

بلايلي
ضمن تشكيلة
الأسبوع في
"الليغ 1"

www.dzair-tube.dz

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الثلاثاء 8 نوفمبر 2022 الموافق 13 ربيع الثاني 1444 هـ العدد: 585 الثمن: 30 دج

"كأس أفريقيا للمحليين ستكون
اختبارا للجزائر من أجل الفوز
بشرف تنظيم الكان"



في حوار مع
"أفريكا فوت يونايتد"

بن بو علي
يفازل
بلماضي
ويحلم بالعب
للخضر

المؤهلة لكأس
أفريقيا أقل
من 17 سنة
دورة "لونا ف"
تنطلق
اليوم
بملعب
5 جويلية

على هامش زيارته التفقدية لملاعب حملاوي
بقسنطينة.. الوزير سبة قاق:

رهان النشكان

لهذه
الأسباب تم
نقل وديعة
"الخضر" إلى
وهران



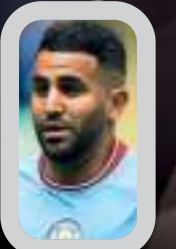
الساورة تقرر رفع
دعوى قضائية ضد
رئيس خنشة

تراشيق
بالاتهامات
بين زرواطي
وبوكرومة



انتقادات لاذعة للمدرب مويز
بسبب اللاعب الجزائري

بن رحمة مرشح
لجائزة هدف الشهر
في وست هام



قرعة دور ال16 من دوري
أبطال أوروبا

محرز في مواجهة
سهلة على الورق
ومهمة شاقة لبن ناصر
أمام توتنهام

مدرّب نيس يوضح بخصوص إخراجه المبكر لبراهيمي أمام بريست

أوضح مدرّب نادي نيس، لوسيان فاخر، أن استبداله للدولي الجزائري بلال براهمي ما بين شوطي مباراة بريست كان لأسباب متعلقة بالجانب البدني للاعب، بعد أن أثار هذا التغيير استغراب الجميع وربطه البعض بالمرودود الفني لبراهيمي، حيث حامت شكوك حول عدم اقتناع المدرّب ما قدمه الدولي الجزائري في شوط المباراة الأول.

صحيفة "نيس ماتان" انتقدت بشدة الدولي الجزائري

هذا نشرت صحيفة "نيس ماتان" تقريرا عن مرودود اللاعبين في المباراة، اذ لم تكن رحيمية مع براهمي اذ انتقدت بشدة مرودوده في المرحلة الأولى من اللقاء، ورات أن إخراجة من طرف المدرّب كانت خطوة منطقية.

فاخر: "براهيمي يعاني من الإرهاق بسبب مشاركاته المتتالية مؤخرا"

وكان مدرّب نادي نيس لوسيان فاخر قد صرح بالقول بعد المباراة بخصوص استبدال براهمي: "براهيمي لعب ثلاث مباريات متتالية كأساسي وبدأ الرابعة مع بريست، وهذا ما جعله يعاني من الإرهاق ولهذا قمّت باستبداله".



لجنة "الكاف" تنهي زيارتها للجزائر بمعاينة ملاعب عنابة، قسنطينة و5 جويلية

أنهت لجنة الاتحاد الإفريقي لكرة القدم زيارة المعاينة التي قادتها إلى الجزائر من أجل الوقوف على آخر الاستعدادات لاحتضان بطولة أمم إفريقيا للمحليين مطلع العام المقبل، حيث وبعد أن تمت معاينة ملعب ميلود هدي بوهرا، قام أمين عام الكاف رفقة رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم جهيد زفيفز وعدة مسؤولين آخرين بالتنقل إلى عنابة، قسنطينة وكذا ملعب 5 جويلية بالعاصمة.

موسينغو أومبا أبدى رضاه عن حالة الأرضيات والمرافق

وكما كان عليه الحال خلال زيارته لملاعب وهران، فقد أبدى أمين عام الاتحاد الإفريقي لكرة القدم فيرون موسينغو أومبا عن إعجابه لما تم إنجازه من أجل احتضان بطولة الشان مطلع العام القادم، حيث بقي منبهرا بالإمكانيات التي تم توفيرها من أجل إنجاز مرافق ذات طراز عالمي والتي سيكون دورها كبيرا في إنجاز المنافسة القارية التي ستحتضنها الجزائر.

موسينغو أومبا: "الشان سيكون ناجحا بالتنظر لما شاهدته من تحضيرات"

وفي تصريح له عقب زيارته للملاعب المذكورة أنفا، فقد أكد أمين عام الاتحاد الإفريقي لكرة القدم فيرون موسينغو أومبا بأن بطولة أمم إفريقيا للاعبين المحليين ستكون ناجحة على كل الأصعدة، حيث قال لوسائل الإعلام بهذا الخصوص: "حسبما شاهدته من خلال زيارتي لمختلف الملاعب التي ستحتضن المنافسة والمرافق التي تم إنجازها، فإنني متأكد من أن بطولة الشان ستكون ناجحة وستكون من أحسن الدورات التي تم تنظيمها".

زفيفز: "قبل شهرين من بداية المنافسة يمكن القول أننا جاهزون"

من جهته فقد طمأن رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم الذي رافق أمين عام الكاف في مختلف زيارته للملاعب التي ستحتضن مباريات الشان، بأن كل شيء جاهز تحسبا لهذه المنافسة، حيث صرح قائلا بدوره: "نحن الآن نضع اللمسات الأخيرة على التحضيرات لاحتضان الشان، وقبل شهرين من بداية الدورة يمكن القول بأننا جاهزون".

عبر أنصار نادي ويست هام الإنجليزي عن غضبهم الكبير من المدرّب دافيد مويز بسبب إخراجة للدولي الجزائري سعيد بن رحمة خلال المباراة التي جمعت فريقهم أول أمس بـنادي كريستال بالافس، حيث قام الحاضرون في الملعب بإطلاق صافرات الاستهجان لحظّة استبدال المهاجم الجزائري، كما أخرجون بالتعبير عن امتعاضهم لما يقوم به المدرّب عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

أكد للمرة الألف أن تائق الجزائري يزعجه

ومن خلال قيامه باستبدال بن رحمة على الرغم من أنه كان أحسن عنصر من جانب ويست هام وتسجيله لهدف رائع، يؤكد المدرّب دافيد مويز أنه لا يريد للاعب الجزائري أن يتألق ويسطع نجمه، وهذا حتى يتمكن من التخلص منه في أقرب فرصة ومحاولة إيهام إدارة النادي أن سعيد لا يقدم ما يشفع له بالبقاء في صفوف "الهامرز".

الحل يكمن في رحيل المدرّب الاسكتلندي عن الفريق

والأكيد، أن الحل الأمثل لوضعية سعيد بن رحمة مع ويست هام يكمن في رحيل التّقني الإسكتلندي في أقرب وقت ممكن، حتى يتمكن اللاعب من التحرر، خاصة إذا ما تم التعاقد مع مدرّب يؤمن بإمكانيات المهاجم الجزائري ويشجعه على تقديم المزيد من الأشياء الجميلة مع النادي الإنجليزي.

نزيم

المنتخب الوطني

جوفنتوس يستعد للتحرك بخصوص صفقة بن سبيعيني

كشف موقع "يوفي أفي" المقرب من نادي جوفنتوس الإيطالي، أن مسيري هذا الأخير يستعدون للتحرك نحو صفقة الدولي الجزائري رامي بن سبيعيني، وهذا من أجل تدعيم الجهة اليسرى من الدفاع التي تشهد نقصا كبيرا لدى نادي "السيدة العجوز"، وخاصة في ظل قرب رحيل الظهير الأيسر البرازيلي أليكس ساندرو الذي يعيش آخر موسم له مع النادي الإيطالي، بما أنه تقدم في السن ولم يعد قادرا على تقديم ما ينتظره منه الفريق.

نيدفيد متخوف من فقدان اللاعب لصالح إنتر ميلان

هذا وتأتي رغبة نادي جوفنتوس في التحرك مبكرا من أجل دخول سباق التعاقد مع بن سبيعيني بقوة، بسبب تواجد منافس مباشر في هذه الصفقة، ويتعلق الأمر بـنادي الإنتر الذي يريد هو الآخر انتداب خريج أكاديمية بارادو من أجل تدعيم الجهة اليسرى من دفاعه، الأمر الذي يجعل المدير الرياضي لـ"اليوفي" نيدفيد يحاول استباق الأمور والتحضير جيدا من أجل خطف اللاعب.

أنصار "اليوفي" أيضا طالبوا بالإسراع في حسم الأمور

وباللقاء نظرة على تعليقات أنصار جوفنتوس في مواقع التواصل الاجتماعي، فإن غالبيتهم يطالبون إدارة ناديهم بضرورة الدخول بسرعة في سباق التعاقد مع بن سبيعيني من أجل جلبه لفريقهم في أقرب فرصة ممكنة، خاصة وأن يعتبر من أحسن اللاعبين في منصبه في الدوري الألماني وحتى على مستوى الدوريات الكبرى، ولعل الأرقام التي يسجلها مؤخرا لخبر دليل على أن بن سبيعيني يعتبر صفقة مربحة لأي نادي يريد تدعيم الجهة اليسرى من فريقه.

عدة أندية أخرى ستدخل السباق في مرحلة الإياب

هذا وسيتعين على كل من جوفنتوس والإنتر، اللذان يعتبران الأكثر اهتماما بالتعاقد مع بن سبيعيني، أن يسارعوا في حسم الأمور معه في أقرب فرصة ممكنة، إذا ما علمنا أن عدة أندية أوروبية كبيرة ستدخل السباق في الأخرى في مرحلة العودة من الموسم، بالنظر لكون اللاعب سيكون حرا من أي التزام شهر جوان من العام خاصة وأنه رامي مرشح للتألق أكثر مع ناديه مونشنغلادباخ، وهو ما سيجعل أسهمه ترتفع بشكل كبير جدا.

نزيم



محرز أمام 7 أسابيع مصيرية لاستعادة مكانته مع "السيّتي"

نشر موقع "مانشستر إيغيتنغ نيوز" تقريرا عن الدولي الجزائري رياض محرز، حيث تحدث عن برنامج تدريبي خاص سيخضع له اللاعب خلال فترة التوقف بسبب كأس العالم، والذي سيدوم حوالي سبعة أسابيع، وهذا لاستعادة إمكانياته، وخاصة مكانته في النادي، والتي فقدتها هذا الموسم بسبب تراجع مرودوده مع النادي الإنجليزي.

الجانب البدني سيكون أولوية في هذه الفترة

وخلال هذه الفترة، فإن رياض محرز كثيرا هذا الموسم، اذ تأثر كثيرا هذا الموسم، المعهودة في المواسم أجل أن يكون أكثر

الأرقام المسجلة إلى حد الآن ليست مقنعة تماما

وتأتي رغبة مانشستر سيتي في تحسين مستوى رياض محرز لعدم رضا الطاقم الفني بقيادة المدرّب غوارديولا على ما يقدمه اللاعب الجزائري هذا الموسم، حيث أنه لم يساهم سوى في أربعة أهداف فقط، وهي حصيلة ضئيلة جدا.

نزيم

مهاجم نادي شارلوروا
في حوار لموقع "أفريكا فوت يوناييتد":

بن بوعلي يغازل بلماضي ويحلم باللعاب لـ"الخضر"

أبدى اللاعب الجزائري نذير بن بوعلي، مهاجم فريق شارلوروا البلجيكي، رغبته في حمل قميص المنتخب الوطني مستقبلا، في مقابلة صحفية أجراها مع موقع "فوت أفريكا يوناييتد" مؤكدا أن اللعب للخضر يعد حلما بالنسبة له ولكل لاعب، كما تحدث بن بوعلي في حوار مع الزملاء عن الضغوط التي واجهته في أيامه الأولى مع شارلوروا ومساهمة مواطنه زرقان في تجاوز ذلك.

"بدايتي مع شارلوروا لم تكن سهلة وتطلب الأمر وقتا للتأقلم"

كشف نذير بن بوعلي أن بدايته مع نادي الحالي شارلوروا لم تكن مفرشة بالورود مؤكدا أن واجه صعوبات في أيامه الأولى واستلزم وقتا من أجل التأقلم مع أجواء البطولة البلجيكية وقال في هذا الخصوص: «لن أخفي عنك أن تواجدي مع شارلوروا لم يكن سهلا المستوى بالفعل ليس هو نفسه بين هذه البطولة البلجيكية وهناك في الجزائر، إضافة إلى ذلك، مع بارادو كانوا يعتمدون علي كوني هداف الفريق، لكن مع شارلوروا، الأمر مختلف قليلا فمهمتي تسجيل الأهداف».

"زرقان ساعدني كثيرا في إيجاد معالي في البطولة البلجيكية"

وردا عن سؤال حول مساهمة مواطنه آدم زرقان في مساعدته على التأقلم في الأيام الأولى من وصوله إلى بلجيكا وخوض أول تجربة احترافية له في أوروبا لم يخف بن بوعلي الدور الكبير الذي لعبه زرقان في ذلك وقال: «في الواقع، نحن لا نفتخر عن بعضنا البعض، بفضلته تمكنت من العثور بسرعة على معالي في هذه البطولة»، وتابع: «نعرف بعضنا البعض تماما بقدر ما تطورتا معا في نادي أتليتيك بارادو، وجود آدم زرقان سهل من اندماجي مع فريق الجديد».

"المدرّب يثق بي أكثر الآن وبدأت في التعود على طريقة لعب النادي"

وأبدى بن بوعلي ارتياحه بعدما بدأ يجد معاليه مع فريقه شارلوروا وشاركته في المباريات الثلاثة الأخيرة للنادي فضلا عن كسب ثقة مدربه وقال: «الحمد لله، لقد لعبت من البداية خلال الأيام الثلاثة الأخيرة من البطولة؟ مدربي فرانك يثق بي أكثر الآن»، وأضاف: أنا مهاجم ودوري في اللعب هو تسجيل الأهداف ولكن أيضا مساعدة الزملاء في الفريق، كنت سعيدا جدا بالهدف الذي سجلته أمام أنتويرب، لقد سمح لفريقي بالفوز في هذا اللقاء»، وتابع: «المدرّب يعطينا تعليمات للقيام بالأدوار الدفاعية وهذا جديد بالنسبة لي لكنني بدأت الآن في التعود على طريقة لعب فريقنا».

"يجب أن أفرض نفسي في شارلوروا ثم أقتنع بلماضي بأنني استحق التواجد مع الخضر"

وأكد بن بوعلي أنه يريد تحقيق حلمه بتقمص ألوان الخضر مستقبلا وقال في هذا الصدد: «إنه حلم الطفولة، أي لاعب طموح يطمح للعب مع منتخب بلاده لقد بدأت للتو مسيرتي الكروية في أوروبا هدفي الأول هو أن أفرض نفسي وأن أصبح عنصرا أساسيا في تشكيلة شارلوروا ثم يتعين علي إقناع بلماضي بأن بطرقي أخيرا أبواب الخضر سأحرص على العمل الجاد لتسجيل الكثير من الأهداف لجذب انتباه الناخب الوطني».

