوس في ديربي إيطاليا أمام نظيره نادي إنتر ميلان في الجولة الثالثة عشر من الدوري الإيطالي ويستضيف نادي جوفنتوس غريمه نادي إنتر ميلان في العاشرة إلا ربع مساء يوم الأحد على ملعب "أليانز ستاديوم" في الجولة الثالثة عشر من الدوري الإيطالي. وغاب دوسان فلاهوفيتش عن صفوف نادي جوفنتوس في المباراتين الأخيرتين أمام ليتشي في الدوري الإيطالي، وباريس سان جيرمان في دوري أبطال أوروبا. وأكدت شبكة

سبورتس "الإيطالية أن دوسان فلاهوفيتش بات جاهزاً للمشاركة بشكل طبيعي مع نادي جوفنتوس بداية من مواجهة إنتر ميلان المرتقبة. وشارك دوسان فلاهوفيتش بشكل طبيعي في تدريبات نادي جوفنتوس الجماعية معلناً جاهزيته لخوض مواجهة إنتر ميلان القادمة. ومن المنتظر أن يدفع ماسمليانو أليغري بالمهاجم الصربي دوسان فلاهوفيتش أساسياً في تشكيل جوفنتوس لمواجهة إنتر ميلان اليوم الأحد، وشارك دوسان فلاهوفيتش مع نادي جوفنتوس خلال 15 مباراة في مختلف البطولات، سجل خلالها 8 أهداف وصنع هدفين آخرين.

مورينيو: روما مُستعد لمواجهة أسماك القرش الفاشلة

رفع المدرب البرتغالي جوزيه مورينيو، مدرب فريق روما، راية التحدي أمام فرق دوري أبطال أوروبا المنتقلة لمنافسات الدوري الأوروبي. وكان روما قد انتزع بطاقة الصعود الثانية في مجموعته بصعوبة بعد الفوز على لودوغوريتس البلغاري بثلاثة أهداف لهدف، ولكنه أصبح ملزماً بمواجهة أحد فرق دوري الأبطال في دور الـ 16 التكميلي. وقال مورينيو، في تصريحات نقلها موقع فوتبول إيطاليا، «لقد كانت مباراة صعبة جداً، لودوغوريتس يعرف كيف يلعب، لديهم لاعبين بقدرات إبداعية وسرعة» وتابع مدرب الجيلوروسي حديثه بالقول: «في الشوط الثاني لعبنا بأسلوب مختلف وبقوة، زانولو وكريستانتيني منحنا بوضوح شيئاً مختلفاً وأشار مورينيو لتصريحاته السابقة التي وصف فيها الفرق الفاشلة في عبور دور المجموعات لمسابقات دوري أبطال أوروبا بـ «أسماك القرش الفاشلة». حيث قال: «لقد قلبنا الدفة، ولكن علينا أن نلعب بصورة أفضل، نحن الآن سنواجه أسماك القرش الهابطة من دوري أبطال أوروبا، ونحن بحاجة للقيام بما هو أفضل مما قدم».

وسيعرف روما منافسه في دور الـ 16 التكميلي حينما تجري القرعة في مدينة نيون السويسرية غات الاثنين في مقر الاتحاد الأوروبي.

رقم قياسي تاريخي للمدرسة الإيطالية في دوري الأبطال

حقق المدربون الإيطاليون رقماً استثنائياً وفريداً في دوري أبطال أوروبا، هذا الموسم. فبحسب شبكة "أويتا" للأحصائيات، هذه أول مرة طوال تاريخ البطولة القارية الكبرى، التي يتمكن فيها 5 مدربين إيطاليين من قيادة فرقهم لتخطي دور المجموعات. والمدربون الخمسة هم: كارلو أنشيلوتي (ريال مدريد)، أنطونيو كونتي (توتنهام هوتسبير)، لوتشيانو سباليتي (نابولي)، ستيانو بيولي (ميلان)، سيموني إنزاغي (إنتر ميلان). جدير بالذكر أن قرعة ثمن نهائي دوري الأبطال، من المقرر سحبها يوم الاثنين القادم بمدينة نيون السويسرية. يشار إلى أن ريال مدريد سيواجه قرعة نارية في دور الـ 16، حيث سيلتقي أحد هذه الفرق: (ليفربول، كلوب بروج، إنتر ميلان، آينتراخت فرانكفورت، ميلان، بوروسيا دورتموند، باريس سان جيرمان). كما تنتظر قطبي ميلانو قرعة قوية، حيث سيصطدم النيراتزوري بأحد الفرق التالية: (بنفيكا، بورتو، تشيلسي، مانشستر سيتي، توتنهام هوتسبير، ريال مدريد). أما الروسونيري فسيقع أمام أحد هؤلاء: (بورتو، بنفيكا، مانشستر سيتي، توتنهام هوتسبير، ريال مدريد، بايرن ميونخ).

