

كأس
الجمهورية:
مقبرة - "العميد"
وشلغوم العيد - سطيف
قمتها الدور
الـ 32

www.dzair-tube.dz



يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 16 نوفمبر 2022 الموافق لـ 21 ربيع الثاني 1444 هـ العدد: 591 الثمن: 30 دج



حسب موقع
"سبور هابر"
فيغولي مطلوب
في نادي قاسم
باشا التركي

اللاعب سيغيب لفترة
من 3 إلى 4 أشهر

الأتراك يحملون
مدرب
بيشكتاش
السابق
مسؤولية
إصابة غزال



نحو تمديد عقده في فترة المونديال

ميلان يوافق على رفع أجرة
بن ناصر إلى 4 ملايين أورو



الجزائر - مالي



(اليوم سا 20:30 بملعب وهران)

"الخضر" في لقاء
ودي قوي أمام
"النسور" المالية

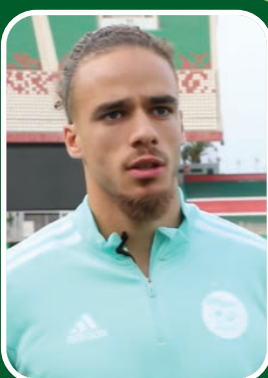
اختبار
حقيقي

عربي:

"الانتقادات
تعني أنني
موجود
وبها أطور
أكثر"



براهيمي
يلتحق
بتربص
المنتخب
لتعويض
وناس



بلماضي

يستنجد بالحارس
فريد شعال



ابتداء من الثامنة والنصف بملعب ميلود هدفي...

"الخضراء"

يواجهون مالي اليوم وبلماضي يصر على الفوز

يخوض المنتخب الوطني أمسية اليوم أول مباراة ودية له خلال التدريب الجاري، حيث سيواجه منتخب مالي على أرضية ميدان ملعب ميلود هدفي بوهرا، وهي المباراة التي سيسعى فيها الناخب الوطني جمال بلماضي للظهور بوجه جيد والتأكيد على أن الأمور بدأت ترجع إلى نصابها في المنتخب وأن ما حدث في الماضي لن يؤثر على ما ينتظر الفريق في قادم التحديات.

كل شيء متوفر من أجل تقديم مباراة كبيرة

هذا وتجتمع الظروف من أجل أن يؤدي رفقاء القائد رياض محرز مباراة في المستوى اليوم أمام النور المالية، حيث أن اللقاء سيجري في ملعب عالمي، إضافة إلى تواجد أغلب ركائز التشكيلة باستثناء بن سعيي المصاب بفيروس كورونا، يضاف إلى كل هذا فإن المنافس لا يتواجد في أحسن أحواله وهذا ما يعتبر فرصة من أجل الفوز عليه بإقناع.

عدة لاعبين سيحصلون على فرصة للعب

وكما هو عليه الحال في أغلب المباريات الودية، فإن مباراة اليوم أمام منتخب مالي ستشهد مشاركة عدد معتبر من اللاعبين، حيث سيحاول الناخب الوطني منح الفرصة لأكثر عدد من لاعبيه من أجل اللعب، حتى يتمكن هو من معاينتهم عن قرب ويتمكنوا هم من جهتهم من إبراز ما يمكنهم تقديمه وللتأكيد على أن المدرب الوطني كان محققا باستدعائهم.

الناخب الوطني يريد التعامل مع اللقاء وكأنه رسمي

ومثلما جرت عليه العادة، فإن مباراة اليوم سيطغى عليها الطابع الجدي على الرغم من أنها ودية، وهذا لأن المدرب جمال بلماضي يريد الفوز بكل المباريات التي يلعبها، حتى يتمكن الفريق في وضع نفسه بشكل جيد في سكة النتائج الإيجابية ولما لا تكرر سلسلة الهزيمة التي قام بها في وقت سابق.

نزيم

ماندريا: "أنا في أتم الجاهزية إذا ما أراد الكوتش الاعتماد علي"

أكد حارس المنتخب الوطني أنتوني ماندريا عن جاهزيته الكبيرة للمشاركة في المباراتين الوديتين أمام منتخبي مالي والسويد، حيث صرح بذلك خلال المنطقة المختلطة التي تم تنظيمها بمركز سيدي موسى أول أمس، إذ قال في هذا الخصوص: "أنا دائما في أتم الجاهزية إذا ما أراد الكوتش الاعتماد علي، حيث سأقدم كل ما أملك من أجل أن أكون عند حسن الظن".

"الجميع في المنتخب سعيد بتواجده في التدريب"

وبخصوص الأجواء الموجودة في المنتخب، كشف ماندريا أن الجميع سعيد بالتواجد في هذا التدريب، حيث أكد أن هذا يعتبر فخر للجميع، وصرح في هذا الصدد بالقول: "الأجواء داخل المجموعة رائعة، فالكل سعيد بالتواجد مع المنتخب ويأمل على أن يؤدي تريبا ناجحا، فتمثيل منتخب بلندا يملك نكهة خاصة".

"نتنظرنا مباراتين من المستوى الجيد وسنكون عند حسن ظن أنصارنا"

أما عن المباراتين اللتين سيخوضهما رفقاء المتألق اسماعيل بن ناصر، فقد وصفهما ماندريا بأنهم من المستوى الجيد، وأن الفريق الوطني سيعمل كل شيء للظهور بأحسن وجه، حيث أرفق قائلا: "نتنظرنا مباراتين من المستوى الجيد، والمثان سنعمل كل ما بوسعنا من أجل الظهور بأحسن وجه فيهما ونكون عند حسن ظن أنصارنا".

نزيم

ماندريا

قد يشارك في اللقائين أمام مالي والسويد

تشير العديد من المؤشرات على أن الحارس أنتوني ماندريا سيحصل على حصة الأسد من وقت مشاركة الحراس خلال المباراتين اللتين سيجريهما المنتخب الوطني خلال التدريب الحالي، وهذا مثلما كان عليه الحال في التدريب الماضي لما شارك زغبة في مباراتين متتاليتين على الرغم من تواجد الحارسين أوكيكة وشعال آنذاك.

بلماضي يريد منحه الوقت الكافي لإظهار إمكاناته

هذا ويسعى الناخب الوطني جمال بلماضي إلى منح حارس نادي كون الفرنسي كل الوقت من أجل إبراز إمكاناته والانسجام بشكل أكبر مع الفريق، حيث يكون جاهزا عندما يحتاج إليه المدرب في المباريات الرسمية، ولكي يتوفر المنتخب على عدة حراس بجاهزية ومستوى متقاربين.

معاناة زغبة من إصابة تزيد من هذه الإحتمالية

وما يزيد من احتمال رؤية ماندريا يلعب المباراتين أمام مالي والسويد، هي الأخبار التي تفيد بأن الحارس مصطفى زغبة يعاني من إصابة وقد لا يتمكن من المشاركة في الوديتين، ما يجعل الطريق مفتوحا أمام ماندريا للحصول على وقت أكبر.