وسيم

بلايلي ضمن تشكيلة الأسبوع في "الليغ 1"

كشفت صحيفة ليكيب الفرنسية، أمس الاثنين، عن التشكيلة المثالية للعبة 14 من الدوري الفرنسي والتي عرفت تواجد إسم الدولي الجزائري يوسف بلايلي المحترف في صفوف نادي أجاكسيو إلى جانب كابيل غولوفين والأدريسي. ومنحت الوسيلة الإعلامية الفرنسية، نجم الخضر تنقيط 8 من 10، عقب مباراة ناديه ضد ستراسبورغ. وشهدت الجولة الماضية من «الليغ 1» تألق بلايلي بشكل كبير، حيث قدم مباراة جيدة وساهم في فوز فريقه بها أمام

فريق ستراسبورغ، وفعل بلايلي في هذه المواجهة كل ما يحلم به أي لاعب، فقد سجل هدفين وصنع هدفا آخر وكان قريبا من تسجيل الهاتريك لولا أنه أضاع ركلة جزاء وضاعت محاولته مغالطة الحارس من نصف الميدان، كما برز بفتياته العالية التي صنعت الفارق. يذكر، أن بلايلي وزملاء سيكوفون على موعد مع التنقل إلى نانت لمواجهة هذا الأخير في الجولة الـ 15 يوم الأحد المقبل. في مباراة يسعى أقبال المدرب أوفيلي باتالوني إلى كسب نقاط المباراة والتأكيد على الفوز المحقق في

الماضية. وسيم

قرعة دور الـ 16 من دوري أبطال أوروبا

محرز في مواجهة سهلة على الورق ومهمة شاقة لبن ناصر أمام "توتنهام"

أسفرت قرعة دور الـ 16 من دوري أبطال أوروبا التي أجريت، أمس الاثنين، عن تجدد المواجهة بين مانشستر سيتي الإنجليزي وريد بول لايبزيغ الألماني بعد نحو عام من آخر لقاءتهما. وسيكون نجم "الخضر" أمام فرصة ذهبية للعودة بقوة وتكرار سيناريو دور المجموعات من المسابقة الأعلى في أوروبا، حيث، نجح في التسجيل خلال المباراة التي جمعتي السيتي والمنافس لايبزيغ. هذا وسيفاقم لقاء الإياب بين الفريقين في ملعب الاتحاد معقل السيتي كونه متصدر مجموعته في الدور الأول، بينما سيقام الذهاب في ألمانيا. من جهته، ستكون مهمة الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر مع ناديه أسي ميلان الإيطالي صعبة جدا عند يلاقي توتنهام الإنجليزي، خاصة وأن هذا الأخير يعتبر عقدة أسي ميلان الدائمة في المنافسة الأوروبية. جدير بالذكر، أن الاتحاد الأوروبي لكرة القدم حدد مواعيد مباريات ذهاب ثمن النهائي أيام 14، 15، 21 و22 فيفري 2023، أما مباريات الإياب، فستقام أيام 7، 8، 14 و15 مارس 2023.

وسيم

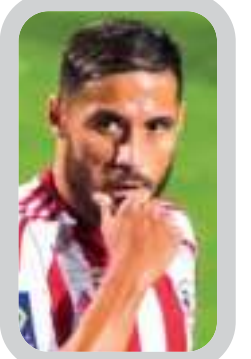


بعد الخسارة التي تعرض لها ليون أمام مارسيليا

الاعلام الفرنسي يهاجم حسام عوار

يواجه نجم أولمبيك ليون الفرنسي، حسام عوار، هجوما شرسا من طرف بعض الإعلاميين والمحللين الفرنسيين بعد الخسارة التي تعرض لها فريقه ليون أمام مارسيليا في الدوري الفرنسي، وصنفت جريدة ليكيب الفرنسية، عوار كأسوأ لاعبي فريقه بعلامة 3 من 10، وأعريت عن استغرابها من عدم تمكن اللاعب في الاحتفاظ بالكرة في الفترات الضغط التي كان يقوم بها مارسيليا، رغم أن ذلك يعتبر أكبر نقاط قوته، من جهته، أعرب ستيف مارلي نجم ليون السابق عن امتعاضه الشديد من المردود الذي قدمه عوار في لقاء مارسيليا وقال في تصريح لصحيفة "ليكيب" قائلا: «خيبة الأمل الكبرى بالنسبة لي في هذه المباراة هي حسام عوار، لم يقيم بالمطلوب منه، ألا وهو تنظيم اللعب وتسريعه، واضفاء لمسة فنية عليه، ولو نقارن مستواه بمستوى بديله رين أديليد فان الفارق كان شاسعا جدا». وتأتي حملة الانتقادات التي يتعرض لها حسام عوار تزامنا مع الجدل الذي أنشأه في الأيام الماضية بخصوص مستقبله الدولي، ورفضه الحديث عن قرب التحاقه بصوف المنتخب الجزائري، بداية من فترة التوقف الدولي هذا الشهر.

وسيم



قائد ميلان السابق ماسيمو أمبروزيني:
"بن ناصر نقطة قوة ميلان، ويعد هو وتونالي الأفضل في منصبهما حاليا"

أشاد اللاعب الإيطالي السابق، ماسيمو أمبروزيني، بالدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر متوسط ميدان أسي ميلان وبالمستوى الذي يقدمه منذ بداية الموسم. وأكد أمبروزيني أن محارب الصحراء يعد أبرز لاعبي الميلان أو بالأحرى نقطة قوة الروسونيري لافتا إلى أنه الأفضل في أوروبا في منصبه. وعلق قائد ميلان الأسبق ماسيمو أمبروزيني على أهمية لاعب الوسط الجزائري اسماعيل بن ناصر في صفوف الفريق وقال في حديثه إلى ميكروفون "غازيتا ديلو سبورت": «تطور بن ناصر؟ أتذكر كلمات بيولي الصيف الماضي، لقد توقعها يتمتع بقدرة كبيرة على إدارة الكرة، وتحرير تونالي، الذي يمكنه معه تقديم أفضل ما لديه»، وأضاف: «بن ناصر يمتلك الصفات الديناميكية لتغطية الملعب، إن تطور تونالي وبن ناصر يتماشى جنباً إلى جنب» وتابع: «أن تكون لاعب خط وسط في ميلانو هذا أصعب مما كنت عليه في فترتي، فبيولي يطالب كثيرا، يجب على لاعبي خط الوسط التغطية وتوخي الحذر دفاعيا». وظهر لاعب الوسط الجزائري في جميع مباريات الروسونيري في دوري الدرجة الأولى ودوري أبطال أوروبا هذا الموسم، حيث لعب دورا رئيسيا في خطط بيولي ويعتبر عنصرا أساسيا في تشكيلة الفريق، كما أن ثباته يمنح الفريق القوة والصلابة، ومنذ انضمامه لميلان عام 2019، شارك اسماعيل بن ناصر في 123 مباراة مع الروسونيري في مختلف المسابقات أسهم فيها في 11 هدفا جدير بالذكر، أن إدارة ميلان تحاول جاهدة إقناع بن ناصر بتمديد عقده الذي ينتهي صيف عام 2024، حيث يسعى المدير الرياضي باولو مالديني، لإقناع الجزائري بالبقاء لفترة طويلة، بالنظر إلى حاجة الفريق إليه، ومن ثم قطع الطريق أمام الفرق التي ترغب في الظفر بخدماته.

وسيم

بن رحمة مرشح لجائزة هدف الشهر في وست هام

رشح موقع وست هام يوناييتد الإنجليزي، أمس الاثنين، هدف اللاعب الدولي الجزائري سعيد بن رحمة في مرمى أندرلخت في منافسة الدوري الأوروبي لنيل جائزة هدف الشهر في الفريق والمقدمة من طرف سكاي كلود. وينافس بن رحمة كل من سكاماكا الذي سجل هدفين رائعين في مرمى كل من لسترهامبتون وفولهام، وزميله الآخر ديكلان رايس، والذي سجل هو الآخر هدفا رائعا في مرمى ساوثهامبتون. ويقدم جناح "الخضر" عروض مميزة في المدة الأخيرة، حيث، أصبح عنصرا فعلا في فريقه ومحبيب جماهير الهامرز التي تطالب في كل مرة ويس بالاعتماد عليه في المباريات.

وست هام يحتمي بمئوية بن رحمة مع المطارق

احتفى نادي وست هام يوناييتد الإنجليزي بوصول لاعبه الدولي الجزائري سعيد بن رحمة، للمباراة رقم 100 بألوان الفريق منذ التحاقه بالفريق صيف 2020، قادما من نادي برينتفورد. وكتب الحساب الرسمي للهامرز عبر تويتر: مئوية لبن رحمة، في إشارة لبويع اللاعب لمئة مباراة خاضها بقميص الفريق.

وسيم



البطولة المحلية

"العميد" يدخل في تربص مغلق بالعلمة

البنزرتي : "لعبنا بالقريتنا وكنا قادرين على تحقيق فوز أثقل"

ثمن مدرب مولودية الجزائر، فوزي البنزرتي بالفوز الذي حققه الفريق مساء أول أمس، أمام شبيبة القبائل في قمة الجولة العاشرة للرابطة المحترفة الأولى، مؤكداً أن اللاعبين قدموا كل ما لديهم وكانوا قادرين على الخروج بنتيجة أكبر. وقال التقني التونسي في تصريحاته عقب نهاية اللقاء "اللاعبون قدموا كل ما لديهم ولعبوا بفرينتا كبيرة من أجل تحقيق الفوز"، وواصل "من الطبيعي أن نقبل اللعب أمام فريق خاسر وكان بإمكاننا تسجيل هدفاً ثانياً"، وتابع "لعبنا أمام فريق قوي سبب لنا الكثير من المشاكل، خاصة في ظل الانتشار الجيد للاعبين، ومن الطبيعي أن نقبل اللعب في الفترات التي حاول خلالها العودة في النتيجة". واثم: "أنا لا أؤمن بوجود عقدة أمام أي فريق، بل أعلم أن من يحضر نفسه جيداً هو الذي يفوز بالمباريات مهما كان حجم منافسه، وهذا ما نعمل عليه رغم وجود بعض الغيابات المؤثرة".

أتمنى اللعب في ملعب 5 جويلية قريباً

وعلى صعيد آخر، أبدى الطاقم الفني لـ "العميد" رغبته في نقل مباريات الفريق إلى ملعب 5 جويلية الأولمبي بعد انتهاء الأشغال به، مشيراً بأن ذلك يساعد لاعبيه من الناحية الفنية عكس ملعب الدار البيضاء المعشوشب إسطناعياً. كما أشاد في الوقت ذاته بأنصار النادي العاصمي، الذي قدموا دعماً كبيراً للاعبين في مواجهتهم الأخيرة، مؤكداً أنهم يعرف جمهور المولودية منذ القدم ويعرف جيداً القيمة التي يضيفها للنادي.

حاج رجم : "اتفقنا مع شركة هايسن الصينية على دعم الفريق مالياً ولوجيستيكياً"

من جانب آخر، كشف رئيس مجلس إدارة مولودية الجزائر حاج رجم أن إدارته اتفقت على شركة هايسن الصينية لتدعيم الفريق مالياً، حيث من المنتظر أن يتم الإعلان عن الاتفاق في غضون يومين، قائلاً في تصريحاته: "صحیح اتفقنا مع شركة هايسن الصينية و سوف تقوم بتدعيم الفريق مالياً ولوجيستيكياً، سوف نعلن عن عقد التمويل مع الشركة بعد ثلاثة أيام"، وأشاد ذات المتحدث باللاعبين بعد الفوز الثمين على شبيبة القبائل مطالباً إياهم بضرورة التأكيد أمام هلال شلغوم العيد وتابع: "حققنا فوزاً مهماً أمام فريق كبير قدم أحسن مباراة منذ بداية الموسم، ما هي إلا مباراة وفزنا بها وعلينا التفكير في باقي المباريات"، وختم "سنبقى تحت الضغط إلى غاية تحقيق أهداف الفريق". إلى ذلك، فض الطاقم الفني لمولودية الجزائر منح لاعبين راحة بعد مباراة شبيبة القبائل، وقرر الدخول مباشرة في تربص مغلق بالعلمة يدوم ليومين استعداداً لمواجهة نادي هلال شلغوم العيد هذا الأربعاء برسم الجولة الـ 11 للرابطة المحترفة الأولى، هذا وستشهد المباراة المذكورة غياب اللاعب عزيز بن عبيدي بسبب العقوبة إثر حصوله على الإنذار الرابع في مواجهة "الكناري"، يوم الأحد الماضي، كما ستشهد أيضاً غياب النيجيري فيكتور مباوما الذي عاد من نيجيريا بعد تجديد التأشيرة.

سفیان ع



عقب خسارة اتحاد خنشلة أمام شبيبة الساورة

الرئيس بوكرومة يتهم الحكم سعيدي ويوجه اتهامات خطيرة لزرواطي

وجه رئيس فريق اتحاد خنشلة وليد بوكرومة اتهامات خطيرة اتجاه رئيس شبيبة الساورة محمد زرواطي، إضافة إلى الحكم سعيدي وطاقمه الفني الذي أدار مواجهة الفريقين والتي انتهت لصالح أصحاب الأرض بهدف لصفر. وقال بوكرومة في ندوة صحفية عقدها بعد نهاية المواجهة: "رئيس شبيبة الساورة محمد زرواطي قال لي بالحرف الواحد (روح تلعب بعبد هتاراك في المغرب)، أتحمّل مسؤولية كلامي ولقد قالها لي حرفياً وإذا أراد أن يلعب في المغرب فليذهب أما أنا فأتواجد في بلدي". وأضاف المسؤول الأول عن تشكيلة السيسكاو: "كنت اسمع على تصرفات محمد زرواطي مع الضيوف لكن اليوم شاهدت بأم عيني كيف يتعامل وأنتي مندهش من سلوكياته الغير رياضية". كما وجه بوكرومة أصابع الاتهام إلى الطاقم التحكيمي الذي أدار المباراة وقال: "ليس من عاداتي الكلام والتصريح لكن الحكم سعيدي جاء لممارسة التمثيل في مباراتنا أمام شبيبة الساورة، لقد جئنا للعب مباراة في كرة القدم وليس لخوض أمر آخر". وواصل في ذات السياق: "أنشد نائب رئيس لجنة التحكيم جمال حيمودي بالتدخل وأقول له إما توجد مؤامرة ضدك من طرف بعض الحكام أو أن هذا هو مستوى الحكام، عليه إعادة النظر في الحكم سعيدي الذي قام بجريمة ضدنا". وختم كالاتي: "أقول لجمال حيمودي أوقفوا البطولة الوطنية واعطونا النتائج قبل الجولة".

رياض خ



محدّراً اللاعبين من أي سيناريو غير متوقع

شارف : "مواجهة كاب تاون ليست سهلة ومتفائلاً ون بالتأهل"

شدّ مدرب اتحاد العاصمة بوعلام شارف على صعوبة المواجهة التي تنتظر الفريق يوم غد الأربعاء أمام نادي كاب تاون الجنوب إفريقي برسم الدور التمهيدي الثاني مكرراً من كأس "الكاف"، معيراً عن أماله في تحقيق نتيجة إيجابية وبلوغ الدور المقبل من المنافسة الإفريقية. وقال شارف في تصريحاته للصحافة الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، أن اللقاء لن يكون سهلاً كما يعتقد البعض وتابع: "اللقاء لن يكون سهلاً على الإطلاق، سنواجه فريقاً احتل المرتبة الثانية في بطولتهم الموسم الماضي، ونعرف جيداً مستوى كرة القدم في جنوب إفريقيا"، وأردف: "أظن أن جنوب إفريقيا الأكثر احترافية في القارة السمراء، وشاهدنا الإمكانيات التي يمتلكها هذا البلد من حيث الملاعب والتجهيزات الأخرى، لن نلعب مباراتنا ضد أحد فرق الهواة، بل ناد محترف بمعنى الكلمة ولن تكون سهلة"، وأكد المسؤول الأول على العارضة الفنية لـ "سوسطارة" أنه حذر اللاعبين من مغبة التهاون مبرزاً أن التأهل لم يحسم بعد: "تكلّم مع اللاعبين وحذرتهم من أي سيناريو غير متوقع، الشيء الإيجابي بالنسبة لنا هو المعنويات المرتفعة والحماس، وأيضاً التركيز الجيد من اللاعبين، وإن شاء الله نحقق نتيجة إيجابية تسمح لنا بالتأهل"، وبخصوص التحضيرات قال شارف أنها تسير بوتيرة جيدة في ظل اكتمال التعداد، غير أنه ترك انطباعاتاً بعدم جاهزية بعض اللاعبين من الناحية البدنية رغم شفائهم من الإصابة.