نيكولو فاجيولي... تجاوز مشاكل القلب ليخطف الأضواء مع جوفنتوس



قدم المهاجم الإيطالي الشاب نيكولو فاجيولي أوراق اعتماده كنجم جديد وصاعد مع نادي جوفنتوس في الدوري الإيطالي لكرة القدم، خاصة بعد هدف سجله أمام ليتشي في الجولة الثانية عشرة من المسابقة، وهو الذي قرر المدير الفني ماسمليانو أليغري إدخاله مع بداية الشوط الثاني في تلك المباراة، بدلا لزميله الأميركي ويستون ماكيني.

ويمكن فاجيولي من التسجيل في الدقيقة 73، إثر تمريرة حاسمة من زميله الإنكليزي الشاب سامويل إيلينغ، ما سمح ليوفنتوس بالارتقاء إلى المركز السابع برصيد 22 نقطة، في جدول الترتيب العام، كما حقق اللاعب الصغير حلم طفولته واللحظة التي انتظرها منذ 21 عاما، مثلما علق عبر صفحته على "إنستغرام". وأضافت صحيفة "ماركا" الإسبانية في تقرير عن فاجيولي، أن مدربه أليغري يشبهه كثيرا بأسطورة الفريق أندريا بيرلو، الذي كان أول من منحه فرصة اللعب مع الفريق، رغم أن قودته هو النجم الإيطالي السابق أليساندرو ديل بييرو وكذلك اللاعب الأرجنتيني باولو ديبالا، بحسب ما كشف والده في تصريح صحفي سابق.

مشاكل في القلب

واكتشف اللاعب في عام 2019 أنه كان يعاني من مشاكل في القلب، لكن النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو أكد له وقتها أنه عانى في طفولته من نفس المرض، ما جعله يتشجع على مواصلة ممارسة كرة القدم. وولد فاجيولي يوم 12 فبراير من عام 2001، بمدينة بلايسانسي الإيطالية، وقد انضم إلى فريق مدينته المحلي حتى بلغ سنه عشر سنوات، بعد أن أظهر ولعه بكرة القدم منذ طفولته، لينتقل في عام 2011 إلى فريق كريمونيزي، الذي تدرج ضمن فئاته السنية لمدة خمس سنوات، قبل أن يخطف أنظار كشافى العملاق الإيطالي نادي جوفنتوس. وواصل الطفل الصغير مراحل تكوينه ضمن الفئات السنية لـ "السيدة العجوز"، بين 2015 و عام 2019، موعده ظهوره لأول مرة مع الفريق الثاني ليوفنتوس، الذي لعبه معه لمدة موسمين، 32 مباراة تمكن خلالها من تسجيل هدفين. وأرد اليوفي أن يحظى لاعب خط منتصف ملعبه بوقت لعب أطول، ويكتسب الخبرة اللازمة للعب مع الكبار، فقرر التفریط فيه على سبيل الإعارة إلى الفريق الذي يعرفه جيدا وهو نادي كريمونيزي، وذلك خلال الموسم الرياضي 2021-2022، وبالفعل تحصل نيكولو على مراده، حيث ارتدى ألوان الفريق خلال 33 مواجهة، تمكن خلالها من زيارة الشباك في ثلاث مناسبات، مع قيامه بسبع تمريرات حاسمة، وكانت أول مبارياته يوم 12 سبتمبر من العام 2021، في مواجهة شيتاديليا، وفاز فريقه بهدفين دون رد. وعاد فاجيولي في بداية الموسم الحالي إلى جوفنتوس، حيث لم يشارك إلا في ست مباريات، لكن الهدف الذي سجله في مواجهة ليتشي، والذي منح 3 نقاط ثمينة لفريقه، من المؤكد أنه سيمتج مدربه ثقة أكبر في إمكاناته ليعطيه مزيدا من الوقت.