مبولحي هو الآخر قد يحصل على شوط على الأقل

وعلى الرغم من أن المؤشرات تصب في صالح ماندريا، إلا أن هذا لا يعني أن الحارس المخضرم رايس وهاب مبولحي لن يلعب أي دقيقة خلال هذا التجمع التحضيري، حيث قد يقوم بلماضي بمنحه بعض الوقت، على الرغم من أن حضوره هذه المرة يعتبر معنوياً بشكل أكبر، وتشجيعاً لهذا الحارس بعد أن غاب عن التدريب الماضي، وبالتالي فإن مبولحي قد يشارك لشوط واحد على الأقل، وقد يكون ذلك في المباراة الثانية بما أنه لعب منذ يومين فقط مباراة في السعودية مع فريقه وقد يكون بحاجة لوقت من أجل الاسترجاع.

نزيم

بلماضي يستتجد ببراهيمي من أجل تعويض وناس

كشف الاتحاد الجزائري لكرة القدم أن الناخب الوطني جمال بلماضي قد وجه الدعوة للاعب نادي نيس الفرنسي بلال براهيمي من أجل الالتحاق بتدريب المنتخب وهذا لتعويض غياب اللاعب آدم وناس الذي رفض ناديه تسريحه معتمدا على قرار من "الفيفا" يسمح للندية بالاحتفاظ بلاعبها الغير معينين بالموندiales.

اللاعب التحق أول أمس بمركز سيدي موسى

هذا ومباشرة بعد أن تلقى دعوة من بلماضي، التحق بلال براهيمي بزملائه في مركز سيدي موسى وهذا في ساعة متأخرة من ليلة أول أمس، وهذا ما يعكس الاحترافية الكبيرة التي يتمتع بها اللاعب ورغبته دائما في التواجد مع المنتخب الوطني، ما سيحمله يربح نقاطا كثيرة من أجل التواجد باستمرار مع التعداد في المستقبل.

فرصة ذهبية للتأكيد على أنه كان يستحق الاستدعاء

وتعد هذه فرصة ذهبية لبلال براهيمي من أجل التأكيد على أنه كان يستحق الاستدعاء من الأول في القائمة، من خلال استغلال فرصة الاستنجد به من أجل تعويض غياب آدم وناس، وبالتالي فإن مهاجم نيس أمام إمكانية لتقديم أحسن مردود له في حال شارك خلال المباراتين الوديتين المقبلتين أمام مالي والسويد.

نزيم

عربي: "الانتقادات تعني أنني موجود وبها يمكنني أن أتطور أكثر"

رد مهاجم شباب بلوزداد المستدعى للمنتخب كريم عربي على منتقديه خلال تصريحاته لوسائل الإعلام أول أمس بمركز سيدي موسى، حيث قال بأن الانتقادات تعني بأنه موجود، وقال في هذا الخصوص: "الانتقادات تعني بأنني موجود، ولكل حق في الانتقاد، أما من جهتي فإن كل ما يقال سيحفزني على التطور أكثر".

"أشكر المدرب بلماضي على الثقة التي وضعها في شخصي"

وأصر عربي على التقدم بالشكر للناخب الوطني جمال بلماضي بعد استدعائه لهذا التدريب، حيث صرح اللاعب السابق لنادي نيم الفرنسي في هذا السياق: "أود أن أشكر الناخب الوطني على الثقة التي وضع في شخصي، وسأعمل على تشريفها".

"بونجاح مهاجم كبير وتشبيبي به يسعدني"

أما عن تشبيهه بمهاجم نادي السد القطري بغداد بونجاح، فقد كشف عربي بأن هذا يسعده ويشرفه، حيث أرفق بالقول حول هذه النقطة: "تشبيبي ببغداد بونجاح أمر يسعدني كثيرا، فهو مهاجم كبير، وأتمنى له كل التوفيق في مسيرته".

نزيم



إضافة إلى 700 أورو كمكافآت

"ميلان"

يتفق مع بن ناصر على تجديد عقده براتب 4 ملايين أورو سنويا

كشفت مصادر إعلامية إيطالية، أن إدارة نادي أس ميلان اتفقت مع متوسط الميدان الجزائري اسماعيل بن ناصر على تجديد عقده الذي ينتهي في 2024. وأكد موقع "كالتشيو ستايل" الإيطالي، أن إدارة ميلان وبعد الاجتماع مع موسى سيسوكو وكيل أعمال الدولي الجزائري اسماعيل بن ناصر، توصل المدير الرياضي لميلان باولو مالديني إلى اتفاق مع بن ناصر يقضي بتجديد عقده حتى صيف 2026 ويزيادة العرض إلى 4 ملايين راتب سنوي بالإضافة إلى 500 إلى 700 ألف أورو كمكافآت وهو العرض الذي تم قبوله من قبل متوسط ميدان "الخضر". وأشار المصدر ذاته، أن ميلان أجرى سلسلة من المفاوضات مع وكيل أعمال بن ناصر على مدار الأشهر الماضية. بينما رفض كل مقترحات تجديد عقده مع "الروسونيري"، بسبب اختلافات جوهرية بخصوص الراتب السنوي، مع طلب اللاعب الجزائري الحصول على 3 أضعاف راتبه السنوي الحالي، مع امتلاكه رغبة أيضا في العودة إلى الدوري الإنجليزي الممتاز "بريميرليغ". وستتم زيادة راتب بن ناصر ليكون 4 مليون يورو سنويا صافية من الضرائب، وعليه من الممكن أن يتم توقيع العقد وذلك في إطار خطة الروسونيري قريبا للحفاظ على أهم العناصر في قائمته بالنظر إلى حاجة الفريق إليه، ومن ثم قطع الطريق أمام الفرق التي ترغب في الظفر بخدماته. جدير بالذكر، أن بن ناصر انضم إلى نادي ميلان صيف عام 2019 قادما من نادي إيمبولي الإيطالي مقابل 16 مليون يورو، وخاض بن ناصر رفقة الروسونيري منذ ذلك التاريخ 126 مباريات، سجل خلالها 4 أهداف وقدم 8 تمريرات حاسمة، وتوج مع الفريق بالسكوديتو الموسم الماضي.