الإدارة تشرع في بيع التذاكر

وعلى صعيد آخر، شرعت إدارة اتحاد العاصمة أمس، في بيع تذاكر الخاصة بمباراة الغد، في إياب الدور التمهيدي الثاني من كأس "الكاف"، على أن تستمر العملية إلى غاية يوم الثلاثاء، وكشفت إدارة "سوسطارة" في بيان لها أمس أن عملية بيع التذاكر ستكون بالعاصمة يومي الإثنين (أمس)، والثلاثاء بداية من الساعة التاسعة إلى الثالثة بعد الزوال، على أن تتواصل يوم غد بسطيف لاستكمال عملية البيع. ويأمل مسؤولو النادي العاصمي في حضور قوي للجماهير من أجل رفقاء زوّاري في المواجهة الحاسمة التي ستجمعهم بنادي كاب تاون على أمل تحقيق الفوز وبلوغ دور المجموعات.

سفیان ع

فيما جدّد ثقته في المدرب عمراني

ياريشان ينتفض ويفتح النار على لاعبي "الكناري"

جدّد رئيس مجلس إدارة شبيبة القبائل يزيد ياريشان ثقته في المدرب عبد القادر عمراني، رغم الخسارة الجديدة التي تلقاها الفريق ضد مولودية الجزائر بهدف نظيف، كما انتقد بشدة مردود بعض اللاعبين الذين كان يقول عليهم في التشكيلة. وقال ياريشان عقب نهاية المواجهة: "بكل صراحة هناك بعض اللاعبين قميص شبيبة القبائل كبير عليهم، لم أفهم ما يحدث في الفريق ولا يمكنني أن أدخل لأرضية الميدان للتسجيل". وبخصوص الطاقم الفني: "المدرّب عبد القادر عمراني فعل كل شيء ويقوم بعمل كبير ولا يمكننا أن نلومه، كما اعترف أنني أخطأت في استخدام المدرب ريفّا الذي وفرنا له الظروف لكنه لم يحضر الفريق". وفي ردّه عن عدم مشاركة بعض اللاعبين ردّ كالاتي: "الحارس مجادل تعرض إلى إصابة والمهاجم زردوم يعاني بدنياً لذلك فضل المدرب عدم استدعائه". وفي سياق آخر قال ياريشان: "أطلب الاعتذار من جمهور شبيبة القبائل ونحن نحاول إيجاد الحلول، واجدد مطلبتي في شركة وطنية وسأغادر فوراً الفريق، كما أقول لكل شخص قادر على تقديم الاضافة للفريق نقولو "مرحباً بيبك الابواب مفتوحة".

سفیان ع

بعد الاتهامات الخطيرة التي وجهها له

زرواطي يرد على رئيس اتحاد خنشلة

رد رئيس مجلس إدارة شبيبة الساورة محمد زرواطي على رئيس بوكرومة بعد التصريحات الخطيرة التي أدلى بها الأخير عقب المباراة التي جمعت الفريقين مساء أول أمس، وقال زرواطي في تصريحاته لندوة صحفية عقدها أمس "نشكر الاعلام الجزائري الذي وقف مع شبيبة الساورة خلال المدة الأخيرة بعد المضايقات التي تعرض لها النادي" وتابع "بخصوص التصريحات التي اطلقتها رئيس اتحاد خنشلة أنا والله لا أعرفه ولم التقى به شاهدته بين الشوتين كان في مناشات مع الانصار مضيقاً كل ما قلته له أنه يكون هادئاً، لكن رد فعله كان أعنف وقال لي بالحرف الواحد سأنزع لك مدة 14 سنة لك في الميادين". ليختتم "المشكل هذا نعيشها منذ سنوات لا بد حل مثل هذه التصرفات، ونطالب من رئيس الاتحاد الجزائري لكي يوجه رسالة لهذا الشخص، على كل حال نحن إدارة شبيبة الساورة سنتخذ الاجراءات اللازمة بعد الاتهامات التي اتهمنا بها ذلك الشخص. وجدير بالذكر أن شبيبة الساورة رفعت دعوى قضائية ضد رئيس خنشلة بوكرومة.

سفیان ع

وفراق سطيف

مفاوضات مع أحد فروع شركة "سونطراك" لشراء أسهم النادي

كشفت مصادر مقربة من بيت وفاق سطيف أن الإدارة تتواجد في مفاوضات متقدمة مع أحد فروع شركة "سونطراك" لشراء أسهم النادي، وهو ما قد ينقذ الفريق من أزمة المالية الخائفة التي يعاني منها. وكشفت إدارة "النسر الأسود" في ندوة صحفية الأسبوع الماضي، أن الديون أضحت تهدد النادي السطايفي الذي يتواجد على شفى الانفجار خاصة في ظل مطالبة اللاعبين بمستحققاتهم المالية، وقرار المدرب المصري حسام البدري بالرحيل بسبب الوضعية الحالية، وكشفت مصادر مقربة من إدارة سراسر لـ "دزاير سبور" أن الأخيرة تتواجد في مفاوضات مع أحد فروع الشركة البترولية لشراء أسهم الفريق. ومن شأن هذه الأخبار أن تسعد أنصار الوفاق الذين ينتظرون بفرار الصبر قدوم شركة وطنية تتولى تسيير الفريق على غرار كبار الأندية الوطنية.

سفیان ع



مشروع قانون المالية 2023:

ميزانية قطاع الشباب والرياضة بلغت أكثر من 62 مليار دج

الشباب والرياضة إن "العمليات المالية لهذه الاستحقاقات الرياضية أو التي قبلها كألعاب البحر الأبيض المتوسط التي جرت الصائفة الماضية بوهان- 2022 ، رصدت ابتداء من سنة 2022 وقد لاحظنا النتائج الفنية الجيدة التي تحسنت عليها الجزائر في موعد وهران أو الألعاب الإسلامية بقونيا (تركيا) والعديد من التظاهرات التي نظمت ببلادنا، حيث نالت منتخبنا الوطنية ما مجموعه 1000 ميدالية في مختلف الرياضات". وتواصلت أشغال لجنة المالية والميزانية المختصة لدراسة مشروع قانون المالية لسنة 2023 ، في جلسة

برمجت تحصلنا على المبالغ المالية المخصصة للدراسات بعنوان سنة 2023 . وهذه العمليات -حسب الوزير- سيتم تسجيلها سواء بالنسبة لقانون المالية التكميلي لسنة 2023 أو بعنوان قانون المالية لسنة 2024 . وأعطت ميزانية 2023 أهمية كبيرة أيضا للمشاركات الدولية للجزائر في العديد من المواعيد الرياضية السنوية المقبلة، مثل بطولة كرة القدم للأعبي المحليين، الألعاب الإفريقية للأكبر (غانا)، الألعاب الإفريقية للشباب بمصر وبعدها الألعاب الأولمبية وشبه الأولمبية بباريس (فرنسا)- 2024 ، بالإضافة إلى التكفل بالموهبة الشابة وتحضير الألعاب الأولمبية للشباب المقررة بداركار 2026 . في هذا الشأن قال وزير

تخدم الرياضة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص"، كما قال السيد سبباق. وفي هذا الإطار، ذكر عددا من الاستحقاقات الرياضية الهامة التي تستعد الجزائر القدم للأعبي المحليين- شان 2023 ، كأس أمم إفريقيا لفئة أقل من 17 سنة (أفريل) والترشح لتنظيم كأس أمم إفريقيا - كان 2025 ، بالإضافة إلى المنشآت الرياضية التي سيتم تجهيزها وأخرى توجد في اللمسات الأخيرة. وفي الشق المتعلق بعصنة الملاعب، قال الوزير إنه يجري إعادة الاعتبار لأكثر من 40 ملعبا بطاقة تزيد عن 10 آلاف مقعد "ميرزا أن" عمليات إعادة التقييم التي كانت في السابق تجنبناها ومعظم الهياكل الرياضية التي

بسنة 2022 التي بلغت فيه أكثر من 45 مليار دج. وأفاد الوزير أيضا أن القيمة المالية المخصصة للتجهيز تضاعفت بـ 10 مرات مقارنة بالسنة الجارية (2022) ووصلت إلى 20 مليار دينار بعدما كانت مليار دينار. وأضاف في هذا الإطار أن ميزانية 2023 ، "تخدم برنامج مخطط الحكومة الذي يسعى إلى ضمان عصنة قطاع الشباب والرياضة طبقا لتعهدات رئيس الجمهورية، السيد عبد المجيد تبون وإنجاز الكثير من الهياكل الرياضية والشبانية في عدة مناطق وخاصة الولايات الجديدة". وفي إطار الديناميكية التي تعرفها الجزائر في مجال الرياضة، "ستساهم ميزانية التجهيز الجديدة في دعم مختلف المشاريع التي

أعلن وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سبباق، أن ميزانية القطاع لسنة 2023 زادت بـ 38 بالمائة ووصلت إلى أكثر من 62 مليار دج، بعدما كانت سنة 2022 أكثر من 45 مليار دج تحسبا لتحضير ومشاركة مختلف المنتخبات الوطنية في العديد من الاستحقاقات الرياضية المقبلة واستعداد الجزائر لاحتضان مواعيد رياضية أخرى هامة. وكشف الوزير في كلمته الافتتاحية بمناسبة رده على تساؤلات أعضاء لجنة المالية والميزانية بالمجلس الشعبي الوطني في إطار دراسة مشروع قانون المالية لسنة 2023، أن ميزانية القطاع لسنة 2023 زادت بـ 38 بالمائة ووصلت إلى أكثر من 62 مليار دج مقارنة

إنشاء لجنة علمية لمتابعة ومراقبة الاتحادات الرياضية

أكد وزير الشباب والرياضة، عبد الرزاق سبباق، أهمية الأحاد أنه تم إنشاء لجنة علمية وطنية، تضم حوالي 14 دكتورا وبروفيسورا، مكلفين بمتابعة ومراقبة كل الاتحادات الرياضية وتفاصيل تحضيرات منتخباتها، في إطار انتاج القطاع مقارنة علمية لتحقيق النتائج المرجوة في قادم الاستحقاقات الرياضية. وقال الوزير في كلمته الافتتاحية بمناسبة رده على تساؤلات أعضاء لجنة المالية والميزانية بالمجلس الشعبي الوطني في إطار دراسة مشروع قانون المالية لسنة 2023 ، "أن قطاع الشباب والرياضة انتج مقارنة علمية على غرار باقي دول العالم أنشأت لجنة وطنية تضم حوالي 14 دكتورا وبروفيسورا، مكلفين بمتابعة ومراقبة كل الاتحادات الرياضية عقب النتائج الكارثية للألعاب الأولمبية بطوكيو- 2020 وستتكفل بكل تفاصيل تحضيرات المنتخبات الوطنية داخل وخارج الوطن. المقاربة في قطاع الشباب والرياضة تغيرت وهناك إرادة سياسية لمرافقته حتى يحقق ما هو مطلوب منه". وتابع سبباق، "نحن مرتبطون بمواعيد رياضية هامة ويتحتم علينا تحقيق نتائج مشرفة على غرار أولمبياد باريس- 2024 . ميزانية تحضير المنتخبات الوطنية قفزت من 500 مليون دينار سنة 2022 إلى 900 مليون دينار سنة 2023 (..). هذا ما حرص على تأكيده رئيس الجمهورية السيد عبد المجيد تبون بعد الألعاب المتوسطية التي جرت الصائفة الماضية- 2022 بوهان". مهدي

وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سبباق: "الشبان سيكـون اختبارا للجزائر للـفوز بشرف تنظيمـم كان 2025"

أكد وزير الشباب والرياضة عبد الرزاق سبباق أن كأس أمم إفريقيا للمحليين 2023، ستكون اختبارا للجزائر من أجل الفوز بشرف احتضان كأس إفريقيا 2025. وخص الوزير أمس، مدينتي عنابة وقسنطينة بزيارة عمل تفقدية للإطلاع على مدى جاهزية مركب التاسع عشر ماي والشهيد حملاوي لاحتضان مباريات "الشان" المقررة بالجزائر مطلع العام القادم. وأكد سبباق من قسنطينة بأن "الشان" سيكون امتحانا للجزائر حتى يتسنى لها طلب احتضان مناسبات قارية أخرى مستقبلا.

لهذه الأسباب تم نقل اللقاء ودي إلى وهران

كما كشف المتحدث ذاته أن سبب تغيير مكان ودية المنتخب الجزائري المقررة في السادس عشر من نوفمبر الجاري إلى وهران بعدما كانت مقررة في قسنطينة يعود إلى خيارات تقنية فقط. قائلا: «الأسباب تقنية، بحتة طبقا لتوجيهات لجنة الشان، حتى تكون الملاعب في ظروف جيدة، أما بالنسبة لأرضية وهران جميع يعرفها جيدا وسبق لها وأن احتضنت لقاءات المنتخب عكس أرضية قسنطينة التي لا يريدون المغامرة بها».

صيودة: "قسنطينة مجندة لتكون في أتم جاهزيتها خلال الموعد القاري"

من جانبه، أكد والي ولاية قسنطينة، عبد الخالق صيودة، سعيه رفقة الجميع لتكون قسنطينة على أتم الجاهزية لاحتضان مباريات بطولة "الشان". وصرح صيودة، في هذا الخصوص "قسنطينة مجندة لتكون في أتم جاهزيتها خلال هذا الموعد القاري"، كما أضاف والي قسنطينة، "نعمل على توفير وضمان جاهزية منشآتنا الرياضية، والفنية التي ستأوي ضيوفنا من المنتخبات المشاركة". وجاءت هذه التصريحات من والي عبد الخالق صيودة، خلال مرافقته الأمين العام للكاف، في زيارته التفقدية لملاعب "حملاوي". مهدي

اتحادية الجيدو تنظم دورة تكوينية في مستغانم

شارك 250 بين مدرب و حكم في رياضة الجيدو، في الدورة التكوينية التي جرت يوم أمس السبت بمعهد التربية البدنية لمستغانم، حسب ما أفادت به الاتحادية الجزائرية للجيدو. واختتمت فعاليات هذه المحطة التكوينية التي أشرف على تأطيرها خبراء من الاتحادية الجزائرية للعبة، بتسليم شهادات لكل المشاركين، كما أوضحت الهيئة المنظمة. و جرت أطوار هذه الدورة بحضور المدير الفني الوطني الجديد عبد المالك آيت موفوق الذي خلف منذ شهر المدير السابق سمير سبع الذي شغل هذا المنصب (المدير الفني الوطني) منذ شهر مارس المنصرم. وبالإضافة إلى تكوين الموهبة الشابة والتكفل الجيد بالنخبة الوطنية، اعتبرت الاتحادية الجزائرية أن تطوير رياضة الجيدو بالجزائر يمر حتما عبر إشراف معارف المدربين و الحكام، خاصة وأن عالم رياضة الجيدو متجدد دائما سواء على الصعيد الفني أو من جانب القوانين المسيرة للعبة . مهدي

كراتي كوشيكى / مونديال روسيا: المنتخب الوطني يحرز 11 ميدالية منها خمس ذهبيات

أحرز المنتخب الوطني للكراتي كوشيكى (اختصاص الكوميتي/أكبر)، على 11 ميدالية (5 ذهبيات، 4 فضيات، 2 برونزيات)، في البطولة العالمية للاختصاص التي أقيمت في الفترة الممتدة من 28 أكتوبر إلى فاتح نوفمبر بموسكو (روسيا)، حسب ما علم لدى الاتحادية الجزائرية للعبة. و كان المعدن النفيس من نصيب كل من علي درايفي (أقل من 80 كغ) في اختصاص الكاتا، مراد طاجين (أقل من 60 كغ)، زكريا حاج بن علي (أقل من 75 كغ)، عبد المالك عدار (أقل من 90 كغ) وهالة حيون (أقل من 50 كغ). من جهتهم، اكتفى المصارعون أنور مازاري، (أقل من 80 كغ)، سيد أحمد بوعبيد، سلمى حجاج (أقل من 70 كغ) و محمد عبدواي (أقل من 75 كغ- كاتا) بالفضة، فيما كان البرونز من نصيب كل من إسماعيل إدريس (أكثر من 90 كغ) وكوش بويوم (أقل من 65 كغ). ومثلت الجزائر في موعد موسكو العالمي بـ 16 مصارع ومصارعة في الكراتي كوشيكى (ناث وذكور)، في منافسة عرفت مشاركة 14 دولة هي: روسيا، تونس، المغرب، الإمارات، اليابان، طاجكستان، الهند، استرالي، ماليزيا، مالي، جنوب إفريقيا، السنغال وتركيا.