مباراة الإنتر قد تحسم مصير أليجري مع جوفنتوس

استعد جوفنتوس في الأيام السابقة بجدية كبيرة للمباراة المرتقبة أمام الإنتر في ديربي إيطاليا والمقرر أن تلعب اليوم الأحد على ملعب أليانز ستاديوم في تورينو. واستعاد اليوفي بعض اللاعبين المهمين في الأيام الأخيرة كيزرا، وفلاهوفيتش ودي ماريا وبريمر ولذلك فإن تلك الأخبار ستكون دافعا إيجابيا للفريق الأبيض والأسود لتحقيق النتيجة الإيجابية أمام أحد المنافسين التاريخيين. وسيسعى يوفنتوس لتحسين نتائجه لمواصلة الصعود في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، حيث يحتل اليوفي حاليا المركز الثامن برصيد 22 نقطة ولكنه متأخر بفارق 3 نقاط فقط عن روما صاحب المركز الرابع. وسيكفل الفوز لجوفنتوس تخطي الإنتر في جدول الترتيب حيث حصد الإنتر مع سيموني إنزاغي هذا الموسم حتى الآن 24 نقطة ويأتي في المركز السادس. وكانت آخر مرة التقى بها الفريقين بتاريخ مايو، حيث فاز النيراتزوري بأربعة أهداف لهدفين وتوج بكأس إيطاليا، بينما كان آخر نجاح لفريق السيدة العجوز في مايو 2021 حينما نجح في الفوز بثلاثة أهداف لهدفين مع وجود أندريا بيرلو المدرب السابق على المقعد الفني. ويرى أليجري مستقبه على المحك اعتماداً على النتائج التي سيحققها مع جوفنتوس هذا الموسم، وسيعطيه الفوز على الإنتر دافع كبير من الجانب المعنوي لاستكمال الموسم بخطة ثابتة.

سباليتي: نريد خوض مباريات صعبة في دوري الأبطال

علق لوسيانو سباليتي، مدرب نابولي، على القرعة المنتظرة لثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، والتي ستجرى غدا الاثنين. وقال سباليتي عن الخصم الذي يريد مواجهته في دور الـ 16 من دوري الأبطال: "سيكون من الخطأ تفضيل مباراة عن آخر". وأضاف: "عليك دائما وضع جودتك في المباريات، وعليك الإيمان دائما بأن الأمر يتعلق بنقاط قوتك، لا نريد خوض مباريات أسهل، نريد مباريات صعبة وأن نملك القوة لمواجهةهم". وتطرق إلى النقاط السلبية التي سيتعرض لها نابولي في توقف كأس العالم، موضحا: "لا أرى نقاط سلبية، ستمتد جميع الأندية بنفس المرحلة". وواصل: "هناك من سيشارك من صفوفه لاعبين أكثر، لكن سيتوجب علينا تقييم الوضع، وما إذا كان مستوى اللاعبين سينخفض دون خوض مباريات، أما من سيشارك في كأس العالم فسيعاني من إجهاد أكبر". واتسم: "سنضع تقييمات فردية، وبالنسبة لنا لا نخشى تلك الفترة، لدينا لاعبون يعرفون كيفية إدارة أنفسهم، ويملكون سلوكا احترافيا بنسبة 100 في الخارج الملعب".

جيرارد بيكيه يوجه رسالة لجماهير برشلونة بعد اعتزاله كرة القدم

تعرف على الإستثمار المستقبلي لكريستيانو رونالدو في مجال العقارات



نجح أسطورة كرة القدم البرتغالية، كريستيانو رونالدو، نجم نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، في عالم الاستثمار في أكثر من مرة، و كان أبرزها في عيادات زراعة الشعر وفي المطاعم، وفي هذا المقال، سنستعرض عليكم استثمار رونالدو الذي سيقوم به في المستقبل، وقد ينجح وقد يفشل، حيث سبق وأن خاطر رونالدو فيه وخسر مبالغ كبيرة. في عام 2015 قام رونالدو بشراء شقة في برج يخص الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب وكانت قيمتها وقتها حوالي 15 مليون يورو. الشقة تتواجد في ناطحة سحاب مكونة من 58 طابقاً وكان يستخدمها الرئيس السابق كمقر لإدارة أعماله بشكل عام. وكانت الشقة تتمتع بالكثير من الرفاهيات مثل وجود تسعة غرف نوم وعدة ملحقات أخرى، لكنه لم يسكنها قط ولم يكن ليسكنها في المستقبل القريب بسبب حياته في أوروبا، لذلك ربما كان السبب الوحيد للإقدام على عملية الشراء هو الاستثمار. في 2019 حاول رونالدو التخلص من الشقة وبيعها بعد أن تعرض للكثير من الضغوط من محبيه بسبب علاقته بترامب لكنه لم يحصل على عروض للشراء. وتسببت تلك الشقة في الكثير من المشاكل لرونالدو، بسبب البرج التي هي فيه، حيث يتواجد حوله عدد كبير من الشرطة طوال الوقت، ويتظاهر عدد لا بأس به من الأشخاص بشكل يومي. في الأخير وبعد مرور سنوات وبالتحديد في فيفري من العام 2022 قام ببيعها مقابل سبعة ملايين يورو فقط، بخسارة حوالي ضعف القيمة التي دفعها قبلها بسبع سنوات.