"بن رحمة"

يغازل جماهير "وست هام" ويؤكد دعم زملائه له في النادي

أكد الدولي الجزائري سعيد بن رحمة مهاجم نادي وستهام الإنجليزي على أهمية موازنة الفريق خلال المرحلة المقبلة خاصة بعد عودة التنازع الإيجابية في الجولات الأخيرة من الدوري الإنجليزي. ودعا الجناح الجزائري مشجعي النادي اللندني وحثهم على الاستمرار بدعم الفريق مشددا على دورهم في منح اللاعبين قوة إضافية داخل أرضية الملعب. وأوضح بن رحمة في تصريح للفضاء الرسمية لوست هام قائلا: "اتفهم سبب غضبهم قليلا، لكننا نأمل أن يستمروا في دعمنا لأننا نحتاجهم حقًا. إنهم رجلنا الثاني عشر، وأضاف: "هم دائما يعطوننا قوة إضافية وهذا لا يمر مرور الكرام أمل أن يستمروا في دعمنا ومنحنا الحب والتشجيع". وأكد بن رحمة أنه يحظى بالثقة والرضا عما يقدمه مع النادي اللندني في الآونة الأخيرة وأردف قائلا: "لقد استعدت ثقتي مرة أخرى، وأشعر بالرضا عن عودتي إلى الفريق" وأضاف "لقد بدأت في التعرف على الجميع بشكل أفضل قليلا أشعر بالحرية والتركيز. أحاول فقط لعب كرة القدم. وواصل: "هذا العام، بدأت في استعادة تلك المتعة التي فقدتها قليلا، لكنني الآن أعب كرة القدم وأمل أن يستمر ذلك، وأمل أن يكون ذلك مع بعض الانتصارات لأنه على الرغم من شعوري الجيد على أرض الملعب، فإن التنازع لا تسير في طريقنا. واختتم حديثه بالقول: "أمل أنه بعد الاستراحة، سنعود أقوى وأستمر في الاستمتاع بلعب كرة القدم لأن لدينا فريق كبير وكبير، يستغرق الأمر وقتًا للتهنئة، لكننا أصبحنا أكثر دراية ببعضنا البعض، أمل أن أستمر في هذا الزخم، يشجني زملائي في الفريق حقًا ويمنحونني القوة، وأمل فقط أن أتمكن من إظهار ذلك على أرض الملعب".

وسيم

بلماضي

يستدعي شعال لخلافة أوكيدجة

وجه الناخب الوطني، جمال بلماضي، أمس الثلاثاء، الدعوة لحارس مولودية الجزائر، فريد شعال للدخول في تدريب "الخضر" تحسبا لمواجهة مالي والسويد الوديعتين، حسب ما أوردت الصفحة الرسمية للحميد على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك". ويأتي هذا الاستدعاء في ظل غياب الحارس ألكسندر أوكيدجة عن التدريب بسبب رفض ناديه ميتر تسريجه وتأخر التحاق رايس وهاب مبولجي بسبب ارتباطاته مع ناديه. ويخوض رفقاء الحارس شعال، مباراتين وديعتين، الأولى اليوم أمام مالي بملعب ميلود هدهي في وهران (سا 20:30)، فيما تدور المباراة الثانية أمام السويد، يوم السبت 19 نوفمبر بملعب إيليدا بمدينة مالمو (سا 20:30).

وسيم

أوليفييه بانتالوني مدرب أجاكسيو:

"بلايلي لاعب قادر على صناعة الفارق بللمسة واحدة، نحن محظوظون لوجوده معنا"

أشاد أوليفييه بانتالوني مدرب أجاكسيو الفرنسي، بالأداء والمردود الجيد الذي يقدمه الدولي الجزائري يوسف بلايلي منذ وصوله إلى النادي شهر أكتوبر المنقضي مؤكدا أن أجاكسيو محظوظ بوجود لاعب بهذه الجودة والمهارات. وأوضح بانتالوني في تصريح إعلامي قائلا: «كلنا نعرف إمكانات ومهارات يوسف بلايلي، نحن محظوظون لوجود لاعب بهذه الجودة في تشكيلتنا» وأضاف: «بلايلي يملأ فراغا رهيبا نعاني منه، لأننا لا نملك لاعبين قادرين على صناعة الفارق بللمسة واحدة، ونحتاج إليه ومهاراته في المراوغة، وهذه النقطة كانت نقطة ضعف لنا حتى الآن. وتابع: «نطلب منه أن يلعب بالطريقة التي اعتاد عليها، أي بالتعبير عن نفسه على الأرض وإظهار قوته الفنية في أفضل الظروف» واختتم حديثه بالقول: «يوسف يتطور بشكل ملحوظ مع النادي ويستجيب مع حططنا حاليا والدليل على ذلك هو مباراته الكبيرة جدا أمام ستراسبورغ، حيث كان سما حقيقيا للدفاع الخصم وتمكن من التسجيل وتقديم تمريرة حاسمة».

وسيم

الأتراك يحملون مدرّب بيشكتاش السابق مسؤولية إصابة غزال

سلط موقع "أسبور" التركي الضوء حول الإصابات التي تعرض لها الدولي الجزائري رشيد غزال مع فريقه بيشكتاش هذا الموسم وخضوعه لعملية جراحية في الولايات المتحدة الأمريكية وهي التي ستبعده لأكثر من ثلاثة أشهر عن الملاعب محملا المدرب السابق لبشكتاش سبب ما حدث للاعب الجزائري. وقال الموقع التركي في تقرير له أمس، أن السبب الأهم وراء خضوع نجم بيشكتاش الجزائري رشيد غزال لعملية جراحية في بداية الموسم هو عودته السريعة إلى المباريات قبل أن يتعافى تماما من الإصابة. وذكر المصدر ذاته، أن من أهم العوامل التي أدت إلى تجديد إصابة غزال والتي استدعت الجراحة هو الفرنسي فاليرين اسماعيل المدرب السابق لنادي بيشكتاش. وبحسب معلومات من فوتوماش، قال اللاعب الجزائري إنه رغم إصابته في مباراة ألانيا سبور إلا أن اسماعيل فضل إشراكه في تلك المواجهة، على الرغم من أنه كان يعاني من مشكلة خطيرة تحت إصبع قدمه حسب تقرير الفريق الطبي الذي أكد أنه ليس جاهزا بعد مع ذلك غامر المدرب باللاعب فكانت النتيجة عدم تمثاله للشقاء وخضوعه لعملية جراحية. يشار، أن غزال شارك في 5 مباريات رسمية فقط هذا الموسم النجم الجزائري، الذي بدأ 3 من هذه المباريات في أول 11، لكنه بقي في الملعب مرة واحدة فقط لمدة 90 دقيقة، وسجل هدفين وصنع 1.