مهدي

بمناسبة احتضان دورة "لونا" فتح أبواب ملعب ملحق 5 جويلية اليوم

تفتح أبواب ملعب ملحق 5 جويلية لألعاب القوى لتدريبات الفرق اليوم، حسب ما علمت "واج" من رابطة ولاية الجزائر لألعاب القوى. هذا القرار اتخذ يوم الأحد، بعد اجتماع عمل تنسيقي ضم بالخصوص رئيس الاتحادية الجزائرية لألعاب القوى، ياسين لوعيل ونظيره لرابطة ولاية الجزائر لألعاب القوى، عبد العزيز بوراس ومدير وحدة ملعب ملحق ألعاب القوى 5 جويلية، إبراهيم بوضيف. وشمل جدول أعمال الاجتماع أساسا البحث عن سبل و إمكانيات السماح للأندية استغلال ملعب ملحق 5 جويلية، لكن وفق شروط تم تحديدها على غرار، أن يكون النادي منضم إلى الرابطة، وأن يتم تأمين كل من الطاقم المسير والتقني والرياضيين، وعقد اجتماع مع كل مسيري فروع ألعاب القوى في أقرب الأجل. وفصلت الرابطة لتضيف أنه يتعين على الرياضيين أيضا تقديم إجازاتهم الرياضية عند مدخل الملعب وليس مشروع فيها (الإجازة) أن تكون قديمة أو جديدة". كما سمح اللقاء التنسيقي للأطراف الحاضرة بالتطرق إلى الطبعة الـ 25 للبطولة العربية لاختراق الضاحية المقررة بالجزائر يوم 28 جانفي المقبل بالجزائر العاصمة . مهدي

دليل شامل لذوي الاحتياجات الخاصة في فعاليات مونديال قطر 2022

أطلقت مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، "الدليل الشامل لجميع القدرات" الذي يهدف إلى مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة، من سكان قطر والزائرين على حد سواء، في استكشاف قطر وضمان الوصول المباشر للجميع. وجاء تصميم دليل مؤسسة قطر هذا بناءً على التجارب الشخصية والتوصيات التي اقترحتها مجموعة من ذوي الإعاقات المختلفة في قطر. ليضم صيغاً متعددة، بالإضافة إلى إصدارات نصية ولغة برايل، مع توفر أكثر من 30 معلماً من المعالم السياحية والتجارب المختلفة المرتبطة بالجوانب الثقافية والحدائق والأماكن الترفيهية والأنشطة المجتمعية وتجربة مونديال قطر ووسائل النقل والمواقع المميزة. وسوف يوفر الدليل خدمات التعليق الوصفي السمعي على مباريات كرة القدم باللغة العربية، وغرف المساعدة الحسية للجماهير من ذوي القدرات المختلفة في استاد البيت واستاد لوسيل واستاد المدينة التعليمية، بالإضافة إلى تصميم كل مواقع المباريات بما يتماشى مع معايير سهولة الوصول إلى مواقف السيارات والمقاعد والحمامات وأماكن شراء الأطعمة للفتات المستهدفة. وأكدت الرئيسة التنفيذية للاتصال في مؤسسة قطر، ميان زبيبي، أن "الدليل الشامل لجميع القدرات يهدف إلى تمكين الجميع، باختلاف قدراتهم، من اكتشاف قطر وضمان الوصول المباشر وتعزيز ثقافة متنوعة بين جميع الأطراف". وأعربت زبيبي عن أملها في أن "يحقق الدليل الشامل جانباً من الوعي المتزايد حول الوصول المباشر، الذي ساهمت الاستعدادات لبطولة كأس العالم - قطر 2022 في ترسيخه بشكل أكبر بين أفراد المجتمع، من أجل تعزيز ثقافة الوصول المباشر في كل أنحاء قطر، وهذا يشكل جزءاً دائماً من نسيجنا الاجتماعي". وأشارت زبيبي إلى أن "الدليل الشامل لجميع القدرات لا يقتصر على خدمة ذوي الإعاقة فحسب، بل من الممكن أن يُستخدم من قبل جميع الأفراد في قطر وزوارها، بمن فيهم كبار السن محدودو الحركة، والأسر التي تستخدم عربات الأطفال لصغارها، والأفراد الذين يفضلون خوض تجارب حسية مختلفة". ويأتي تطوير دليل قطر للجميع إلى هذه الصيغة من أجل توفير المعلومات الخاصة بالوصول المباشر، حتى يتمكن الضيوف والزائرون من الاستمتاع بوقتهم، وتحقيق أقصى استفادة من وجودهم في قطر، وتقليل الجهد المبذول في البحث عن المعلومات المتعلقة بالخدمات التي تتيح الوصول المباشر.

قطر تستهدف تنظيم أول كأس عالم خالية من النفايات

مع قرب انطلاق منافسات كأس العالم قطر 2022، تواصل اللجنة العليا للمشاريع والإرث جهودها لاستضافة أول بطولة خالية من النفايات في تاريخ كأس العالم، من خلال عدم تحويل أي مخلفات من ملاعب المونديال إلى مكبات النفايات بل إعادة تدويرها، والاستفادة منها في استخدامات تعود بالنفع على المجتمع. وقالت المهندسة بدور المير، المدير التنفيذي لإدارة الاستدامة في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، إن الهدف من هذه الجهود المتواصلة يتمثل في تنظيم أول نسخة خالية من النفايات في المونديال، وذلك عبر إعادة تدوير جميع المخلفات الناتجة عن أنشطة البطولة في الملاعب ومناطق المشجعين، أو تحويلها إلى سماد عضوي أو طاقة خضراء، ليستفيد منها المجتمع الذي يحتضن الحدث العالمي.

وأضافت المير في تصريحات أبرزتها اللجنة العليا للمشاريع والإرث: "في إطار مسؤوليتنا لاستضافة نسخة استثنائية من كأس العالم، أخذنا على عاتقنا مسؤولية أكبر، وهي تجنب التأثير سلباً في البيئة بقطر والعالم، قدر استطاعتنا، وحرصنا منذ الخطوات الأولى في رحلتنا على تحويل أقل قدر ممكن من المخلفات إلى مكبات النفايات للتخلص منها بالطرق التقليدية".

وأكدت المير أن مراحل تصميم وتشبيد الملاعب كأس العالم شهدت تركيزاً كبيراً على تقليل كميات النفايات الناتجة عن أعمال البناء، ومن ثم إعادة تدويرها. وتابعت: "ينصب تركيزنا الآن، خلال العمليات التشغيلية في الملاعب، على تجنب إنتاج النفايات، والحد منها قدر الإمكان، مع الحرص على فرزها، ثم إعادة تدويرها والاستفادة منها".



بعد تجربة كأس العرب.. قطر جاهزة للاستفادة من نفايات المونديال

ويشكل العمل على تحقيق هذا الإنجاز جزءاً أساسياً من استراتيجية الاستدامة لبطولة كأس العالم، وقد جرى اختبار هذه الجهود خلال بطولة كأس العرب 2021 التي استضافت منافساتها ستة من استادات المونديال؛ حيث جرى فرز النفايات الناتجة عن البطولة التي استمرت على مدى 19 يوماً، وتقسيمها إلى نفايات عضوية، وبلاستيكية، ومعدنية، والكهربائية، ومواد كرتونية. وجرى إرسال النفايات المنبثقة إلى مركز معالجة النفايات المنزلية الصلبة، التابع لوزارة البلدية، لمعالجتها في محطة تحويل النفايات إلى طاقة. وفي هذا السياق قالت المير: "أنشأت عملنا في كأس العرب أننا قادرون على تنظيم بطولة كبرى دون إرسال أي مخلفات قد تنتج عنها إلى مكبات النفايات؛ فقد نجحنا خلال البطولة في إعادة تدوير النفايات في كل استاد بنسبة 42% على الأقل، بينما وصلت إلى 70% في استاد البيت، مع تحويل النسبة المتبقية إلى مركز إدارة النفايات لتحويلها إلى طاقة.

وهدفنا الآن تكرار هذا النجاح خلال كأس العالم، وإضافة معايير جديدة لاستضافة الأحداث الرياضية الكبرى بطريقة مستدامة في المستقبل". وفي ختام حديثها، أوصت المهندسة بدور المير المشجعين بالتخلي بالمسؤولية، والمحافظة على نظافة الاستادات وقالت: "فيما تتواصل جهودنا لتنظيم بطولة مستدامة، ينبغي أن يدرك كل فرد في المجتمع أن حماية البيئة من مسؤولية الجميع. ولذلك، ندعو المشجعين إلى دعم ما نقوم به من جهد، عبر المحافظة على نظافة الاستادات، ووضع النفايات في الصناديق المناسبة، لتسهيل مهمتنا في إعادة تدويرها".

كوتينييو يغيب عن المشاركة مع البرازيل في مونديال قطر 2022

تأكد غياب البرازيلي فيليب كوتينييو، لاعب أستون فيلا، عن صفوف منتخب البرازيل في مونديال كأس العالم قطر 2022 بعد أقل من أسبوعين من الآن، بسبب معاناته من إصابة عضلية أبعدهت عن المشاركة في مباراة فريقه التي فاز بها 3-1 على مانشستر يونايتد في الدوري الإنجليزي. وأشارت تقارير إنجليزية إلى معاناة اللاعب من إصابة في العضلة الرباعية للفخذ ستمنعه من اللعب لمدة لن تقل عن 6 أسابيع، ما يعني غيابه عن مونديال قطر الذي سيقام في الفترة ما بين 20 نوفمبر الجاري و18 ديسمبر المقبل. وستشكل إصابة كوتينييو ضربة موجعة لتيّتي، مدرب المنتخب البرازيلي، الذي سبق وأكد أهمية اللاعب ضمن مخططاته. وكان الإسباني أوناى إيمري مدرب أستون فيلا قد صرح بأن طبيعة إصابة كوتينييو معقدة وستجعله يغيب لمدة ليست بالقصيرة عن الملاعب، وكان توقعه في محله، ليتبخر حلم نجم ليفربول السابق في المشاركة بمونديال قطر.

وكان كوتينييو قد شارك في نهائيات مونديال روسيا 2018، وتمكن من تسجيل هدفين في دور المجموعات ضد منتخبى سويسرا وكوستاريكا، وقدم تمريرة حاسمة في مباراة ريع النهائي أمام بلجيكا، وهي المباراة التي خسرتها البرازيل بنتيجة 2-1 لتودع المونديال.

ويستعد المنتخب البرازيلي للمشاركة في نهائيات كأس العالم 2022 من المجموعة السابعة إلى جانب منتخبات الكامبيرون وصربيا وسويسرا، سيدخل المنافسة في ثوب المرشح الأول للتتويج باللقب وفقاً لمتابعين.

ضمن كلمة له خلال منتدى تنظمه اللجنة العليا للمشاريع والإرث

رئيس "فيفا": كأس العالم في قطر سيكون الأفضل على الإطلاق

قال رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) جياني إنفانتينو، إن بطولة كأس العالم قطر 2022 ستكون النسخة الأفضل على الإطلاق.

جاء ذلك خلال كلمه له ضمن فعاليات النسخة الخامسة من منتدى التمكين الذي تنظمه اللجنة العليا للمشاريع والإرث القطرية (حكومية) في الدوحة تحت شعار "بطولة للجميع"، بحسب مراسل الأناضول.

وأضاف إنفانتينو أن "الملاعب الثمانية لكأس العالم شيدت بأعلى المعايير لضمان سهولة الوصول والمشاهدة دون صعوبات".

وتستضيف قطر البطولة بين 20 نوفمبر الجاري و18 ديسمبر المقبل، وهي الأولى في دولة عربية وفي منطقة الشرق الأوسط.

وتابع إنفانتينو أن "مونديال قطر 2022 سيكون الأكثر تيسيراً في الحركة والتنقل من بين بطولات كأس العالم (منذ 1930) التي نظمتها الفيفا".

وأشار إلى أنه "تم تدريب أكثر من 6500 متطوع على التعامل مع الأشخاص من ذوي الإعاقة".

ويهتم منتدى التمكين بإشراك ذوي الاحتياجات الخاصة في بطولة وصناعة إرث مستدام لهم.

وعبر هذه المبادرة سيحظى مشجعو كرة القدم من المكفوفين وضعاف البصر بالاستمتاع بتجربة الحفطين الافتتاحي والختامي للبطولة عبر خدمات الوصف الصوتي التي يتم استخدامها للمرة الأولى، بحسب المنظمين.

وقال الأمين العام للجنة العليا للمشاريع والإرث (المسؤولة عن البنية التحتية للبطولة) حسين الزواوي: "بعد أسبوعين من الآن سنرى جهود المنتدى الذي ساهم في جعل الوصول إلى كافة منشآت المونديال ميسرة للجميع".

وأردف: "كان الالتزام بتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة للوصول إلى كافة مرافق البطولة والاستمتاع بها في صميم عملنا منذ بداية التخطيط للبطولة، ليس خلال فترة المونديال فحسب، بل أردنا أن يمتد هذا الإرث للأجيال القادمة".

وأوضح أنه "يجانب الإرث المادي للبطولة هناك إرث معنوي سنلمسه نتيجة تلك الجهود في مختلف القطاعات الصحية والتعليمية وفي بيئة العمل لتمكين ذوي الإعاقة.. ونجحنا في تلبية المعايير المطلوبة، بل وقمنا بتحسينها والتعديل عليها لتصبح أفضل ما يكون".

تواصل معاناة مدافع فرنسا قبل المونديال

كشف تقرير صحفي، الأحد، عن تعرض الفرنسي صامويل أومتيتي، مدافع برشلونة المعاصر لليتشي، لإصابة جديدة خلال مباراته الثالثة فقط مع فريقه الإيطالي. وانتقل أومتيتي لصفوف ليتشي، خلال الميركاتو الصيفي الماضي، أملا في إيجاد فرصة للمشاركة أساسيا قبل مونديال قطر 2022. وبحسب صحيفة "ليكيب" الفرنسية، فقد غادر أومتيتي ملعب لقاء فريقه مع أودينيزي (1-1) الجمعة الماضي، بسبب كدمة في الظهر، وتم علاجه قبل العودة إلى اللعب من جديد، لكن آلام الإصابة أجبرته على الخروج من المباراة. وعانى أومتيتي من توالي الإصابات مع برشلونة، خلال الأعوام الأربعة الماضية، سواء في ريلة الساق أو في أصابع القدم ثم فيروس كورونا، حيث ابتعد عن مستواه المعهود، ولم يشارك سوى في 50 مباراة خلال 4 مواسم. وكان أومتيتي أحد أفراد كتيبة منتخب فرنسا، التي توجت بلقب مونديال روسيا 2018 على حساب كرواتيا.