عقارات يمكن الربح فيها مستقبلا

و يملك رونالدو عدة ممتلكات عقارية أخرى، تملكها خلال فترات احتراقه في أندية أوروبا المختلفة، وكان الغرض الأساسي منها التملك والعيش فيها. لكن مع مرور الوقت أصبحت قيمة تلك العقارات أعلى بكثير، ويمكنه أن يستغني عن بعضها مقابل سيولة مالية كبيرة وبيع قد لا يتكرر عن طريق أي استثمار آخر. أبرز تلك العقارات التي يملكها رونالدو هي فيلا في حي "لا فينكا" في مدريد والذي هو الأفخم في العاصمة الإسبانية، وجيرانه هم غاريت بيل وإيدين هازارد وتوني كروس ودييجو سيميوتي وزين الدين زيدان. رونالدو يملك أيضا الشقة الأعلى في مدينة لشبونة، حيث اشتراها في 2019 مقابل سبعة مليون يورو، وشقة أخرى بالقرب منها. أما في جزيرة ماديرا حيث ولد رونالدو فالنجم البرتغالي يملك عقارا من سبعة طوابق وهناك تقضي والدته الكثير من وقتها. بالإضافة إلى ذلك هناك منزل العطلات في ماربيل، والذي هو عبارة عن قصر فخم للغاية، بحمام سباحة فريد من نوعه برسمه فسيقساء مرسومة ببراعة. وفي البرتغال أيضا يملك رونالدو منزلا في حي جيسريس الذي هو أحد أرقى أحياء الدولة، ويقع في الشمال الغربي ويسكنه العديد من المشاهير، ومنهم زميله السابق بيبي. وهناك في إيطاليا يملك منزلا آخر بالتحديد في تورينو، لم يتواجد فيه منذ ترك بوفونوس، لكن صحيفة "ماركا"، تؤكد أنه لا يزال ملكا له.