وسيم

نقلا عن موقع "هابر سبور" فيغولي مطلوب في نادي قاسم باشا التركي

دخل الدولي الجزائري سفيان فيغولي دائرة اهتمامات نادي قاسم باشا الذي يسعى إلى ضم اللاعب خلال فترة الانتقالات الشتوية المقبلة وفقا لتقارير صحيفة تركية. وأكد موقع "هابر سبور" التركي، أن إدارة نادي قاسم باشا وضعت اللاعب الجزائري سفيان فيغولي ضمن قائمة الأسماء المرشحة لتدعيم الفريق هذا الشتاء في إطار تعزيز تشكيلة الفريق تحسبا للمرحلة الثانية من بطولة سبور توتو سوبرليغ. وقال المصدر ذاته، أن سيركان ريشير المدير التنفيذي لفريق قاسم باشا التقى مع سفيان فيغولي، أحد نجوم غالاتا سراي السابقين، وعرض عليه الانضمام إلى النادي قبل فترة الانتقالات المؤقتة التي ستبدأ في جاني. ومن بين المعلومات الواردة من الموقع التركي أيضا، أن مسؤولي قاسم باشا كانوا على اتصال بوكيل أعمال سفيان فيغولي لفترة من الوقت وهم قريبون جدا من الاتفاقية. تجدر الإشارة، أن فيغولي خاض 162 مباراة بمختلف المسابقات مع غالاتا سراي منذ صيف عام 2017، سجل خلالها 34 هدفا وقدم 32 تمريرة حاسمة، كما توج مرتين بلقب الدوري التركي ومرة واحدة بكأس تركيا.

وسيم



البطولة المحلية



رابطة الأبطال وكأس الكونفيدريالية الإفريقيتين

"الكاف" يعلن عن تأجيل قرعة دور المجموعات إلى وقت لاحق

أعلن أمس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "كاف" تأجيل قرعة دور مجموعات دوري أبطال إفريقيا وكأس الكونفيدريالية إلى موعد لاحق، بعدما كان مقررا اليوم الأربعاء بمقر الهيئة القارية بالعاصمة المصرية القاهرة. حيث كان من المفترض أن يتعرف ممثلو الجزائر على منافسيهم في هذه المرحلة، ويتعلق الأمر بشباب بلوزداد وشبيبة القبائل واتحاد الجزائر. وقال الاتحاد الإفريقي في بيان رسمي على موقع "تويتر": "كان من المقرر إجراء السحب في الأصل يوم الأربعاء 16 نوفمبر 2022، سيتم الإعلان عن التاريخ والوقت الجديدين لاحقا، يعتذر الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "CAF" عن أي إزعاج ناتج عن هذا التغيير، ناديا شبيبة القبائل وشباب بلوزداد معنيان بالمشاركة في "الشامبينزليغ"، إذ يتواجد في التصنيف الثالث رفقة سيمبا التنزاني والهلل السوداني ما يعني أنهما لن يكونا في مجموعة واحدة، بينما سيكون ممثلا الجزائر أمام حتمية ملاقاته أندية قوية على غرار الأهلي والزمالك المصريين والرجاء والوداد المغربيين والترجي التونسي وصن داونز الجنوب إفريقي وفتيتا كلوب الكونغولي أيضا. وحسم نادي شباب بلوزداد تأهله إلى دور المجموعات بفوزه على جولييا المالي 2-0 لتعويض الخسارة 1-2 في مباراة الذهاب، بينما تجاوز شبيبة القبائل فريق كازا سبور السنغالي إثر الفوز عليه ذهبا بـ 2-1 ثم التعادل 1-1 في تيزي وزو.

- التصنيف الأول: الأهلي المصري - الوداد المغربي - الترجي التونسي - الرجاء المغربي.

- التصنيف الثاني: صن داونز الجنوب إفريقي - الزمالك المصري - بيترودي لواندا الأنجولي - حوريا الغيني.

- التصنيف الثالث: سيمبا التنزاني - شباب بلوزداد - شبيبة القبائل - الهلال السوداني.

- التصنيف الرابع: القطن الكامبروني - المريخ السوداني - فايبرز الأوغندي - فيتا كلوب أو رابيل كاديغو.

وقد تسفر القرعة عن وقوع فريقين من دولة واحدة في نفس المجموعة مثل الأهلي والزمالك وأيضا الهلال والمريخ. من جانبه، ممثل الجزائر الوحيد في كأس "الكاف"، اتحاد الجزائر معنيا بالقرعة المنتظرة، وتشمل مرحلة المجموعات تواجد 16 ناديا تأهلوا في ظل مفاجآت مدوية على رأسها خروج نهضة بركان حامل اللقب والصفاقسي والإفريقي. ومن المنتظر أن يتم تقسيم الفرق المتأهلة إلى 4 مستويات، وسيكون التصنيف الأول يحضور مازيمبي الكونغولي وبييراميدز المصري واسيك الإيغوري واتحاد الجزائر، ويضم التصنيف الثاني مومتيا بيمبي الكونغولي ويانغ أفريكا كازا التنزاني والجيش الملكي المغربي والاتحاد المستشري التونسي، ويشمل التصنيف الثالث على الأرجح، سان إيلوي ليبوبو الكونغولي والأخضر الليبي وريال باماكو المالي وريفرز يونائيتد النيجيري، بينما يضم التصنيف الأخير ديابليه نوار من الكونغو، وفيتوتشر المصري ومارومو غالانتس الجنوب إفريقي وكارا التوغولي.

سفيان ع.

شبيبة القبائل

الإدارة تعين بن حاحة مدربا جديدا للحراس

شرعت إدارة فريق شبيبة القبائل في عملية التغيير داخل الفريق، في محاولة للخروج من الوضعية الكارثية التي يعيشها منذ بداية الموسم الكروي الحالي، والتي جعلته يحتل المركز الـ 15 وما قبل الأخير في الترتيب العام برصيد 5 نقاط فقط من أصل 9 جولات خاضها في بطولة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. وقامت إدارة النادي القبائلي بإقالة مدرب حراس المرمى عمر حمّاد من منصبه في العارضة الفنية، وتعويضه بإلياس بن حاحة الذي يملك بدوره خبرة كبيرة كأول خطوة يقوم بها لتحسين الأوضاع التي يعيشها في الفترة الحالية، خصوصا في ظل تواضع مستوى حراس المرمى وفي مقدمتهم الحارس الأساسي ياسين سيدي صالح الذي تلقى العديد من الأهداف بطريقة تطرح العديد من التساؤلات، وهو الذي فشل في تويض الفراغ الكبير الذي تركه الحارس الدولي المخضرم عز الدين دوخة، المنتقل إلى صفوف شباب بلوزداد الصيف الماضي، والذي كان لحنّاد دور في تسريحه. وفي ظل رفض إدارة ياريشان استقالة المدرب عبد القادر عمراني من منصبه، وتجديد الثقة فيه لمواصلة عمله على رأس العارضة الفنية، إلا أن إدارة "الجاسكا" ستواصل غربة بعض الأسماء لتحسين الأوضاع، أين ذكرت مصادر مقربة أنها ستعاقد مع حارس مرمى في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، إضافة إلى تدعيم بعض المراكز مقابل تسريح بعض الأسماء التي خيبت الآمال.