تشافي يوافق على مشاركة أراوخو في كأس العالم 2022

قرر تشافي هيرنانديز المدير الفني لبرشلونة السماح لرونالد أراوخو بالانضمام إلى منتخب الأوروغواي في نهائيات كأس العالم 2022 التي ستقام في دولة قطر بعد أسبوعين من الآن.

وتعرض أراوخو لإصابة خطيرة خلال الجولة الدولية الماضية، واضطر أن يخضع لعملية جراحية في 28 من شهر سبتمبر، وكانت تشير جميع التوقعات إلى غيابه عن مونديال قطر. وذكرت صحيفة سبورت الكتالونية أن رونالد أراوخو يتعافى بشكل أسرع من المتوقع، وأصبح يملك بعض الحظوظ للحاق بكأس العالم 2022، حتى لو لم يكن جاهزا في أولى المباريات. وأكد تشافي هيرنانديز يوم أمس بأنه لا يمانع تواجد رونالد أراوخو مع منتخب الأوروغواي، حيث قال "تحدثت مع أراوخو حول قدرته على السفر، قد يكون من الجيد له مرافقة منتخب الأوروغواي. إنه يتعافى بشكل سريع". وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن تشافي هيرنانديز تواصل مع الأطباء، وأعطى الضوء الأخضر لمشاركة رونالد أراوخو إن لم يكن هناك أي مجازفة. ولذلك سيخضع اللاعب لفحوصات طبية خلال الساعات القادمة لحسم القرار النهائي.

جواو فيليكس ينقذ أتلتيكو

مدير مدريد أمام إسبانيول

تعادل فريق أتلتيكو مدريد مع ضيفه إسبانيول بنتيجة (1-1) خلال المباراة، التي جمعتهم الأحد، في الجولة 13 من الدوري الإسباني لكرة القدم. وتقدم إسبانيول بهدف سجله سيرجي دarder في الدقيقة 62، وتعادل أتلتيكو مدريد عن طريق جواو فيليكس في الدقيقة 78. وشهدت المباراة طرد لياندرو كابريرا، لاعب إسبانيول، في الدقيقة 28. ورفع أتلتيكو مدريد رصيده إلى 24 نقطة في المركز الثالث، كما رفع إسبانيول رصيده إلى 12 نقطة في المركز السادس عشر.

ريال مدريد يضغط على هازارد للرحيل في الميركاتو الشتوي

بدأ نادي ريال مدريد الضغط على جناح الفريق الأول لكرة القدم، إدين هازارد، للتفكير بجديّة في الرحيل عن صفوف الملكي بسبب عدم المشاركة المستمرة في المباريات. ويعاني هازارد من تجاهل مدربه، كارلو أنشيلوتي، وذلك بعد عودته من الإصابات المتكررة التي تعرض لها منذ انتقاله إلى ريال مدريد في صيف عام 2019 من تشيلسي. لا يدخل البلجيكي الدولي ضمن خطط المدرب الإيطالي، يظل حبيسا لمقاعد البدلاء وتضيق عليه، رودريغو، في خط الهجوم ثم ماركو أسينسيو. موقف هازارد الحالي يجعله يشعر بأن الخروج من ريال مدريد بات قريبا وباب الرحيل مفتوح على مصراعيه في الميركاتو الشتوي المقبل، بعد أن أصبح منبوذاً وغير مرغوب فيه من قبل إدارة، فلورنتينو بيريز. لكن الإدارة تعلم أن هازارد لن يفكر في الرحيل، حيث يلعب أولاده في أكاديمية ريال مدريد ولكن عدم مشاركته في المباريات قد يجعله يفكر في الأمر إذا كان أداؤه جيدا في كأس العالم 2022 مع بلجيكا.

رودريغو مهاجم ريال مدريد أفضل هداف شاب في 2022

يضم رودريغو مهاجم ريال مدريد الشاب على موسم ممتاز حتى الآن، وأصبح قطعة أساسية في تشكيلة المدرب كارلو أنشيلوتي، بعد أن كان لاعبا بديلا في الأشهر الأولى من الموسم الماضي وأحرز رودريغو 7 أهداف في مختلف البطولات منذ بداية الموسم، كما قدم 5 تمريرات حاسمة أيضا، مما يعني أنه ساهم بتسجيل 12 هدفا بشكل مباشر خلال 17 مباراة. مهاجم ريال مدريد يتفوق على كزارا وموسيا ولا ذكرت صحيفة أس الإسبانية أن رودريغو الأكثر فاعلية وحسما بين أبناء جيله، وتحديدًا اللاعبين تحت سن 21 عاما، وهذا يتضح من تصدره قائمة الأكثر مساهمة للأهداف في العام الحالي 2022. وأوضحت الصحيفة في تقريرها أن رودريغو ساهم بتسجيل 22 هدفا خلال عام 2022، بواقع 13 هدفا و9 تمريرات حاسمة، متفوقا على خيخيتشا كزارا تسخيلا مهاجم نابولي صاحب 21 عاما، والذي ساهم بـ 21 هدفا. ويحتل المركز الثالث جمال موسيالا الذي يقدم أداء رائع مع بايرن ميونخ، وساهم في عام 2022 بـ 20 هدفا، يليه بوكايو ساكا نجم أرسنال الذي ساهم بـ 19 هدفا ما بين التسجيل والصناعة.

صدمة في

ريال مدريد

بشأن كريم بن زيمة

تلقي نادي ريال مدريد صدمة كبيرة بشأن كريم بن زيمة قبيل فترة التوقف الدولي الطويلة، من أجل كأس العالم 2022 في قطر، بعدما ذكرت شبكة كادينا كوبيه الإسبانية وكان الريال يمني النفس بعودة أفضل لاعب في العالم لتشكيلته في المباراة الهامة ضد رايبو فاييكانو في فاييكانس، والتي تعني الكثير للميرينجي، حيث يسعى رجال كارلو أنشيلوتي للفوز وحصد النقاط الثلاث لاستعادة صدارة جدول الدوري الإسباني من الفريق التقليدي، برشلونة. وذهبت كوبيه لأبعد من ذلك بالتشكيك في تواجد بن زيمة في المباراة الأخيرة قبل التوقف، أمام قادش، ما يعد ضربة قوية لخطط الميرينجي في ظل كون الفرنسي رأس الحربة الأساسي لكتيبة اللوس بلانكوس. يأتي ذلك في الوقت الذي تشير فيه بعض أصابع الاتهام لبن زيمة بأنه لا يريد اللعب مع ريال مدريد خوفا من تعرضه لإصابة قبيل كأس العالم، لكي يحافظ على تواجده في المونديال رفقة ديكه فرنسا.



فيردر بريمن يحدد موقف فولكروغ من مونديال قطر

أعلن نادي فيردر بريمن الألماني، أن الإصابة التي تعرض لها نيكلاس فولكروغ ليست خطيرة، مما يعني أنها لن تهدد ترشيحه المحتمل للدخول في قائمة المنتخب الألماني التي تشارك في كأس العالم. وذكر بريمن، الأحد، على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر" أن فولكروغ يتعافى من كدمة في الظهر تعرض لها في اليوم السابق، في المباراة التي فاز بها فريقه على شالكة (2-1) وأنه سيكون هناك تقييم بشكل يومي لمعرفة موعد عودته للتدريبات. وتبقى مسألة مشاركته في المباراة المقرر إقامتها يوم الثلاثاء أمام بايرن ميونخ مفتوحة، ولكن المؤكد أن مشاركته المحتملة في بطولة كأس العالم التي تقام في قطر في الفترة من 20 نوفمبر إلى 18 ديسمبر المقبل، ليست في خطر. ويتواجد فولكروغ في المركز الثاني في قائمة هدافي الدوري برصيد 10 أهداف، وأصبح اسم المهاجم مرشحا بقوة للدخول في القائمة التي سيعلنها هانز فليك المدير الفني للمنتخب الألماني يوم الخميس المقبل.

مغامرة فليك التاريخية..

أمل الألمان للخروج من النفق المظلم

عاش هانز فليك طويلا في ظلّ مدرب منتخب ألمانيا السابق يواخيم لوف، ثم فرض نفسه عرابا لضيق بايرن ميونخ بطل السداسية التاريخية، وها هو اليوم يستعد للاختبار الشخصي الأول على رأس الجهاز الفني للـ"ناسيونال مانشافت". وفليك، هو الآن رجل الحوار الذي تعتمد عليه كل ألمانيا لاقتضاء طريق المجد في كأس العالم "قطر 2022". وكما تقف روبرت ريدفورد دور توم بوكير في العام 1998، يهمس فليك في أذن لاعبيه، فارضا حوارا دائما، أسلوب حرص على تطبيقه في كل لحظة من مسيرته كمدرّب بعد مشوار قصير كلاعب، قضى أبرز محطاته في صفوف بايرن ميونخ الذي بلغ معه نهائي دوري أبطال أوروبا 1987 عندما خسر أمام بورثو البرتغالي (2-1).

رحلة صعود

«أولى أهمية كبيرة للتواصل (مع اللاعبين) داخل الملعب وخارجه»، هذا ما ذكره مانويل نوير، قائد المنتخب الألماني، في سيرة ذاتية للمدرّب حملت اسم "إيم مومنت" (في الوقت الحالي)، ونشرت في سبتمبر الماضي. وعرف نوير مدرّبه منذ أكثر من عقد، فليك القادم من هايدلبرغ، والبالغ من العمر 57 عاما، كان المساعد المخلص للمدرّب لوف منذ خريف 2006، وحتى التتويج باللقب الأعلى، كأس العالم 2014 في البرازيل. ومع المنتخب حصل اللقاء الأول بين فليك ونوير وذلك في خريف 2009، وهناك أيضا أصبح "هانزي" على تماس دائم مع أعمدة بايرن ميونخ. وبعد 5 سنوات، وتحديدا في بداية الموسم 2020/2019، عاد ليلتقي كل هؤلاء اللاعبين في النادي البافاري، أيضا كمساعد ثان لكن هذه المرة للمدرّب الكرواتي نيكو كوفاتش، وهي الخطوة التي ستغير مسيرته تماما.

إنقاذ السفينة

في خريف عام 2019 وبينما كان بايرن يعاني في الدوري ويتعرض لأكبر انتكاسة له منذ 10 سنوات بالخسارة أمام أينتراخت فرانكفورت (1-5)، استدعي فليك لإنقاذ "السفينة" من الغرق بعدما جرت تسميته للحلول مكان كوفاتش. ومرة أخرى، سلك "هانزي" طريق الحوار في بايرن ميونخ أيضا، وأشرك اللاعبين كافة في مشروعه، بعيدا عن إظهار الرغبة بفرض طريقته في رؤية الأمور. "تحدثت هانزي على الفور مع النجوم كافة ووضع الفريق في صفه. استمع إلى الناس، وقضى الوقت اللازم معهم. طرح أسئلة"، يوضح اللاعب الألماني والقيادي السابق في بايرن ميونخ كارل-هاينتس رومينغه في السيرة الذاتية ذاتها.

جني الثمار

بعد بداية متذبذبة (هزيمتان في أول 6 مباريات)، حقق فليك سلسلة من النجاحات وأقنع قادته بالاحتفاظ به. بعدما كان من المفترض أن يعمل كمدرّب مؤقت فقط، فجري الاحتفاظ به للمرة الأولى حتى عيد الميلاد 2019، ثم حتى نهاية الموسم، قبل التوقيع معه في أفريل حتى جوان 2023. بعد الحظر الذي فرضته جائحة كوفيد-19 في ربيع 2020، جاءت أشهر شهدت مجد المدرّب الذي كشف يوما بأنه استوحى الكثير من فكره التدريبي من الإيطالي أريجو ساكي والفرنسي أرسين فينجر. وتحت قيادته أصبح البايرن بطل ألمانيا في نهاية حزيران/يونيو، بطل كأس ألمانيا مطلع جويلية، بطل دوري أبطال أوروبا في نهاية أوت، لينسخ فليك الثلاثية التاريخية التي حققها العملاق البافاري عام 2013 تحت قيادة المدرّب يوب هاينكيس.

سداسية تاريخية

لم يكتف بذلك بل أضاف كل الكؤوس الثلاثة الأخرى المتاحة، أي السوبر الألماني، السوبر الأوروبي وكأس العالم للأندية. ليحقق سداسية تاريخية غير مسبوقة في تاريخ النادي. صحيح أنه منفتح على الحوار، هادئ ومتزن، غير أنه يعرف أيضا كيفية إظهار عناده، وهو ما حدث في ربيع 2021، عندما أعلن عن نيته في فسح عقده على إثر خلاف لأشهر عدة مع المدير الرياضي، البوسني حسن صالح حميديتش، رغم عدم اعترافه علنا بأنه سبب رحيله. بعد بضعة أسابيع، غيّن خلفا لوف على رأس الجهاز الفني للمنتخب، وهناك أيضا، يطبق فليك طريقة الحوار نفسها مع اللاعبين الذين يعرفهم عن ظهر قلب، وإن اعترف بأن لديه "وقتا أقل (مقارنة بوقت مع بايرن ميونخ) لتعريفهم بفلسفته الخاصة في اللعبة". وسيحتاج فليك بالتأكيد إلى كل قدراته لإخراج ألمانيا من النفق المظلم الذي دخلته ذات مساء في جوان 2016 في مارسييا، في نصف نهائي كأس أوروبا الذي خسره أمام فرنسا المضيفة بهدفين نظيفين. نذ ذلك الحين، أقصي الألمان من دور المجموعات لكأس العالم 2018 وفي ثمن نهائي أوروبا 2020.

ليفركوزن يمنح هدية لبايرن برقم تاريخي

حقق باير ليفركوزن رقما تاريخيا باكتساح ضيفه هيرتا برلين، متصدر الدوري الألماني السابق، بخماسة نظيفة، مساء الأحد، على ملعب باي آرينا، ضمن مباريات الجولة 13 للـبوندسليغا. وسجل أهداف باير ليفركوزن روبرت أندريش في الدقيقة 46 وموسى ديابي (هدفين) في الدقيقتين 56 و58، وأدم هلوزيك في الدقيقة 68، وميتشيل باكير في الدقيقة 76. وتوقف رصيد يونيون برلين عند 26 نقطة في المركز الثاني، خلف بايرن ميونخ المتصدر الحالي (28 نقطة). فيما رفع باير ليفركوزن رصيده إلى 12 نقطة في المركز الرابع عشر. ويحسب شبكة "أويتا" للأحصائيات، فإن فوز ليفركوزن على يونيون برلين بخماسة، هو أكبر فوز يتحقق على متصدر المسابقة خلال هذه الألفية. وأضافت الشبكة، أن بايرن ميونخ سبق وأن حقق النتيجة نفسها في أبريل/نيسان 2019، على حساب بوروسيا دورتموند.



رسميا.. بايرن ميونخ يحدد موقف ديفيز من كأس العالم

خسر فريق بايرن ميونخ أحد لاعبيه البارزين هذا الموسم حتى كأس العالم في قطر الذي سينطلق خلال الشهر الحالي. وقال بايرن ميونخ، في بيان طبي على موقعه الرسمي: "سيغيب ألفونسو ديفيز عن الفريق في المباراتين المتبقيتين في الدوري الألماني قبل العطلة الشتوية". وأضاف: "عانى ديفيز، البالغ 22 عاما، من إجهاد في أوتار الركبة خلال الفوز 3-2 على ملعب هيرتا برلين السبت الماضي". وتابع النادي الألماني: "تم تأكيد التشخيص من قبل الجهاز الطبي في النادي، لكن مشاركة ديفيز في مونديال قطر ليست في خطر" بذكر أن بايرن ميونخ يحتل المركز الأول في جدول ترتيب الدوري الألماني بـ28 نقطة.