وجه المدافع الإسباني جيرارد بيكيه رسالة عاطفية لجميع عشاقه و محبيه بعدما قرر وضع حد لمسيرته الرياضية التي دامت أكثر من 20 عاما حيث خلال خلال فيديو له عبر حسابه الرسمي على إنستغرام: «أنا بيكيه.. خلال الأسابيع الأخيرة الكثيرون تحدثوا عني، وأنا لم أقل شيئا. لكنني الآن سأحدث عن نفسي، كحال الكثيرين منكم، كنت مشجعا للبارسا نشأت في أسرة عاشقة لكرة القدم. ومشجعة للبارسا في طفولتي، لم أكن أريد أن أصبح لاعب كرة قدم، بل أردت أن أكون لاعبا للبارسا كنت أفكر كثيرا بشأن ذلك الطفل ماذا كان ليفعل جيرارد الطفل الصغير.. الذي أخبروه أن أحلامه كلها قابلة للتحقق.. أنه سيصبح لاعبا للبارسا، ويفوز بكل الألقاب الممكنة، أنه سيكون بطل أوروبا، وبطل العالم، أنه سيكون قادرا على اللعب بجانب أفضل اللاعبين عبر التاريخ، وسيكون أحد قادة الفريق.. وأن سيصنع أصدقاء إلى الأبد مضت 25 سنة على انضمامي للبارسا، رحلت وعدت مجددا كرة القدم منحتني كل شيء، وبرشلونة قدمت لي كل شيء، وأنتم أيها الكوليس، قدمتم لي كل شيء، والآن بعدما تحققت أحلام كل ذلك الطفل الصغير، أود أن أخبركم أن هذه المسيرة وصلت إلى نهايتها لطالما قلت إنني لن ألعب لأي فريق آخر بعد البارسا، وهذا ما سيحصل، السبب كان آخر لقاء لي في الكامب نو، وأصبحت الآن مجرد مشجع عادي، يشجع الفريق سأممر عشقي للنادي لأطفالي، كما فعلت عائلتي معي أنتم تعرفونني عاجلا أم آجلا، سأعود، أراكم في الكامب نو، هيسكا البارسا إلى الأبد!»، وبدأت ردود الفعل الأولى على إعلان جيرارد بيكيه المفاجئ عن اعتزاله، وبالطبع أراد خوان لابورتا رئيس برشلونة توجيه رسالة إلى المدافع وأوضح رئيس برشلونة لوسائل إعلام النادي أن قرار اعتزال اللاعب البالغ من العمر 35 عاما كان قيد الإعداد لبعض الوقت وقال لابورتا "ناقشنا اعتزال بيكيه في الأشهر الماضية، ومؤخرا كثفت التفكير، قررنا ترك القرار النهائي بين يديه، نحن نحترم ونشارك القرار، سيبقى مرجعا للنادي، بيكيه جزء من درع برشلونة سيكون دائما معيارا للكويتز، لقد أظهر بوضوح ما يريده من برشلونة، سيبقى بيكيه وضع اللعب النظيف لدينا وهو على استعداد تام لمساعدة النادي، لقد حقق جيرارد كل شيء للنادي، لقد أمضى 25 عاما هنا، ينتمي لبرشلونة منذ صغره، إنه لشرف كبير أن يلعب مع برشلونة، جيرارد جزء من شارة برشلونة". كما أوضح لابورتا أيضا أن الموارد المالية للنادي لن تتأثر بشكل خطير بقرار بيكيه: "بيكيه كان دائما على استعداد لمساعدة النادي اقتصاديا، تم تقديم اتفاقية إنهاء عقد بيكيه، وأعرب عن رغبته في مساعدة النادي، إنه يعرف موقفنا المالي الصعب، ويلزم إجراء بعض التعديلات". كما علق قادة نادي برشلونة الإسباني على قرار جيرارد بيكيه بالاعتزال والذي أعلنه بشكل مفاجئ يوم الخميس وعبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي نشر بيكيه مقطع فيديو أعلن خلاله مغادرة برشلونة واعتزال كرة القدم نهائيا، وخوض آخر مباراة على ملعب "كامب نو" كانت يوم أمس السبت أمام ألميريا وقال قائد برشلونة سيرجيو بوسكيتس في تصريحات نشرتها صحيفة "سبورت" الإسبانية: "بيكيه هو أفضل مدافع لبرشلونة على الإطلاق، لقد جعل من الممكن تغيير تاريخ النادي لقد فزنا بالعديد من الألقاب لقد كان وقتا رائعا، خارج غرفة خلع الملابس كان مهما للغاية، جزء من الفريق يتركنا والتاريخ وهذا يعني الكثير". وصرح جوردي ألبا: "بيكيه يستحق المرور من الباب الكبير، لاعب أساسي، لقد رفعنا العديد من الألقاب معا، وداعه خير حزين". وأفاد سيرجي روبرتو: "كنا جميعا نعرف مدى ضخامة بيكيه كلاعب في برشلونة، بالنسبة للجميع ولغرفة الملابس، كان لاعباً رئيسياً مهماً للغاية، ليس فقط في الملعب، لقد كان مهماً جدا في غرفة الملابس، وساعد دائما، اعتزاله خسارة كبيرة". وقال روبرت ليفاندوفسكي: "بيكيه ليس مجرد أسطورة للنادي، إنه رمز، أتذكر المرات التي لعبت فيها ضده وما قاتلنا من أجله، الآن بصفتي زميلا في الفريق، رأيت أنه لاعب لامع فاز بكل شيء" وأضاف فريكي دي يونج: "بيكيه مهم للغاية بالنسبة للنادي، لقد خرج من الأكاديمية وفاز بكل شيء، عندما ترى برشلونة تتعرق عليه مع بيكيه" وأفاد ماركوس ألويسو: "يمكنه الاعتزال بهدوء شديد، شاركنا الملابس الغرفة وهو مثال رائع ومسيرته يريدها أي لاعب" وعلق البرازيلي رافينها: "بيكيه أحد أفضل المدافعين في العالم، فعل الكثير للنادي، إنه مرجع لجميع زملائه في الفريق" وأنتم أرنאו تيناس: "نحن نعرف من هو وكيف هو، داخل غرفة خلع الملابس هو شخصية مهمة للغاية، يساهم كثيرا، إنه قريب جدا، لقد كان من دواعي سروري مشاركة غرفة الملابس معه". كما صدم ميكيل أرتيتا أمام جميع وسائل الإعلام عندما بدأ المؤتمر الصحفي بعد مباراة أرسنال وزيورخ، في اليوم الأخير من دور المجموعات في الدوري الأوروبي الذي أقيم يوم الخميس، وأبلغوه أن جيرارد بيكيه سيعتزل وقال أرتيتا مازحا مع الصحفي الذي أثار السؤال حول اعتزال بيكيه: "لقد اكتشفت للتو، سأذكر دائما أنك أبلغتني بالأخبار" واستمر أرتيتا في دهشته من الأخبار، عندما اكتشف أيضا أن يوم السبت كان آخر مباراة لبيكيه مع برشلونة: "السبت؟ لا أعرف ماذا أقول، لقد حظي بمسيرة رائعة، إنه محترف عظيم". و