دوخة يساند حمّاد بعد إقالته

من جانب آخر، بعث الحارس السابق لشبيبة القبائل والحالي لشباب بلوزداد، عز الدين دوخة، برسالة إلى مدرب الحراس بفريق "الكناري" عمر حمّاد عقب مغادرته الطاقم الفني للنادي، على خلفية المشاكل التي يعيشها النادي القبائلي من الناحية الإدارية والفنية. وكتب دوخة عبر صفحته الرسمية على "الفايسبوك"، معبرا عن أسفه لمغادرة الحارس الدولي السابق عمر حمّاد، معتبرا أنها ستكون خسارة للفريق القبائلي، وقال: "يؤسفني أن ألتقى خبر إقالة أحد أفضل مدربي الحراس في الجزائر وإفريقيا، لم تكن فقط مدرب بل مربّي ومحب لنادي شبيبة القبائل أعلم أن الفرق صعب بعد كل السنين الطويلة كحارس أو كمدرّب للنادي لكن الطريق لا يزال طويلا، وستفيد الحراس بخبرتي كان لي الشرف أنني تدرّبت تحت إشرافك لمدة سنة في مولودية الجزائر وثلاث سنوات في شبيبة القبائل وكنت دائما سندا وتعلّمت منك الكثير شكرا".

سفيان ع.



نادي بارادو

"البلاك" يواجه بلوزداد واتحاد العاصمة وديا

يرمخ الطاقم الفني لنادي أتلتيك بارادو مباراتين وديتين ضد الفرق العاصمية نهاية الأسبوع الحالي، وذلك للاستفادة من توقف بطولة الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم إلى غاية الـ 29 من نوفمبر الحالي، وضبط المدرب فرانشيسكو شالو اللقاء الودي الأول غدا الخميس في مواجهة أمام شباب بلوزداد، بملعب 20 أوت 1955 بالعناصر، على أن يخوض رفاق عادل بولبيّة مواجهة ودية ثانية يوم السبت القادم أمام اتحاد العاصمة بملعب عمر حمادي ببلوغين.

رياض خ.

شبيبة الساوره

لجنة الانضباط

تستدعي زرواطي

استدعت لجنة الانضباط رئيس نادي شبيبة الساوره محمد زرواطي للمثول أمام الأسبوع القادم، حسب بيان لها على موقعها الإلكتروني. وكشفت الرابطة المحترفة لكرة القدم، أمس، عن استدعاء زرواطي للمثول أمام لجنة الانضباط يوم الاثنين المقبل 21 نوفمبر 2022 بداية من الساعة 11، وذلك دون تحديد الأسباب. وكان زرواطي قد أطلق تصريحات نارية في حق رئيس الرابطة المحترفة عبد الكريم مدوار محملا إياه مسؤولية كل المشاكل التي تتخبط فيها الكرة المحلية كما طالب رئيس "الناف" جهيد زهيزف بالتدخل، لإعادة الأمور إلى نصابها على حد تعبيره، وقال زرواطي، إنه من غير المعقول برمجة أربع مباريات متتالية خارج الديار لفريق من الجنوب، لافتا إلى أن مدوار قام كذلك بمعاينة أفضل لاعبي شبيبة الساوره عمدا".

رياض خ.

كأس الجمهورية

مقرة - العميد وشلغوم العيد - سطيف قمة الدور الـ 32

أسفرت قرعة الدور الـ 32 من كأس الجمهورية لهذا الموسم، والتي جرت أمس، عن مواجهات نارية وأبرزها القمة بين مولودية الجزائر ومستضيفه نجم مقرة، والداربي بين هلال شلغوم ووفاق سطيف، ما يعني خروج فريقين من القسم المحترف الأولى من الدور الـ 32. وتجرى مباريات هذا الدور يومي 25 و 26 نوفمبر الجاري.

فيما يلي البرنامج الكامل للدور الـ 32 من كأس الجمهورية:

شباب الرياضي الأبيار - اتحاد شباب سيدي سعيد تلمسان	صفاء الخميس - اتحاد بسكرة
اتحاد خميس الخشنة - اتحاد عنابة	أتلتيك بارادو - وداد مستغانم
نجم مقرة - مولودية الجزائر	شباب بلوزداد - مولودية العلمة
اتحاد نزلّة - شباب قسنطينة	أمل بوسعادة الاتحاد السوفي
رائد شباب غرب وهران - الجمعية الرياضية للخروب	اتحاد خنشلة - مثالية تفتيف
شباب الزاوية - الشباب الرياضي لبلدية أدرار	وفاق سور الغزلان - جمعية الشلف
شبيبة الساوره - شبيبة بن داود	النجم الرياضي بسباس - اتحاد سدراتة
مشعل بلدية حاسي مسعود - نجم بوعقال	هلال شلغوم العيد - وفاق سطيف
اتحاد الشاوية - نصر حسين داي	شباب عين تموشنت - جيل برج منابل
أمل الأربعاء - نادي غالية عين الصفراء	أكاديمية أمل المدينة - نادي التلاغمة
اتحاد تبسة - متأهل من رابطة قسنطينة	ترجي مستغانم - وداد تيسمسيلت
مولودية وهران - أولمبي أقبو	شباب المشرية - الشباب الرياضي لمدينة العيون
مولودية بركة - أمل بنر بوحوش	شبيبة القبائل - شبيبة تيارت
الشباب الرياضي لعزازقة - شبيبة قير	الشباب الرياضي للبرواقية - شباب عين وسارة
اتحاد مغنية - اتحاد العاصمة	مولودية باتنة - مولودية البيض
شباب فوبر قسنطينة - وفاق نادي واد السمار	الشباب الرياضي لبلدية الميلية - نادي بلدية تقرت

نتائج قرعة الدور الـ 16:

الشباب الرياضي للأبيار / اتحاد شباب سيدي سعيد يواجه الفائز من شباب الرياضي عزازقة / شبيبة قير رائد شباب غرب وهران / جمعية الخروب يواجه الفائز من مولودية بركة / أمل بنر بوحوش شباب الزاوية / الشباب الرياضي لبلدية أدرار يواجه الفائز من أمل بوسعادة / الاتحاد السوفي مشعل بلدية حاسي مسعود / نجم بوعقال يواجه الفائز من أكاديمية أمل المدينة / نادي التلاغمة اتحاد الشاوية / نصر حسين داي يواجه الفائز من شباب بلوزداد / مولودية العلمة أمل الأربعاء / نادي غالية عين الصفراء يواجه الفائز من وفاق سور الغزلان / جمعية الشلف اتحاد تبسة / شباب جيجل أو جمعية عين مليلة يواجه الفائز من اتحاد خميس الخشنة / اتحاد عنابة مولودية وهران / أولمبي أقبو يواجه الفائز من مولودية باتنة / مولودية البيض شباب فوبر قسنطينة / وفاق نادي واد السمار يواجه الفائز من ترجي مستغانم / وداد تيسمسيلت صفاء الخميس / اتحاد بسكرة يواجه الفائز من شبيبة القبائل / شبيبة تيارت أتلتيك بارادو / وداد مستغانم يواجه الفائز من / اتحاد نزلّة / شباب قسنطينة اتحاد خنشلة / مثالية تفتيف يواجه الفائز من اتحاد مغنية / اتحاد العاصمة هلال شلغوم العيد / وفاق سطيف يواجه الفائز من شبيبة الساوره / شبيبة بن داود