فرايبورغ يواصل انتصاراته.. ويضيق الخناق على بايرن ميونخ

تغلب فرايبورغ على كولن بهدفين دون رد، الأحد، ليصبح التهديد الرئيسي لبايرن ميونخ، الذي يتصدر الدوري الألماني لكرة القدم (البوندسليغا). ولم يخفق فريق المدرب كريستيان ستريتش على ملعبه، وحقق ثالث انتصار على التوالي، ليتواجد في المركز الثاني على بعد نقطة واحدة من بايرن، ومتقدما على يونيون برلين الثالث بفارق نقطة، مع ختام الجولة الـ13 من البطولة. وسجل ثنائية فرايبورغ: الكوري وو يونج جون (ق52)، والمهاجم النمساوي ميكائيل جريجورييتش (ق64). وتعد هذه المباراة الثالثة لكونن دون تحقيق أي فوز، ويتواجد الفريق على بعد 6 نقاط من دوامة الهبوط، لكنه على بعد 5 نقاط أيضا من المناطق الأوروبية.



رقم قياسي كارثي يهدد شالكة في البوندسليغا

يتطلع نادي شالكة لثفادي رقم قياسي كارثي بالدوري الألماني خلال مباراته أمام مضيفه ماينتز يوم الأربعاء، حيث يسعى لإنهاء مسيرته الممتدة لـ35 مباراة متتالية خارج ملعبه دون تحقيق أي انتصار. وبعد الهزيمة على ملعب فيردر بريمن 1-2 أمس السبت، عادل شالكة متذيل جدول ترتيب البوندسليغا الرقم القياسي لكارلسروه الذي خاض أيضا 35 مباراة متتالية خارج ملعبه دون تحقيق أي انتصار بين مارس 1976 وفبراير 1981 في الدوري الألماني. وحال الخسارة أمام مضيفه ماينتز سيكون شالكة قد خاض 36 مباراة خارج ملعبه بالبوندسليغا دون تحقيق أي انتصار، وحينها سيلازم الرقم القياسي الكارثي. وعاد شالكة إلى البوندسليغا بعد موسم واحد قضاه بالدرجة الثانية، عقب هبوطه في ختام موسم 2021-2022، لكنه يواجه شبح الهبوط مجددا حيث حصد 6 نقاط فقط من أول 13 مباراة له هذا الموسم.

وأظهر شالكة بعض التحسن في أول مباراتين تحت قيادة المدرب الجديد توماس ريس، لكنه خسر خلالهما أمام فرايبورغ وبريمن، الذي هبط معه للدرجة الثانية في العام الماضي، قبل أن يعود في العام التالي مباشرة للبوندسليغا، حيث يحل في منتصف جدول الترتيب. وواجه شالكة بعض سوء الحظ بعد إلغاء الهدف المبكر الذي سجله أليكس كرال أمام بريمن بداعي التسلل، قبل أن يحرم القائم سيمون تيرودي من تسجيل هدف التعادل.

كما تصدى ييري فايفينكا حارس بريمن لعدة فرص محققة للاعبين شالكة. وقال رئيس "الفريق" أظهر قدرته على اللعب في البوندسليغا، نستحق نقطة التعادل في رأيي، سنبدأ في جمع النقاط في المستقبل إذا وصلنا للعب بهذه الطريقة".

أرتيتا: هذا اللاعب ينقلنا إلى مستوى مختلف

لم يخف مدرب أرسنال ميكيل أرتيتا، سعادته بفوز فريقه على مضيفه تشيلسي (1-0) الأحد، في قمة مباريات الجولة 15 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقدم أرسنال، عرضا مميزا أمام تشيلسي، واستحق الفوز بهدف أحرزهُ مدافعه جابرييل ماجالهايس في الشوط الثاني، ليستعيد صدارة الدوري من مانشستر سيتي. وقال أرتيتا في تصريحات لشبكة "بي بي سي" عقب اللقاء: "من الواضح أننا أردنا العودة للصدارة، لكن المنافسة صعبة للغاية. كانت المهمة والتحدي بالنسبة لنا هو المجيء إلى هنا ضد فريق كبير في الدوري، وبالنظر للطريقة التي فعلنا بها ذلك، استحققتنا الفوز بالمباراة".

وأضاف: "بالنسبة لمثل هذا الفريق الشاب، فإن النضج ورباطة الجأش التي أظهرها اللاعبون اليوم والمرونة والشجاعة للعب بالطريقة التي أردنا أن نلعب بها، كانت استثنائية أمام هذا النوع من اللاعبين". وتابع: "الفوز في هذا الملعب هو شيء إضافي، وخطوة أخرى لهذا الفريق ليحتفظ باعتقاده بأنه قادر على القيام بذلك، تحت الضغط وضد الخصوم الكبار، الشبان مستعدون وقادرون جسديا على القيام بذلك، والتوقيت والمساحات تتحسن كل يوم، ويشعرون بالراحة في لعب هذا النوع من المباريات". وعن أداء جابرييل جيسوس الذي يواصل غيابيه عن التسجيل، قال أرتيتا: "الطاقة التي ينقلها إلى الفريق لا تصدق، كيف يحتفظ بالكرة وكيف يصنع، إنه يأخذنا إلى مستوى مختلف، لم يسجل لكن ما فعله للفريق كان رائعا". وفي تصريحات أخرى لهيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، تحدث أرتيتا عن حظوظ فريقه في المضي قدما وإحراز اللقب في نهاية الموسم، قائلا: "يفضل مانشستر سيتي ما يفعله منذ ست سنوات، إنه أفضل فريق في العالم، مع أفضل مدرب في العالم. لقد اتخذنا خطوة أخرى ضد منافس صعب حقا وأقنعنا أنفسنا بأننا قادرون على القيام بذلك".

روبرتسون: لعبنا أمام توتنهام أفضل مباراة هذا الموسم

أبرز لاعب ليفربول أندري روبرتسون، العوامل التي أسهمت في فوز فريقه على مضيفه توتنهام (2-1) مساء الأحد، ضمن الجولة الخامسة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقدم ليفربول أداء مميزا، خصوصا في الشوط الأول، وسجل نجمه المصري محمد صلاح هدفين، ليخرج الفريق بأول فوز خارج ملعبه في المسابقة هذا الموسم. وقال روبرتسون في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) عقب انتهاء اللقاء: "اليوم، في الشوط الأول، لعبنا أفضل كرة قدم لنا منذ بداية الموسم. لقد سيطرنا حقا على اللعبة. ظهر روبرتو فيرمينو وتياجو وهارفي إلبوت، ولم يعرف توتنهام أين هم أو كيف يتعاملون معنا".

وأضاف: "كان توتنهام بطينا في البداية، لكننا كنا نعلم أنه سيعود في الشوط الثاني بالجودة والمدرّب الذي يملكه، لم نفز بعيدا عن أرضنا هذا الموسم وكان علينا أن نعمل بجهد. كانت هذه ثلاث نقاط هائلة بالنسبة لنا". وتابع: "نعلم أن لدينا واجبا تجاه الشبان من حولنا ولا نريد أن نخذلهم، وامتلك الفريق بأكمله هذه الروح اليوم. سيطرنا على المباراة جيدا في الدقائق العشر الأخيرة، لحسن الحظ، حققنا فوزنا الأول خارج أرضنا". وأردف: "كان مهما أن نحقق الفوز الأول خارج ديارنا، علينا فقط أن نحقق هذه الانتصارات، علينا فقط أن نركز على أنفسنا، نعلم أننا كنا محبطين هذا الموسم وأقل من معاييرنا المعتادة، لذلك نحاول العودة إلى ذلك". وأتم: "نحاول استعادة أداء ليفربول المعتاد قبل أن نحصل على الاستراحة. نأمل أن يكون الجزء الثاني من الموسم كبيرا بالنسبة لنا".

كين: لن نشعر بالذعر بعد السقوط أمام ليفربول

أكد هاري كين نجم توتنهام، أن على فريقه ألا يشعر بالذعر، بعد السقوط على أرضه أمام ليفربول (1-2)، مساء الأحد، ضمن الجولة 15 من الدوري الإنجليزي الممتاز. وأنهى ليفربول الشوط الأول متقدما بهدفين عن طريق نجمه محمد صلاح، وضغط توتنهام في الشوط الثاني، وأحرز هدفا من إيمضاء كين، لم يكن كافيا لتغيير النتيجة وقال كين في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتس" عقب انتهاء اللقاء: "إنها قصة موسمتنا حتى الآن، لم نلعب جيدا بما يكفي في الشوط الأول وعوقبنا". وأضاف: "قاتلنا حتى النهاية وعرفنا أنه إذا سجلنا هدفا، فستكون لدينا فرص للحصول على الثاني، ولكن للأسف لم نتمكن من القيام بذلك وهذا أمر مخيب للآمال". وتابع: "نحن بحاجة إلى أن نكون أفضل في السيطرة على المباريات، وعلينا أن ننظر إلى الوراء، ولكن لا أعتقد أنها كانت مباراة مروعة". وأتم: "لقد عوقبنا بهدفين حاسمين، وفي الشوط الثاني كنا الفريق الأفضل لذا لن نشعر بالذعر لكننا بحاجة إلى أن نكون أفضل بالتأكيد".

دي خيا يقتحم تاريخ البريميرليغ رغم ثنائية أستون فيلا

حقق الإسباني ديفيد دي خيا، حارس مرمى مانشستر يونايتد، إنجازا تاريخيا، خلال مواجهة أستون فيلا، مساء الأحد، ضمن منافسات الجولة 15 من البريميرليغ.

وكان دي خيا يحتاج للمشاركة لـ 11 دقيقة فقط، لكي يصبح أكثر لاعب لعبا للدقائق في تاريخ البريميرليغ. وتخطى دي خيا رقم بن فوستر حارس مرمى وانفورد السابق الذي لعب بواقع 34 ألف و959 دقيقة. وتشير النتيجة حتى الآن إلى تقدم أستون فيلا في النتيجة بهدفين في شباك دي خيا، مقابل هدف وحيد لليونايتد.

كونتي: أداؤنا أمام ليفربول يمنحني الرضا.. والخسارة ليست عادلة

بدأ مدرب توتنهام أنتونيو كونتي، راضيا عن المجهود الذي قدمه لاعبه، رغم الخسارة أمام ليفربول (1-2) مساء الأحد، ضمن الجولة الخامسة عشرة من الدوري الإنجليزي الممتاز. وقدم توتنهام أداء مميزا، لاسيما في الشوط الثاني، وأدار الحظ طهره له، عندما أصاب لاعب توتنهام إيوان بيريسيتش، القائم والعارضة. وقال كونتي في تصريحات لشبكة "سكاي سبورتس" عقب انتهاء اللقاء: "من الصعب شرح الهزيمة الليلة، لقد استحقينا أكثر بكثير، ولكن بعد الشوط الأول في غرفة الملابس كنت سعيدا بالرغبة وما فعلناه". وأضاف: "مارسنا الكثير من الضغط على ليفربول، وتخلفنا 2-0 (في الشوط الأول)، لكننا لم نكن نعرف السبب. في الشوط الثاني لعبنا بشكل جيد حقا. تصدى حارس مرماه بشكل جيد وسددنا في القائم والعارضة. أعتقد أن النتيجة ليست عادلة". وتابع: "من الصعب شرح هذا النوع من المباريات، بالتأكيد الأداء كان جيدا، نحن ندير موقفا به العديد من الإصابات، ونحتاج إلى إيجاد حلول جديدة، هذا النوع من الأداء ضد فريق مثل ليفربول يمنحني الرضا لأنه يظهر العمل الجاد".

أليسون يكشف سر تمريراته الحاسمة لصالح

كشف البرازيلي أليسون بيكر، حارس ليفربول، سر التفاهم بينه وزميله الدولي المصري، محمد صلاح. وقدم أليسون 3 تمريرات حاسمة لصالح، سجل منها 3 أهداف أمام مانشستر يونايتد، ونورويتش، وأخيرا مانشستر سيتي. وقال حارس مرمى السامبا، خلال مقابلة مع شبكة "سكاي سبورتس": "أعمل على هذا الأمر.. لكن ليس كل يوم، بسبب ما يتطلبه تسديد الكرة من جهد بدني". وأضاف: "الأمر يتعلق أكثر بالتفاهم الذي يربطني بصلاح.. أعلم كيف وأين يركض".

أعرف سرعته وقدراته.. كما أنني أمتلك القدرة على لعب الكرة خلف خط دفاع المنافس". وختم أليسون: "أود التدريب على هذا الأمر بشكل أكبر، لكن ليس لدينا الوقت الكافي.. هناك الكثير من المباريات، واحدة تلو الأخرى".



إصابة ستيفانو سنسي لاعب مونزا بكسر في الكاحل

تعرض لاعب الوسط الدولي ستيفانو سنسي، لكسر على مستوى الكاحل، خلال مباراة فريقه مونزا مع هيلاس فيرونا (0-2) في المرحلة الثالثة عشر من الدوري الإيطالي لكرة القدم، وفق ما أعلن ناديه. ومن المتوقع أن يغيب سنسي (9 مباريات دولية و3 أهداف بالوان إيطاليا) عن الفريق الصاعد هذا الموسم إلى دوري الأضواء لأول مرة في تاريخه، لمدة لا تقل عن شهرين حسب مصادر مقربة من النادي الذي يملكه رئيس الوزراء السابق سيلفيو بيرلوسكوني. وتعرض سنسي للإصابة قبيل نهاية المباراة بعد تدخل من الغاني إبراهيم سليمان. ويدافع ابن الـ 27 عاما عن ألوان مونزا هذا الموسم على سبيل الإعارة من إنتر، وجاءت إصابته لتعكر على الوافد الجديد فرحة إنهاء مسلسل هزائمه المتتالية عند ثلاث وابتعاده عن منطقة الهبوط بفارق سبع نقاط. وتبقى مرحلتان قبل توقف الدوري الإيطالي بمناسبة مونديال قطر المقرر بين 20 من الشهر الحالي و18 ديسمبر المقبل والذي تغيب عنه إيطاليا بعد فشلها في التأهل إلى النهائيات للمرة الثانية تواليا.

لاتسيو يحسم ديربي روما بلدغة أندرسون



سجل البرازيلي فيليببي أندرسون، مهاجم لاتسيو، هدفا في الشوط الأول حسم به ديربي العاصمة أمام مضيفه روما، في إطار الجولة الـ 13 من الدوري الإيطالي لكرة القدم. وعلى ملعب الأولمبيكو كان لاتسيو صاحب المباراة، عندما تلقى أندرسون كرة داخل منطقة الجزاء، ليسكنها على يسار الحارس.

وبهذا الفوز، يعود لاتسيو بقيادة المدرب المخضرم، ماوريسيو ساري إلى درب الانتصارات، بعد خسارته في الجولة الماضية أمام ساليرنيتانا، ويقفز إلى المركز الثالث برصيد 27 نقطة. في المقابل، تجمد فريق "الذئاب" بقيادة المدرب جوزيه مورينيو عند 25 نقطة، ليتراجع إلى المركز الخامس، ويتصدر نابولي جدول ترتيب السيري أ حاليا، برصيد 35 نقطة.

إنزاغبي: عملنا 4 أيام لإيقاف مرتدات يوفنتوس.. ولم ننجح



أكد سيموني إنزاغبي المدير الفني لإنتر ميلان، أن فريقه عمل لمدة أربعة أيام بعد العودة من مواجهة بايرن ميونخ في دوري الأبطال، من أجل التعامل مع الهجمات المرتدة قبل ديربي إيطاليا أمام يوفنتوس.

وخسر إنتر أمام جوفنتوس (0-2)، في مباراة تفوق فيها الإنتر استحوذا، قبل أن ينجح اليوفي في تسجيل هدفين من هجمات مرتدة. وقال إنزاغبي في تصريحاته بعد المباراة لشبكة "دازن" قدمنا الشوط الأول بشكل جيد للغاية، ولا يمكنك الدخول بين الشوطيين بهذه النتيجة (0-0) وفي هذا الملعب بعد هذا النوع من الأداء.