أثنى أرتيتا على بيكيه ومسيرته الكروية: "لقد بذل كل شيء لهذه الرياضة، إذا اتخذ هذا القرار، فأنا متأكد من أنه قد فكر في الأمر، سنفتقده لأنه لاعب ذو جودة عالية". جدير بالذكر أن المدافع البالغ من العمر 35 عاما لديه عقد مع برشلونة حتى عام 2024، لكنه قرر أنه لن يستمر في صفوف الفريق الكتالوني سيتوقف بيكيه عن ارتداء ملابس كلاعب في برشلونة بعد 15 موسما في كامب نو، حيث وصل من مانشستر يونايتد عاد الكتالوني إلى برشلونة حيث تدرب كلاعب كرة قدم تحت إشراف بيب غوارديولا في صيف 2008 وهو أحد أهم المدافعين في تاريخ النادي لعب حتى الآن إجمالي 615 مباراة كلاعب في برشلونة وسجل 53 هدفا، وهو خامس لاعب خاض أكبر عدد من المباريات مع برشلونة وبقيصوص برشلونة حصل بيكيه على 30 لقباً، مع 3 ألقاب دوري أبطال و8 بطولات دوري أما عن مسيرته بشكل عام فقد فاز بـ 34 لقباً على مستوى الأندية، بالإضافة إلى كأس العالم 2010 وبطولة أوروبا 2008 مع إسبانيا و لعدة مواسم، كان بيكيه لاعبا أساسيا في تشكيلات برشلونة، مع كل المدربين، من غوارديولا إلى تشافي، بما في ذلك تيتو فيلانوها وناتا مارتينو ولويس إنريكي وإرنستو فالغويردي وكيكسي سيتين ومع ذلك، أبلغه تشافي في الصيف الماضي أن مشاركته في هذا الموسم ستخف بشكل كبير، لدرجة أنه أصبح خامس قلب دفاع للفريق، شارك في تسع مباريات، خمس منها أساسيا.



ممارسة أصحاب الأمراض المزمنة للرياضة



عادات رياضية غير صحية

يواظب بعض الأفراد على عادات رياضية خاطئة من الممكن أن يعتبروها صحية؛ بهدف الحفاظ على لياقتهم وصحتهم، غير أن بعض هذه العادات تعطي نتائج عكسية؛ حيث تضر بصحتهم وتزيد من مظاهر الشيخوخة لديهم، وفي هذا المقال سنتحدث أكثر هذه العادات الرياضية شيوعاً. قيام الفرد بممارسة تمارين الجهد القلبية فقط؛ حيث إن كانت تمارين الفرد تعتمد بشكل أساسي على تمارين الجهد بدون استعمال الأحمال أو مشاركتها مع تمارين القوة، فإنه لن يحصل على جسم مشدود. قيام الفرد بالانطلاق من سرعة الصفر إلى أقصى سرعة ممكنة؛ حيث إن كان الفرد من الأفراد الذين يصلون متأخراً إلى حصة الرياضة الجماعية التي يتابعها، ثم يندمج مع فريقه وهم في أوج نشاطهم، أو إن كان لا يعطي نفسه وقتاً كافياً للإحماء قبل الجري أو رفع الأثقال مثلاً، فهذا سيؤدي إلى فوضى عارمة في منظومته المناعية، من المهم أن يبدأ الفرد بممارسة تمارينه المرتفعة الشدة بصورة متدرجة، بحيث يقضي ما بين 5 - 10 دقائق في رفع الأحمال الخفيفة، أو في تمارين الجهد المتوسطة، قبل أن يزيد من حدة تمارينه. من المهم أن يتجنّب الفرد أن يأخذ استراحة أثناء التمرين؛ حيث إن كان يداوم على التمارين الرياضية ويشعر بالتعب أو بأوجاع مستمرة (آلام التعجيل)، فمن الممكن أن يكون هذا ناتجاً عن عدم منح جسم الفرد بعض الراحة بين جولات التمارين؛ مما قد يؤدي إلى تسريع شيخوخة الفرد. تركيز الفرد على التمارين ذات الحدة العالية فقط؛ حيث يقوم البعض بممارسة التمارين عالية الشدة بصورة متواصلة بهدف حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية في فترة قصيرة، لكن لا بد من التنويه على أنه قد يجهل البعض أن حرق السعرات الحرارية هذا من الممكن أن يستمر إلى ما بعد إنهائه للتدريب؛ مما يتركه عرضة لمخاطر الإصابة بتآكل أو تمزق العضلات أو الأربطة. الالتزام بنظام رياضي منخفض القوة؛ حيث يعتبر ركوب الدراجة أو ممارسة التمارين السويدية من الأنشطة الرائعة في جميع الأوقات والأعمار، ولكنها لا تجدي نفعاً بالنسبة لبناء العضلات مثلاً أو لدعم كثافة العظام؛ حيث إذا كان يسعى للفرد لوقاية نفسه من مرض مثل هشاشة العظام عندما يتقدم بالسّن، فعليه إضافة بعض التمارين مرتفعة الشدة لتحقيق هذا الهدف. إهمال أن عضلات الحوض جزء من الجسم يحتاج إلى التمرين؛ إن كان الفرد يرغب في معدة مشدودة فمن المهم أن يركز في تمارينه على العضلات المائلة في جدار البطن، وهي العضلات المسؤولة عن التفاف الجسم، وكذلك على العضلات البطنية المستقيمة.