شباب قسنطينة

مضوي يبرمج لقاء وديا أمام سطيف السبت المقبل

يخوض رائد ترتيب الرابطة المحترفة الأولى شباب قسنطينة مباراة ودية تحضيرية، أمام وفاق سطيف يوم السبت في سطيف بملعب 8 ماي 1945. وستكون المباراة فرصة للمدربي الفريقين لإبقاء لاعبيه في أجواء المنافسات الرسمية، بسبب توقف بطولة

الرابطة المحترفة الأولى إلى غاية الـ 29 من نوفمبر المقبل، بسبب تريض المنتخب الوطني للمحليين، حيث سيبحث المدرب خير الدين مضوي عن إبقاء أشياله في ديناميكية اللقاءات رغم الطابع الودي للمواجهة، فيما سيحاول المدرب المؤقت للنسر الأسود مقدي شردود التعرّف أكثر على اللاعبين عن قرب وتحضيرهم لقادم المباريات في البطولة. كما يسعى مضوي إلى برمجة ودية ثانية يوم الثلاثاء المقبل في انتظار ترسيم الأمور. وعلى صعيد آخر، تنضس مدافع النادي الرياضي القسنطيني نصر الدين زعلاني الصهداء، بعد أن جاءت نتائج الكشوفات التي أجراها على مستوى عضلة الساق مطمئنة، ما يعني عودته للتدريبات الجماعية بعد ثلاثة أيام فقط، ليكون متاحا بذلك للوديات التي يسعى المدرب خير الدين مضوي، لبرمجتها خلال فترة التوقف الحالية.

رياض خ.



ياسين سيافي المسؤول الأول بالنيابة عن هذه المركب الأولمبي:

اتخاذ كل الإجراءات لضمان تنظيم جيد للقاء الجزائري-مالي بوهران

أكدت أمس إدارة المركب الرياضي "ميلود هدهدي" بوهران وبالتنسيق مع جميع الأطراف المعنية بتنظيم المباراة الودية المرتقبة اليوم بين المنتخبين الجزائري والقطري على الساعة 20:30 ليلا، أن كل الترتيبات متوفرة من أجل إجراء اللقاء في أفضل الظروف. وكشف ياسين سيافي، المسؤول الأول بالنيابة عن هذه المنشأة الرياضية التي تدعمت بها عاصمة الغرب الجزائري منذ بضعة أشهر، والذي يشغل أيضا منصب مدير الشباب

والرياضة، لوكالة الأنباء الجزائرية، أنه تم اتخاذ كافة الإجراءات من أجل تنظيم أفضل لمباراة الأربعاء وهي الثالثة من نوعها للمنتخب الوطني في وهران في ظرف أسابيع قليلة، مشيرا أن إدارته قد اكتسبت الخبرة اللازمة من التجارب السابقة لتغطية لتفاصيل القليلة المسجلة في المباراتين السابقتين، وأضاف: "قمنا بتدريباتنا بالتنسيق مع الجهات المشاركة في

تنظيم المباراة لضمان دخول المتفرجين بسلاسة إلى الملعب ووضعهم في أفضل الظروف لمتابعة المباراة في راحة كاملة". واعتبر المسؤول نفسه، في هذا الصدد، أن أسابيع قليلة، مشيرا أن إدارته بهذا اللقاء الودي لديها الآن "تناسق أفضل" من حيث التنظيم، الأمر الذي يشرح أن تحقق هذه المباراة نجاحا كبيرا على جميع المستويات. وبالنسبة لسيافي كذلك، فإن إقامة هذه المباراة الودية بين الجزائر ومالي في وهران تمثل "تجربة إضافية مفيدة لنا

الوطني، الذي يتربص حاليا بالمركز التقني لسيدي موسى بالجزائر العاصمة، بالمدينة ساعات قبل بداية اللقاء، على أن يعود إلى الجزائر العاصمة مباشرة بعد نهاية المباراة وذلك تحسبا لسفره إلى مدينة مالمو حيث سيواجه السبت القادم منتخب السويد في مباراة ودية ثانية. وكان المنتخب الوطني قد أجرى أولى مبارياته على ميدان ملعب وهران الجديد في سبتمبر

المنصرم أمام غينيا ونيجيريا فازا بكليهما بنتيجة 0-1 و1-2 على التوالي. وعرف اللقاء إقبالا جماهيريا كبيرا رغم طابعها الودي، وهو الأمر الذي خلق بعض الصعوبات للمنظمين سيما في ظل اعتماد نظام بيع التذاكر بواسطة منصة إلكترونية وهو إجراء جديد بدأ الأنصار في التعود عليه منذ ألعاب البحر الأبيض المتوسط التي احتضنتها وهران الصيف الماضي.

مهدي



سفيان زاهي رئيسا للجنة المتوسطة للجمبار

انتخب رئيس الاتحادية الجزائرية للجمبار سفيان زاهي، رئيسا جديدا للجنة البحر الأبيض المتوسط للعبة، خلفا للفرنسي "ميشال لقليس"، وذلك خلال الجمعية العامة الانتخابية التي جرت يوم الإثنين بإسطنبول التركية. وقال المعني في تصريحات إعلامية: "الدبلوماسية الرياضية الجزائرية حققت اليوم مكسبا كبيرا، بانتخابي على رأس الكونفدرالية المتوسطية للجمبار، والتي تضم 24 دولة من 3 قارات، إفريقيا، أوروبا وآسيا" وأضاف زاهي: "أنا فخور جدا كوني أول عربي يعين رئيسا للجنة المتوسطة للجمبار، المسؤولية حقا ثقيلة، أتمنى أن أكون في مستوى الثقة التي وضعت في شخصي وأشرف العرب عموما والجزائريين على وجه الخصوص" كما كرمت الاتحادية الفلسطينية للجمبار، رئيس الاتحادية الجزائرية على هامش الجمعية العامة الانتخابية، عن طريق رئيس الاتحاد الدولي للجمبار "موريتاري واتانابي"، وقال سفيان زاهي في هذا الصدد: "لقد تم تكريمي من الاتحاد الفلسطيني اليوم في إسطنبول، في اعتراف ضمني من أشقائنا الفلسطينيين بالدعم الذي قدمناه لهم خلال البطولة العربية مؤخرا"



رالي صحاري الدولي - 2022 (الطبعة الخامسة):