وأضاف "لهذا هناك بعض الندم، نحن بدأنا الشوط الثاني بشكل جيد أيضا، حيث سدنا كرة بالعارضة ثم استقبلنا هدفا من هجمة مرتدة، وفقدنا اتحادنا، لكن كانت هناك فرص للتعاقد ولم نستغلها لنستقبل هدفا آخر". وتابع "إنها هزيمة مؤلمة في مباراة كبيرة ضد منافسنا، هذه هي كرة القدم، ربما هزمناهم الموسم الماضي دون أن نستحق ذلك، ومن الواضح أن هذه الليلة هي نتيجة غير عادلة، لسوء الحظ، هذه المباريات يتم تحديدها بالتفاصيل البسيطة، لذلك يتعين علينا القيام بعمل أفضل". وحول خسارة إنتر أمام الكبار هذا الموسم، علق إنزاغبي "علينا أن نفعل المزيد في هذه المباريات، لا يمكنك أن تفشل في أخذ زمام المبادرة مع الفرص التي خلقتها، كل ذلك يعود للتفاصيل".

وأتى "لقد عملنا 4 أيام متتالية بعد عودتنا من ميونخ حول كيفية التعامل مع الهجمات المرتدة، ومتى نرتكب خطأ مبكرا لمنعهم من تنفيذها، لكن يوفنتوس كانوا موهوبين في تلك المواقف".

أليغري يستدرج إنتر ويهدي جوفنتوس نقاط الديربي

فاز جوفنتوس على ضيفه إنتر ميلان بنتيجة (2-0)، على ملعب أليانز ستادיום. في قمة منافسات المرحلة 13 من الدوري الإيطالي. وتقدم يوفنتوس عن طريق أدريان رابيو في الدقيقة 52، قبل أن يضيف اللاعب الشاب نيكولو هاجيولي الهدف الثاني في الدقيقة 84 ورفع جوفنتوس رصيده إلى 25 نقطة في المركز الخامس، فيما تجدد رصيد إنتر ميلان عند 24 نقطة في المركز السابع. وحقق جوفنتوس الفوز لعدة عوامل، على رأسها الرعونة التي ظهر عليها هجوم إنتر، بجانب تألق ماسيميليانو أليغري المدير الفني للسيدة العجوز.

رعونة إنتر

دخل سيموني إنزاغبي مدرب الإنتر، اللقاء بطريقته المعتادة (3-5-2)، ونجح في تقديم 50 دقيقة ممتازة وسط سيطرة على مجريات اللعب، لكن النيران تزوي افتقد لللمسة الأخيرة. ويمكن وصف ما قدمه لاعبي النيران تزوي بالرعونة والاستهتار، نظرا لأن مثل هذه المباريات تعتمد على التفاصيل البسيطة التي تصنع الفارق، وهو ما فشل إنتر في استغلاله أمام جوفنتوس. ورغم صناعة الفرص المحققة، إلا أن المهاجمين فشلوا في استغلالها، حيث أضاع الثلاثي "دجيكي، لاوتارو ودوممريس" 3 فرص محققة، ليصبح اللقاء أكثر صعوبة بسبب إهدار تلك الفرص. وفشل دجيكي في استغلال كرة سهلة وصلت له من ركنية، بينما أضاع دوممريس كرة من داخل الدائرة، كما أهدر لاوتارو انفراد، ليبدأ اليوفي في التماسك ومن ثم معاقبة النيران تزوي على فشله.

طريقة أليغري

على الجانب الآخر، دخل جوفنتوس المباراة بطريقته (3-5-2) وسط اعتماد أليغري على اللاعبين الشباب نيكولو هاجيولي في خط الهجوم بجانب ميليك. ورغم أن المباراة على أرضه وبين جماهيره، إلا أن أليغري لعب بطريقته المعتادة في المباريات الكبرى، وهي الدفاع ومحاولة تنفيذ الهجمات المرتدة، وهو ما نجح فيه جوفنتوس. وتراجع جوفنتوس طوال 52 دقيقة، قبل أن ينجح فيليب كوستيتش في تنفيذ هجمة مرتدة، بعد ركنية شتتها الدفاع لتصل للصربي الذي انطلق ومررها إلى رابيو ليُسجل الفرنسي الهدف الأول. وساهم هدف رابيو في تسهيل مهمة جوفنتوس، حيث استغل تقدم الإنتر وضرب دفاعه عن طريق المتألق كوستيتش الذي ساهم في صناعة الهدف الثاني الذي أنهى الأمور تماما.

أليغري: كنا محظوظين أمام إنتر

أبدى ماسيميليانو أليغري المدير الفني لجوفنتوس، سعادته بالفوز على إنتر ميلان (2-0)، على ملعب أليانز ستادיום، في قمة منافسات المرحلة 13 من الدوري الإيطالي. وقال أليغري في تصريحات لشبكة دازن كان أمرا رائعا مشاهدة المباراة، خاصة أننا كنا محظوظين في الشوط الأول، لكن عندما يكون لديك موقف استباقي وتعمل من أجل الفريق، فيكون مرجح أن تحصل على نتيجة إيجابية". وأضاف: "النظام أعطى الفريق المزيد من الصلابة، لكن الشيء الأكثر أهمية هو أن الفريق عمل بجماعية ودافعا خلف الكرة. وفي وقت سابق من الموسم كنا نلعب حوالي 30 دقيقة ونبدأ في التراجع، لكن اليوم كان خطوة مهمة". وژاد: "كان من المهم الفوز بالمباراة بعد 3 هزائم وتعادل في آخر 4 مواجهات أمام إنتر، لعبنا بشكل جيد فنيا مع هذا الموقف، ومن غير المرجح أن تستقبل أهدافا، هذه هي الروح الصحيحة وترفع مستوى المنافسة بالفريق". وأشار المدير الفني لجوفنتوس: "هناك متعة للفوز على فريق رائع مثل إنتر، لكن نحن بحاجة إلى العودة والتركيز على المباراتين المقبلتين، الموسم طويل ونابولي يقدم أداء طيبا وسنرى ما سيحدث بعد كأس العالم". وعن هدف جوفنتوس هذا الموسم، قال ماسيميليانو أليغري: "الهدف هو أن نبذل قصارى جهدنا، يجب ألا نعتقد أنه بسبب هذا الفوز كل مشاكلنا تم حلها وانتهى الموسم، ما حدث خطوة واحدة فقط".

تعرف على مواصفات غرفة التبريد الخاصة بكريستيانو رونالدو

كشفت صحيفة "ذا صن" الإنجليزية، أن أسطورة كرة القدم البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي، يملك حجرة التبريد الخاصة به، والتي كانت في منزله القديم في تورينو حينما كان يلعب في يوفنتوس، وتبلغ قيمتها 50 ألف جنيه إسترليني، وقد وضعها في قصره المستأجر في مانشستر.

وأضافت الصحيفة، أن هذه الغرفة تستخدم للمساعدة في إعادة تأهيل الأنسجة البشرية وعلاجها، ويمكن أن تصل درجات الحرارة فيها إلى 200 درجة مئوية تحت الصفر. وأشارت الصحيفة البريطانية، إلى أنه خلال جلوسه في هذه الغرفة، يتم ضخ النتروجين السائل في الهواء الذي يحيط بالأسطوانة لتبريد جسم المهاجم البرتغالي، ولكن يمكن للرياضيين قضاء خمس دقائق فقط كحد أقصى في الغرفة ولا فإنهم يخاطرون بتعرضهم لمشاكل صحية خطيرة. وكانت تقارير قد أشارت في وقت سابق رونالدو يقضي عادة ثلاث دقائق فقط في الغرفة، عند درجة حرارة 160 درجة مئوية تحت الصفر، خاصة أن هذا العلاج يعزز الدورة الدموية ويحسن جهاز المناعة، بالإضافة إلى تقليل التعب ومساعدة الإصابات على التعافي بشكل أسرع. وبدأ رونالدو في استخدام هذه التكنولوجيا المتطورة في عام 2013 عندما كان في ريال مدريد، وتضيف صحيفة ذا صن أن استيراد الغرفة من إيطاليا كان إحدى أولوياته، لأن النجم البرتغالي يدرك تماما المتطلبات البدنية للدوري الإنجليزي. وأتمت الصحيفة أن النظام الغذائي هو مفتاح آخر لبنية رونالدو الرائعة، إذ تحتاج أفضل السيارات إلى الوقود المناسب، وهذا يعني بالنسبة لرونالدو ست وجبات صغيرة غنية بالبروتين وحبوب قليلة الدسم يوميا، وكلها موصى بها من قبل اختصاصي التغذية الشخصي الذي كان معه منذ فترته في ريال مدريد. ويفضل رونالدو تناول الجبن والزبادي القليل الدسم على الإفطار، ويحب بشكل خاص الأسماك والكثير من الفاكهة والخضراوات الطازجة، ويشرب الماء فقط.

تمثال ساديو ماني يثير سخرية كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي

أثار تمثال للنجم السنغالي، و لاعب نادي بايرن ميونخ الألماني، ساديو ماني، سخرية كبيرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي. ونحت التمثال فنان سنغالي لموطنه ساديو ماني، تكريما له على ما يقدمه لأبناء وطنه من مساعدات وغيرها، غير أنه أثار موجة سخرية على مواقع التواصل الاجتماعي. وسلط أحد المواقع الضوء على التمثال الذي نحته هذا الفنان، مستعينا بإحدى لقطات ماني أثناء مشاركته في بطولة كأس الأمم الإفريقية الأخيرة. وأوضح الموقع أن هذا الفنان يعيش في مدينة بامبالي، وهي مسقط رأس ماني. ويبدو أن هذا التمثال لم يئل إعجاب المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة أن ماني بدا فيه بملامح حادة. وأكد الموقع أن جماهير بايرن ميونخ لا يشعرون بالرضا تجاه التمثال، كونه لا يتطابق بالملامح مع ماني. وانتشرت تعليقات عن التمثال على وسائل التواصل الاجتماعي مؤخرا، ليثير موجة سخرية بسبب صناعته غير الدقيقة. وعلق أحد المعجبين قائلا: "إنه ليس الأفضل، لكنه مصنوع من القلب على ما أعتقد". بينما كتب آخر: "جسم جميل لكن الوجه، دعهم يستبدلونه برأس أفضل. على أي حال قد يكون من الصعب العمل مع الخشب. أظن ذلك". ويحظى ماني باحترام كبير في بلاده، خاصة أنه أحد نجوم كرة القدم العالميين، فضلا عن إنجازاته عام 2022. كما يعتبر ماني رمز استثنائي في السنغال، حيث يعتبر بالنسبة للشعب السنغالي أهم لاعب كرة قدم في تاريخ البلاد، مسيرته مع ليفربول وبايرن ميونخ على وجه التحديد شهدت تقديرا كبيرا من أبناء وطنه. وبالتالي مسيرته الاستثنائية برفقة أسود التيرانغا أبطال إفريقيا الذين يستعدون لخوض غمار كأس العالم بعد أيام. جدير بالذكر أن هذا ليس أول تمثال يثير السخرية للاعب كرة قدم، حيث سبق وأن أثار عدة تماثيل لنجوم كرة القدم الجدل عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

سيسك فابريغاس

يوجه رسالة مؤثرة لمواطنه جيرارد بيكيه

وجه متوسط الميدان الإسباني سيسك فابريغاس رسالة لمواطنه جيرارد بيكيه بعدما قرر اعتزال كرة القدم بشكل نهائي خلال الأيام الماضية وقال سيسك في تغريدة عبر حسابه الرسمي على تويتر "عزيزي بيكيه، لدينا مليون صورة معا، لكن هذه الصورة الأولى هي أكثر ما أشعر به وأرغب في تكرار هذه اللحظات، أعطيك عنقا وأقول شكرا لك، بدأت قصتنا منذ 26 عاما في مدرسة برشلونة، وهي مباراة تجريبية كنت فيها ترتدي بالفعل رقمك الأسطوري 3 وحيث تميزت بالفعل عن البقية. والباقي هو التاريخ، قصة مليئة بالهجة وبعض خيبات الأمل، ولكن قبل كل شيء تقدير واحترام لا يمكن قولهما بالكلمات. ما عشناه في هذه السنوات الـ 26، هو حظ وامتيان لا يمكن تفسيرهما، لم أكن قادرا على التواجد في كامب نو في مباراتك الأخيرة، لكن لا تشك للحظة في أن قلبي سيكون معك وأن عيني لن ترفع عيني عن التلفزيون كلاعب لدي القليل لأفعله، رجل بمستوى تنافسي نادرا ما رأيته في حياتي، شكرا لك على معاملتي دائما بطريقة خاصة ولأنك نشأت معي. الآن تذكر شيئا، الأفضل لم يات بعد، وكما قلت في نهاية الفيديو الخاص بك، نحن في انتظار عودتك مرة أخرى لبرشلونة. أحبك يا صديقي". كما بعث فرديناند، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي، فيسبوك، رسالة عاطفية إلى بيكيه، حيث سبق أن لعبا سويا بين صفوف مانشستر يونايتد في الفترة من 2004 إلى 2008 وكتب فرديناند: "جيرارد.. يا لها من مسيرة، كثيرون من الناس لا يعرفون أنني في الحقيقة لعبت أحد أهم الأدوار في صناعتك، حقيقة أنني وفيديتش كنا نلعب في مانشستر يونايتد، لم تسنح لك الفرصة أبدا.. لذا كان عليك أن تنتقل إلى برشلونة عندما ذهبت إلى برشلونة، لا أعتقد أنه يمكن تخيل مسيرة رياضية مجنونة كالتي حصلت عليها بطولات عديدة مع النادي والمنتخب". ورفض أسطورة كرة القدم الأرجنتينية، ونجم نادي برشلونة السابق، ليونيل ميسي، توديع زميله السابق في النادي الكتالوني، حيث أكد الأرجنتيني نجم نادي باريس سان جيرمان الفرنسي الحالي، بشكل غير مباشر، توتر علاقته بزميله السابق جيرارد بيكيه الذي اعتزل كرة القدم، يوم السبت الماضي. حيث يلتزم البرغوث الصمت حتى الآن. وسبق أن زعمت العديد من التقارير الإسبانية في الأشهر الماضية، وبرزها من "موندو ديبورتيفو" و«سبورت»، أن ميسي غاضب للغاية من بيكيه، ووجه له اتهامات بالخيانة. وجاء ذلك بعد أن رفض بيكيه خفض راتبه للمساعدة في تجديد عقد ميسي، بينما وافق المدافع على التضحية بجزء من أجره عقب انتقال البرغوث إلى "حديقة الأمراء". وزادت الشكوك حول توتر علاقة الطرفين، بعد غياب بيكيه، عن العشاء الذي تناوله ميسي مع شنائى برشلونة سيرجيو بوسكيتس وجوردي ألبا، والمدرّب تشافي هيرنانديز في المدينة الكتالونية، في وقت سابق.