إذا كنت تعاني من إحدى الحالات المرضية المزمنة، فقد تكون لديك أسئلة حول ممارسة الرياضة، ما مقدار ممارستك للرياضة؟ ما التمارين الرياضية الآمنة؟ فهم أساسيات ممارسة الرياضة والأمراض المزمنة. إذا كنت تعاني من مرض مزمن مثل مرض القلب، أو السكري، أو الربو، أو ألم في الظهر أو المفاصل فإن ممارسة الرياضة يمكن أن يكون لها فوائد صحية هامة. ومع ذلك، من المهم التحدث إلى طبيبك قبل بدء ممارسة الرياضة بشكل روتيني. قد يقدم لك نصيحة بشأن التمارين الرياضية الآمنة لك وأي احتياطات قد تحتاج إلى اتخاذها أثناء ممارسة الرياضة. ويمكن كذلك أن تساعد التمارين الهوائية على تحسين صحة القلب وزيادة قدرة التحمل والمساعدة في إنقاص الوزن. بعد التدريب المكثف على فترات آمنة وفعالاً عموماً لمعظم الأشخاص فضلاً عن استغراقه وقتاً أقصر، يمكنك عند ممارسة التدريب المكثف على فترات التبديل بين ممارسة التمارين بمستويات شدة عالية وممارستها بشدة أقل لفترات زمنية قصيرة. نحدث أنشطة بسيطة مثل المشي بسرعة مرتفعة تأثيراً. التمارين الهوائية يمكن أن تساعد في تحسين صحة القلب والقدرة على التحمل والمساهمة على فقدان الوزن. يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناجم عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل. علاوة على ما سبق، قد تساعدك تمارين المرونة على التمتع بنطاق أمثل للحركة حول المفاصل، وبالتالي تعمل على نحو أفضل، كما أن تمارين الثبات قد تساعد على التقليل من خطر السقوط. تستطيع تمارين القوة تقوية العضلات وزيادة قوة التحمل، وتجعل أداء الأنشطة اليومية أسهل، وتبطئ تدهور العضلات المصاب للامراض. وتعمل على ثبات المفاصل، ربما تساعدك تمارين المرونة على الوصول إلى نطاق الحركة الكامل لمفاصلك ما يجعلها تؤدي وظائفها على النحو الأمثل، وقد تساعد تمارين المرونة في تقليل خطر التعرض للسقوط. كما يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها، وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناجم عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل. ومرض القلب، يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تحسين صحة القلب، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المصابين بأمراض القلب يمكنهم التمرن بصورة جيدة، وأن هذا قد تكون له فوائد كبيرة، وبالنسبة للأشخاص ممن لديهم ارتفاع في ضغط الدم، فقد تقلل التمارين من احتمالية الإصابة بأمراض القلب وتطورها. يمكن أن يساعد الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية الأنسولين في خفض مستوى السكر في الدم بفعالية. وقد يساعد النشاط البدني كذلك في السيطرة على الوزن وزيادة مستوى الطاقة في الجسم. وفي حالة الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، فقد تقلل ممارسة التمارين احتمالية الوفاة نتيجة لأمراض القلب. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية في السيطرة على وتيرة نوبات الربو وشدها، كما يمكن أن يزيد الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية منخفضة التأثير قوة الظهر ومقدار تحملها ويحسن أداء العضلات. قد تساعد تمارين عضلات البطن والظهر (تمارين تقوية عضلات وسط الجسم) في تقليل الأعراض عن طريق تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري. ويمكن أن تقلل ممارسة الرياضة الشعور بالألم، وتساعد في الحفاظ على قوة العضلات