انطلاق سباق المرحلة الأولى من غرداية

انطلقت المرحلة الأولى من سباق رالي صحاري الدولي للمركبات والدراجات النارية في طبعته الخامسة، يوم الثلاثاء من بلدية سب سب (50 كلم جنوب غرداية) إلى ولاية المنيعية (280 كلم) ليتواصل التنافس بالمحيط الصحراوي للمنيعية في شكل ثلاث حلقات (ثلاث مراحل من 180 كلم و120 كلم و135 كلم) ثم العودة إلى غرداية كمرحلة خامسة وأخيرة (280 كلم). حسب برنامج هذه التظاهرة. وشارك ما لا يقل عن 40 متسابقا في هذه الطبعة الخامسة التي تمتد على مسافة تزيد عن 1.000 كلم، يقطعون خلالها مسارات لكثبان رملية وعرق الرمال في خمس مراحل ما بين



غرداية والمنيعية ثم العودة إلى غرداية، حسب ذات المصدر. وتنظم هذه التظاهرة الرياضية الدولية الاتحادية الجزائرية للرياضات الميكانيكية بالتنسيق مع فريق "صحاري إفتت"، حيث يعد هذا الرالي مهرجان حقيقي للرياضات الميكانيكية وعشق السباقات على الكثبان الرملية للعرق الغربي والمسارات الصحراوية بالجنوب الجزائري. كما أوضح أحد أعضاء طاقم التنظيم يونس بورقي. ويعرف الحدث مشاركة وطنية ودولية لمتسابقين من الجزائر وليبيا وتونس وإسبانيا والبرتغال وفرنسا الذين سيقطعون على مدار أربعة أيام 1.000 كلم بصحراء جنوب غرداية، مثلما جرى شرحه. ويندرج هذا الرالي في إطار برنامج الاتحادية الجزائرية للرياضات الميكانيكية حيث تتيح للمشاركين الفرصة لاكتشاف الصحراء الجزائرية والمناظر الخلابة للعرق الغربي والكثبان الرملية. ويطلع منظمو النسخة الخامسة لرالي صحاري الدولي (دراجات نارية ومركبات) إلى جذب السياح الأجانب والترويج لوجهة الجزائر سيما جنوب الجزائر الذي يعد متحفا طبيعيا فريدا من نوعه عالميا. للتذكير فإن آخر رالي دولي تنظمه الجزائر لفتي الدراجات النارية والمركبات يعود إلى سنة 2018.

مهدي

الرابطة الوطنية لكرة القدم هواة:

الرابطة تبحث عن متعاملين لنقل مباريات القسم الثاني

دعت الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، مسئولو مختلف القنوات التلفزيونية المهتمين بتغطية مباريات الرابطة الثانية، الاتصال بها لتحديد مواعيد فردية بمقرها الاجتماعي لدراسة إمكانية وسبل التوصل إلى اتفاق في هذا المجال. وأوضحت الهيئة الكروية في بيان لها أمس الثلاثاء على موقعها الرسمي مايلى: "تهدف هذه اللقاءات إلى تسليط الضوء على بعض النقاط وخاصة منها المتعلقة بحقوق استغلال وتسويق الحقوق التلفزيونية للمنافسات المنظمة من طرف الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة" مضيفة بأنه من خلال هذه المبادرة، تأمل أن تضبط علاقات شراكة مفيدة للطرفين. خلال هذه اللقاءات، تعترف الرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، طرح أفكار واقتراحات للنقاش، من أجل التوصل إلى صيغ ملائمة وتواريخ مباريات تكون مبرمجة باتفاق مشترك. وختمت الرابطة: "سيتم ضبط مواعيد مضبوطة بالتشاور مع الأمين العام للرابطة الوطنية لكرة القدم للهواة، إلى تاريخ 25 نوفمبر كآخر أجل".

مهدي

حاجي ضيوف؛ السنغال ستنافس بقوة في مونديال قطر

شدد اللاعب الدولي السنغالي السابق، حاجي ضيوف، في مقابلة حصرية مع شبكة قنوات "بي إن سبورتس" القطرية، أن منتخب السنغال لكرة القدم جاء إلى قطر لتقديم أفضل أداء في كأس العالم 2022، وليس لمجرد المشاركة فقط.

وينافس المنتخب السنغالي في المجموعة الأولى من البطولة إلى جانب قطر وهولندا والإكوادور؛ إذ يبدشن منتخب "أسود التيرانغا" مشاركته في مونديال 2022 بمواجهة هولندا يوم 21 نوفمبر، ثم قطر يوم 25 نوفمبر، ويختتم الدور الأول بملاقاة الإكوادور يوم 29 من الشهر نفسه. وقال ضيوف الذي سجل 24 هدفا دوليا مع منتخب السنغال، وقاده للوصول إلى ربع نهائي كأس العالم 2002: "نحن سعداء بالحضور هنا في بلد رائع لديه علاقات رائعة مع السنغال، ونشكرهم على حفاظة الاستقبال". وتابع: "جئنا هنا بطاقتنا وتشكيلتنا طموحة جدا، نريد أن نمتع الجميع بكرة قدم جميلة. نحن أبطال أفريقيا، ونريد أن نثبت للجميع أن السنغال جاء لتقديم أفضل نسخة، ولم لا نقدم أفضل مما فعلنا في 2002؟ لن نشارك لمجرد المشاركة". وتلعب السنغال في نسخة قطر 2022 للمرة الثالثة فقط في تاريخها في المونديال، بعد أن تاهلت للمرة الأولى إلى المسابقة في نسخة 2002 بكوريا الجنوبية واليابان، ثم تلته مشاركة ثانية في نسخة روسيا 2018 خرجت حينها من الدور الأول.

ووفدت السنغال إلى قطر بقائمة مدججة بالنجوم، على رأسهم ثنائي تشيلسي الإنجليزي خاليدو كوليبالي وإدواردو ميندي، فيما سيلتحق مهاجم بايرن ميونيخ الألماني ساديو ماني، أفضل لاعب في أفريقيا وصاحب المركز الثاني بجائزة الكرة الذهبية 2022، بعد إجراء الفحوصات اللازمة إثر الإصابة التي تعرض لها مع النادي البافاري.