جيرارد بيكيه يخوض أول تجربة بعيدا عن كرة القدم

تحدث جد جيرارد بيكيه أمادور برنابيو عن التحدي الجديد الذي يشغل حفيده بعدما أعلن اعتزاله النهائي لعالم كرة القدم وتحدث برنابيو في تصريحات لإذاعة "كادينا سير" الإسبانية عن خطط بيكيه في المستقبل، وقال: "لقد كان جيرارد منذ سنوات هنا في برشلونة، لقد عشت مسيرته بالكامل مع الفريق، لذلك اعتزاله ذكرني بالعديد من الأشياء الجميلة، اعتزال بيكيه يجعله يرحل مثل رجل نبيل، كما هو حقا، من لا يعرف شخصيته بالكامل ليس له الحق في انتقاده، لم أتفاجأ بشكل كبير بقرار بيكيه، فهو دائما ما يقوم باتخاذ أي قرارات من أجل سعادته، لأنه لن يتحمل الجلوس على مقاعد البدلاء بعد تلك السنوات، حتى النهاية، يثبت أنه قادر على اللعب اعتقد أن جيرارد يحلم في رؤية ناديه أندورا يصعد إلى دوري الدرجة الأولى الإسباني، فهو متحمس للغاية لتلك الفكرة" وعن اعتزاله في منتصف الموسم: "لن يتخذ بيكيه هذا القرار إذا كان يرى برشلونة متضررا، لأننا أحد أفراد أسرة هذا النادي، نشجعه طوال حياتنا وتاريخنا، اعتزاله مؤلم بالطبع ولكن مشاعر الجماهير شيء والنادي شيء آخر. وودع بيكيه برشلونة وجمهورية في ملعب "كامب نو" بعد انتهاء مباراة ألميريا في الدوري الإسباني والتي فاز فيها العملاق الكتالوني بهدفين نظيفين سجلهما عثمان ديمبلي وفرينكي دي يونغ وفضل الإسباني أن يعتزل نهائيا بعد صعوبات في المشاركة المستمرة في المباريات تحت قيادة المدرب، تشافي هيرنانديز، بجانب الانتقادات التي طالته بسبب مستواه الهزيل.

سيرجيو راموس يكشف عن طبيعة علاقته مع ميسي



كشف المدافع الإسباني سيرجيو راموس قلب دفاع نادي باريس سان جيرمان عن العلاقة التي تجمعها مع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي وهذا بعد العداوة التي دامت سنوات طويلة وقال راموس في تصريحات صحفية: «من الرائع أن يكون لديك ليونيل ميسي في فريقك، لا يزال في أفضل حالاته، إنه أحد أفضل اللاعبين في العالم، إنه لشرف كبير أن ألعب معه، اللعب مع ميسي أسهل من مواجهته، الجواب سهل أيجاده، هو أحد أفضل اللاعبين في العالم علاقتي مع ميسي جذبت الكثير من الانظار، لدينا نفس الهدف وهو الفوز مع باريس ومساعدة الفريق بأفضل شكل نستطيع القيام به، مع بالتاكيد تقديم مردود جيد وبخيرتنا أيضا، علاقتنا خيالية وذلك واضح للعب يخط دفاع مكون من ثلاثة لاعبين أو أربعة؟ المدرب يقرر ذلك وفقا لمنافسنا، أفضل اللعب بـ 4 لأن التوازن يصبح أفضل في وسط الملعب، اليوم أنا سعيد جدا في باريس، أريد أن أفوز بالبطولات وأظهر أفضل مستوى لي أنا لم أشاهد مباريات برشلونة كثيرا في الدوري الإسباني لكنني أشاهدهم في دوري الأبطال، كان برشلونة دائما فريقا تنافسيا، هناك لحظات مهمة في دوري الأبطال، الحظ والخبرة يمكن أن يلعبوا دور أيضا، يمكن أن تتدخل عدة عوامل، ما زلنا نتوقع رؤية برشلونة في دوري أبطال أوروبا العام المقبل".



الأخطاء التدريبية المسببة لآلام الظهر

أنه قد يحسن الجري ، تأكد دائما من رفع الأثقال وممارسة تمارين وزن الجسم بشكل صحيح لتجنب الإصابات. وعند الجري ، تشارك جميع عضلاتك في دعمك وأنت تجري ، عندما تكون عضلات ظهرك ضعيفة ، فإنها لا تستطيع التحكم بحركاتك بشكل كافٍ ، وهذا يضع ضغطا إضافيا على المنطقة ، مما قد يؤدي إلى الألم. إذا كان لديك انحناء في ظهرك ، فقد يكون لديك ضعف في عضلات البطن التي يمكن أن تصيب المفاصل التي تربط كل فترة وقرص في العمود الفقري بالتهيج ، مما تسبب الألم. إن ممارسة تمارين الإحماء ، خاصة قبل أداء تمارين القوة ، تساعد في الوقاية من إصابات العضلات عند أداء التمارين الرياضية. لذا يجب الانتباه والتركيز على عضلات الفخذين وأعلى الظهر وكذلك الكتفين ، ويجب أن تبلغ فترة ممارسة الإحماء من 3 إلى 5 دقائق. ووفقا لجمعية القلب الأمريكية ، فإن الجري من خلال تمارين الإحماء الديناميكية يساعد على زيادة درجة حرارة العضلات ومرونتها ، مما يساعد على منع الإصابات أثناء التمرين. تعتبر التمارين أحادية الجانب ، أحد أنواع الأنشطة الهامة لمهارة التوازن ، مما يساعد على الوقاية من كل المشكلات العضلية المحتملة التي تحدث جراء أداء التمارين الرياضية ، وأبرزها آلام الظهر. الوضعية الصحيحة لكل تمرين هي الفارق بين اكتساب لياقة بدنية عالية وبين الحصول على ظهر مكسور. احرص على أن تتعلم الوضعيات الصحيحة لكل تمرين تقوم به من خلال مساعدة مدرب محترف (لا مجرد صديق في النادي) ، خصوصا إن كنا نتحدث عن تمارين رفع الأثقال. كقاعدة عامة ، عليك أن تتجنب دائما الشد والسحب بعضلات ظهرك حين تقوم بحركة لا تستهدف عضلات الظهر ، كما أنه عليك الحفاظ على ظهر مستقيم في الغالبية الساحقة من الحركات وتجنب الانحناء. التقوس والتحنط عند قيامك برفع الأثقال. أرخ ركبتيك قليلا لكي تتجنب وضع كل الضغط على ظهرك وتحويل جزء منه إلى الأرجل. إن كان هنالك تمرين محدد يسبب لك ضغطا كبيرا على عمودك الفقري ، حاول إيجاد تمارين بديلة تستهدف نفس العضلات من دون أن تؤدي لظهرك.

من الألم سيزول مع الوقت. هذه هي بالفعل أسوأ نصيحة ممكن أن يعطيها أحدهم. ألم الظهر يمكن أن يشير إلى مشكلة جديّة ويمكن أن يقود إلى إصابات خطيرة إن بقي من دون علاج. الأمر الأول الذي تحتاج لضعفه حين يضرب ألم الظهر هو التوقف فوراً عن القيام بما تقوم به: إن ضرب ألم ظهرك مثلاً حين قمت بحركة رياضية معينة، توقف فوراً ولا تجبر نفسك على القيام بها رغم ألم ظهرك، لأن ذلك قد يجعل المشكلة أكثر سوءاً. ارتاح قليلاً وضع بعض الثلج في أوّل يومين من الألم لتخفيفه. إن استمر الألم أكثر من يومين، إلجأ إلى الاستحمام بالمياه الساخنة ووضعه بعض المناشف المبلولة بالماء الساخن على مكان الألم لتخفيف. يمكنك أيضاً أخذ بعض الأدوية المهدّدة للألم إن كان الألم عظيماً لدرجة لا تستطيع معها الاستمرار بيومك. إن استمر الألم لأربعة أيام متتالية رغم الراحة، توجه فوراً إلى الطبيب. وجدت دراسة نشرت في عام 1990 وجود صلة بين التأخير المتكرر للجري والضغط الذي يضعه على الظهر، حيث وجد الباحثون أن التأخير الذي يمتصه الظهر أثناء الجري يمكن أن يؤثر على طول العمود الفقري عن طريق ضغط الأقراص بين الفقرات. من الشكاوى الشائعة بين العدائين ، وقد يؤدي ذلك إلى مجموعة متنوعة من المشكلات ، بما في ذلك آلام الظهر ، ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأمريكية ، يمكن أن يؤدي عدم وجود مرونة في الورك لدى المتسابقين إلى ألم أسفل الظهر بسبب الدوران المستمر للحوض. ويعتمد بعض الأشخاص حمل الأوزان الثقيلة ، ويعتبر هذا أحد أنواع التدريبات المفضلة لبناء العضلات ، لكن ليست جميع الأوزان مناسبة في نفس اللحظة خاصة في البداية ، مما يمكن أن يؤلم ظهرك ، وذلك بسبب أن عضلات الترابيسيس ليست قوية لتحمل الأوزان الثقيلة ويتمثل الحل في حمل أوزان مناسبة لوزنك والوقوف أمام المرأة للتأكد من الوقوف بشكل مستقيم وعدم تقوس الظهر. التمرين المفرط أو التمرينات غير الصحيحة يمكن أن يؤدي في النهاية إلى إصابة العضلات ، والتي تشمل أيضاً أسفل الظهر ، كن حذراً عند دمج تدريب القوة في برنامج الركض ، على الرغم من

بسبب الضغط على العضلات أو بسبب الألم المرتبط بالعظام. من المهم تحديد نوع الألم والقدرة على وصفه ، إذا أصبح الألم شديداً وأصبح لا يطاق ، فقد يكون ذلك بسبب مرض أو إصابة تحتاج لطبيب. ألم الظهر هو أحد أكثر المشاكل الشائعة التي يتعامل معها المدربون الرياضيون ، خصوصاً مع الأشخاص الجدد والمتحمسين الذين لا يزالون يحاولون إدماج الرياضة في حياتهم اليومية. في العديد من الأحيان ، يضرب ألم الظهر خلال الأشهر الأولى من الرياضة ، معرقلاً روتين التدريب بشكل مستمر. أحياناً ، يكون الألم قوياً لدرجة أننا نخشى أننا سنبقى أمراً ما لعامودنا الفقري. بما أن ألم الظهر شائع في أوساط ممارسي الرياضة المبتدئين والمحترفين على السواء ، سمعت العديد من المدربين يشجعون تلامذتهم على تجاهل الألم أو تقبله والاستمرار بالرياضة ، موحين أن هذا النوع

هناك الكثير من الأخطاء الشائعة عند ممارسة التمارين الرياضية ، والتي تؤدي بدورها إلى حدوث آلام في الجسم والظهر خاصة ، فإذا كنت تعاني من آلام في الظهر بعد القيام بالتمارين الرياضية اليومية ، انتبه إلى هذه الأخطاء وحاول تصحيحها. سواء إن انحنيت إلى الأمام أو الخلف خلال ممارسة التمارين الرياضية ، فهذا تصرف خاطئ يزداد مع تمارين القوة مثل رفع الأثقال أو تمارين الضغط ، لكنه في جميع الحالات يؤدي إلى آلام شديدة في الظهر ، ومع مرور الوقت يؤدي إلى تقوس في العمود الفقري. ألم أسفل الظهر من المشاكل الشائعة بين العدائين أو ممارسي رياضة الجري ، يمكن أن يحدث ألم أسفل



مساهمة شرب الماء في إنقاص الوزن



العضلات خلال الحركة إضافة إلى إبقاء العضلات رطبة ، مما يقلل من التعب والإجهاد ، وبالتالي زيادة القدرة على ممارسة التمارين وحرق سعرات حرارية بشكل أكبر. على الرغم من النصائح لشرب كمية كافية من الماء ، إلا أنه يجب تنبيه ذلك باعتدال ، حيث أن شرب كميات كبيرة للغاية من الماء قد يكون له آثار سلبية ومهددة للحياة في بعض الأحيان ؛ إذ يؤدي إلى حدوث ما يسمى بتسمم الماء ، وهذا يؤدي لزيادة الماء في الجسم ، وبالتالي تخفيف نسبة الصوديوم في الدم ، ما قد يسبب مشكلات صحية خطيرة للغاية في حال عدم تصحيحها بالوقت المناسب. لذلك ينصح بالالتزام بالكمية الموصى بها لشرب الماء للبالغين ، وهي 2.7 لتر يوميا للنساء أو ما يعادل 11.5 كوب من الماء ، و 3.7 لتر يوميا للرجال أو ما يعادل 15.5 كوب من الماء. وفي حال ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل احترافي ينصح بمراجعة أخصائي تغذية لتحديد كمية السوائل اللازم استهلاكها يوميا دون مخاطر. يمكنك اتباع النصائح الاتية للمحافظة على استهلاك صحي لشرب الماء ، بالحرص على شرب الماء قبل الوجبات وخلال اليوم. يمكن شرب الحليب والعصائر الطبيعية والمشروبات الخالية من الكافيين باعتدال ، أو شرب المياه المنكهة ، مثل مشروبات الديتوكس كمصدر مناسب للسوائل. ينصح بشرب الماء قبل شعورك بالعطش لتفادي حدوث الجفاف ، حمل زجاجة ماء معك خلال اليوم لشرب الماء بشكل مستمر ، ويمكن استهلاك الماء عن طريق الشروبات ، والأطعمة الغنية بالماء كالبطيخ والشمام.

لشرب الماء فوائد لا تعد ولا تحصى على الجسم منها تأثيره على الوزن وحرق الدهون ، فهل شرب الماء بكثرة ينزل الوزن؟ يدخل الماء في تركيب جميع خلايا الجسم ، وبشكل ما نسبته 50 - 70% من الوزن ، وله وظائف عديدة ومهمة ، منها التخلص من السموم ، والمحافظة على درجة حرارة الجسم ، وصحة الأنسجة والمفاصل . إضافة إلى دور الماء المهم في عمل أجسامنا ، تشير العديد من الدراسات إلى أن للماء دور في إنقاص الوزن ، والمحافظة عليه على المدى الطويل . وعلى الرغم من ذلك لا ينصح بالاعتماد عليه كمصدر وحيد لخسارة الوزن ، بل يجب الالتزام بنمط غذائي صحي وممارسة الرياضة بشكل مستمر للحصول على نتائج ملموسة . إذا ، هل شرب الماء بكثرة ينزل الوزن؟ الإجابة هي نعم ، ولكن شريطة الحرص على شرب الماء بما يتناسب مع جنس الشخص ، ونشاطه البدني ، ووضع الصحي العام . على الرغم من بطء عملية خسارة الوزن عن طريق شرب الماء ، إلا أنها ناجحة في إنقاص الوزن بشكل ثابت ومستمر على المدى الطويل . بعد الإجابة على سؤال هل شرب الماء بكثرة ينزل الوزن ، تجد في ما يأتي دور الماء في عملية إنقاص الوزن . في حالات العطش الخفيف قد يختلط شعورك بالعطش مع شعورك بالجوع نتيجة الإشارات العصبية التي تصل الدماغ ، ما يجعلك تتوجه للأكل ، بينما ما تحتاجه هو شرب الماء . لذلك في حال شعورك بالجوع ينصح بشرب الماء قبل الأكل للتأكد من أن ما تشعر به هو عطش وليس جوع ، وينصح أيضا بشرب الماء قبل الأكل بنصف ساعة لتحفيز الشعور بامتلاء المعدة والشبع ، وبالتالي أكل كمية أقل من الطعام ، ما يسهم في إنقاص الوزن على المدى الطويل . يعمل الماء خاصة الماء البارد على تحفيز عملية الأيض ، وتحفيز حرق الطاقة التي يستخدمها الجسم للقيام بالعمليات الحيوية الضرورية لعمل الجسم . ويتم ذلك عن طريق حرق الدهون المخزنة في الجسم ، وبالتالي خسارة الوزن بشكل ملحوظ على المدى الطويل . وتحتوي الكثير من المشروبات ، مثل الصودا ، والعصائر ومشروبات الطاقة على كمية كبيرة من السكريات ، لذلك استبدالها بالماء يعمل على تقليل السعرات الحرارية اليومية المستهلكة ، وبالتالي إنقاص الوزن . تشير العديد من الدراسات إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزول في الجسم في حالة الجفاف ، ما يعمل على زيادة فرصة تناول طعام غير صحي ، والامتناع عن ممارسة الرياضة نتيجة الشعور بالتعب الناتج عن الجفاف . ويعمل شرب كمية كافية من الماء أثناء وبعد ممارسة الرياضة على توزيع العناصر المهمة لانقباض العضلات ، ما يؤدي لتقليل تشنج

المدير العام : **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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

■ الطبعة: 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