في المفاصل المصابة، وتقلل تصلب المفاصل. ويمكنها كذلك تحسين الأداء البدني للمصابين بالتهاب المفاصل وجودة حياتهم. وتساعد التمارين الرياضية في تحسين جودة حياة المصابين بالسرطان، ويمكنها كذلك رفع مستويات لياقتهم البدنية. يمكن للتمارين كذلك تقليل احتمالية الوفاة بسبب سرطان الثدي أو سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا. يمكن أن تحسن التمارين الرياضية وظيفية الإدراك لدى المصابين بالخرف، فالأشخاص الذين يمارسون نشاطاً بدنياً بانتظام تقل احتمالية تعرضهم للخرف وإعاقة الوظائف الإدراكية. قد يوصي طبيبك بتمارين محددة لتخفيف الألم أو زيادة القوة. بناءً على حالتك، قد تحتاج أيضاً إلى تجنب بعض التمارين تماماً أو في فترات اشتداد المرض. وقد تحتاج في بعض الحالات أيضاً إلى استشارة اختصاصي العلاج الطبيعي أو المهني قبل بدء ممارسة الرياضة. وإذا كنت تشعر بالألم أسفل الظهر مثلاً، فيمكنك اختيار الأنشطة الهوائية منخفضة التأثير مثل المشي والسباحة. ولا يؤدي هذا النوع من الأنشطة إلى التحميل على ظهرك أو هزّه. وإذا كنت مصاباً بالربو الناتج عن ممارسة الرياضة، فتأكد من إبقاء منشفتك في متناول يدك أثناء ممارسة الرياضة، وإذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل، فتعتمد التمارين الأفضل بالنسبة لك على نوع التهاب المفاصل والمفصل المصاب. اعمل مع طبيبك أو اختصاصي علاج طبيعي لوضع خطة تمرين تمنحك أقصى فائدة وأقل تفاقم لحالة مفاصلك. من المهم قبل أن تبدأ في ممارسة الرياضة بانتظام أن تتحدث مع الطبيب حول مدة جلسات التمرين ومستوى الشدة الآمن لك. بشكل عام، يمكن أن تحاول ممارسة مجموعة تمارين رياضية لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل خمسة أيام أسبوعياً. على سبيل المثال، يمكن السير بسرعة لمدة نحو 30 دقيقة في أغلب أيام الأسبوع، كما يمكن تقسيم الأنشطة البدنية إلى أجزاء مكونة من فترات قصيرة على مدار اليوم. فأنّ قدر من النشاط خير من عدم القيام بأي نشاط مطلقاً. وإذا تعذر على الشخص ممارسة أنشطة رياضية كثيرة، يمكن أن يؤدي القدر الذي يستطيعها منها، فيمكن لساعة أسبوعياً من النشاط البدني أن تحقق فوائد صحية. ويمكن البدء بزيادة الحركة وتقليل الجلوس، والتدرج في زيادة الحركة يومياً.

وإذا لم تمارس أي تمارين لفترة من الوقت، فلتبدأ ببطء ثم تزيد من نشاطك تدريجياً. واسأل طبيبك عن نوع أهداف التمارين الرياضية التي يمكن تحديدها لنفسك بأمان أثناء الممارسة. ففي حالة الإصابة بداء السكري على سبيل المثال، ينبغي مراعاة أن النشاط البدني يقلل مستويات السكر في الدم. افحص مستوى السكر في الدم قبل ممارسة أي نشاط. إذا كنت تأخذ الأنسولين أو أدوية علاج داء السكري التي تخفض نسبة السكر في الدم، فقد تحتاج إلى تناول وجبة خفيفة قبل ممارسة الرياضة

للمساعدة على منع انخفاض السكر في الدم. أما إذا كان لديك التهاب في المفاصل، فينبغي الاستحمام بماء دافئ قبل ممارسة الرياضة. فالحرارة تعمل على إرخاء المفاصل والعضلات وتخفيف أي ألم قد تشعر به قبل بدء ممارسة الرياضة. تأكد أيضاً من اختيار الحذاء المناسب الذي يمتص الصدمات ويمنحك الثبات أثناء ممارسة الرياضة. تحدث مع طبيبك عن نوع الانزعاج الذي قد تتوقعه أثناء ممارسة الرياضة أو بعدها، فضلاً عن أي نصائح لتقليل الشعور بالألم. تعرّف على نوع الألم أو درجته التي قد تكون طبيعية وما قد يكون مؤشراً لشيء أكثر خطورة. فإذا كنت مصاباً بمرض القلب مثلاً، فإن العلامات أو الأعراض التي يجب معها التوقف عن ممارسة الرياضة تشمل الدوار أو الضيق غير العادي في النفس أو ألم الصدر أو عدم انتظام ضربات القلب، وبدء روتين يومي لممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن يكون صعباً. لمساعدتك على الالتزام بروتينك، فكر في ممارسة الرياضة مع صديق. كما يفضل أن تطلب من الطبيب بأن يوصي ببرنامج رياضي للأشخاص في نفس حالتك، ربما من خلال مستشفى أو عيادة محلية أو ناد صحي محلي. وللحفاظ على التحفيز، اختر الأنشطة الممتعة، وحدد أهدافاً واقعية واحتفل بتقدمك، وشارك مع الطبيب أي مخاوف قد تساورك حول برنامج ممارسة الرياضة من بدايته للاستمرار عليه.



المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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



دزاير TUBE

مؤسسة دزاير توب الإعلامية

دزاير
SPORT
يومية رياضية جزائرية

دزاير
TUBE
جريدة وقناة إلكترونية

دزاير
TUBE
JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:

دزاير
TUBE
جريدة وقناة إلكترونية

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

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

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

دزاير
TUBE
جريدة وقناة إلكترونية