مدرب غانا: سنترك بصمة كبيرة في كأس العالم 2022

يتوقع أوتو أودو، المدرب المؤقت لمنتخب غانا، أن يترك فريقه بصمة كبيرة في كأس العالم قطر 2022، إذ يتأهب الفريق لمشاركته الرابعة في النهائيات. وتولى أودو مسؤولية تدريب منتخب غانا في فيضري بعد إقالة ميلوفان رايفاتش، عقب الخروج المبكر من كأس الأمم الأفريقية. وقال أودو لموقع الفيفا: "يمكننا الفوز على أي منافس، الأمر متروك للاعبين. وليس لي أنا، الأداء هو الذي أوصلهم إلى هذا الحد فهم يتمتعون بالكفاءة والجودة معي أو بدوني. دوري هو وضعهم في المراكز الصحيحة حتى يتمكنوا من تقديم أفضل أداء لهم مع الكرة ودونها. يجب أن يكونوا قادرين على اللعب بروح الفريق". وسيقود أودو، الذي يجمع بين دوره بوصفه مدربا للمهاجمين في بروسيا دورتموند ومنصبه مع المنتخب الوطني، غانا في مباراتها الافتتاحية للمجموعة الثامنة أمام البرتغال في 24 نوفمبر، قبل أن يواجه كوريا الجنوبية بعد أربعة أيام أخرى، وكذلك الأوروغواي في الثاني من ديسمبر. وقال أودو: "نواجه ثلاثة منافسين في غاية القوة، ويمكن أن نخسر جميع المباريات الثلاث أو نفوز في جميع المباريات الثلاث. الأمر متروك لنا، وكيف نتكيف مع أسلوب لعبهم، وكيف نوقفهم، وكيف نعمل معا كفريق واحد. كل مباراة مختلفة وستكون المباراة الأولى حاسمة؛ إذ تعتمد المباريات اللاحقة على المباراة الأولى. إذا خسرن نحتاج إلى أن نكون أكثر شراسة وهجوما في المباراة الثانية، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكننا إعداد أنفسنا بشكل مختلف".

ياسين بونو؛ المغربي هدفه تجاوز الدور الأول

قال ياسين بونو حارس مرمى المنتخب المغربي، وأحد أبرز اللاعبين الذين سيعتمد عليهم المنتخب في نهائيات كأس العالم، إن منتخب المغرب تعلم الدرس جيدا من الإخفاق في كأس العالم 2018 في روسيا، عندما خرج من الدور الأول بنقطة واحدة بعد خسارته من إيران والبرتغال وتعادله مع إسبانيا، مؤكدا أن هدف المنتخب المغربي هو تجاوز دور المجموعات أولا، ثم مواصلة المنافسة.

وأضاف بونو، أن المنتخب المغربي سيكون جاهزا للمنافسة في النهائيات الموندالية كما فعل في التصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم، بتصدره مجموعته التي ضمت غينيا بيساو وغينيا والسودان.

وتابع الحارس المتألق: «منتخب بلجيكا يملك لاعبين كبارا وهو فريق قوي، وقد وصلوا سابقا إلى نصف نهائي كأس العالم والجميع يعرف قوتهم. وكرواتيا هي وصيف النسخة الأخيرة. أما كندا فهو منتخب طموح ويملك بعض اللاعبين الكبار أيضا ولذلك سيكونون منافسين أقويا».

بقير: رئيس الاتحاد التونسي وراء استبعاد من المونديال

عبر الدولي التونسي سعد بقير المحترف في صفوف أبها السعودي، عن استيائه الكبير من استبعاده من منتخب تونس وحرمانه من المشاركة في مونديال قطر 2022.

وقال سعد بقير في تصريحات لقناة "قرطاج+": "المدرّب جلال القادري اتصل بي منذ شهر، وأخبرني أنه سيدعوني للمنتخب فطلبت منه بكل لطف ألا يدعوني إذا كان سيقدر استبعادي في النهاية إلا أنه أكد لي بأنني سأكون معه في المونديال". وأضاف: "لبلة أمس في الدمام قد أرسل لي شخصا إلى غرفتي وقال لي إنني داخل حسابات المدرب، وعلى أن أكون حاضرا في أي لحظة، لكن صباح اليوم وجدت نفسي خارج القائمة". وتابع: "حين طلبت من المدرب أسباب تخليبه عني فأجابني بأنها اختبارات فنية، لكنني قلت له ليست اختبارات فنية لكن هناك أمور أخرى، لأن الاختبارات الفنية لا يمكن أن تتغير في بضع ساعات". وواصل: "المدرّب جلال القادري لم يقتنعني لكنني متأكد أن رئيس الاتحاد التونسي (وديع الجري)، هو من طلب إخراجي من القائمة ولذلك بعثت له برسالة قلت له فيها (طالما أنت على رأس الاتحاد لن ألعب في المنتخب والمنتخب هو ملك كل التونسيين وليس ملكك أنت). وختم سعيد بقير حديثه: "أشكر اتحاد تطاوين على تضامنه معي، وكذلك كل الجماهير التي تساندني، ورغم الممرارة التي أشعر بها فأني أؤكد أنني سأكون أول من يشجع المنتخب التونسي الذي أتمنى أن يحقق إنجازا تاريخيا ويسعد كل التونسيين".



همام الأمين؛ فخر كبير تمثيل العنابي بالمونديال

أكد لاعب منتخبنا الوطني لكرة القدم همام الأمين أنه كان يتمنى أن يتواجد في التشكيلة والقائمة النهائية التي أعلنتها مدرب العنابي فليكس سانشيز تحسبا لنهائيات كأس العالم 2022، وقال في تصريحاته للموقع الرسمي لاتحاد الكرة على "تويتر" فخر كبير أنا لألعب كأس العالم وأمثل قطر في هذا الحدث الرياضي العالمي الكبير. وأضاف اللاعب الشاب في صفوف منتخبنا الوطني قائلا: المدرب سانشيز أعطاني الدافع والثقة من أجل اللعب كأساسي في المنتخب، وقال أول مباراة خضتها كلاعب أساسي كانت في بطولة الكأس الذهبية عام 2012، وتابع قوله لم أكن أتوقع أن ألعب مواجهة بنما ولكن المدرب وضع ثقته في شخصيتي ومنحتني الفرصة والأكيد أن هذا لم يأت من فراغ وإنما بعد مجهودات وتعب كبير خلال التدريبات. وقال الحمد لله أنني وفقت في حجز مكانة أساسية مع المنتخب الأول، وعن أجمل هدف سجله مع العنابي قال هدفي في شباك المنتخب الهنديوراسي ببطولة الكأس الذهبية، وكان أول هدف في بطولة رسمية كما أتذكر هدفي في شباك لوكسمبورغ بالتصفيات الأوروبية. وواصل حديثه نحن كأسرة واحدة داخل المنتخب وهذا الشيء يحسب للجهاز الفني، وعن حلمه وطموحاته قال أريد أن أكون أفضل لاعب في آسيا، ووجه لاعب منتخبنا رسالة لجماهير العنابي وطلابها بالحضور وبقوة لمباريات منتخبنا من أجل دعم المنتخب في بطولة كأس العالم 2022.



الجريء؛ جماهير تونس ستصنع الحدث في المونديال

أبدى وديع الجريء، رئيس الاتحاد التونسي لكرة القدم، إعجابه باستقبال الجماهير الرائع لمنتخب نسور قرطاج، لدى وصوله الدوحة. وقال الجريء، في تصريح إذاعي: "حظيتنا باستقبال كبير، وأشكر مجلس الجالية التونسية بقطر على الأجواء الرائعة والتنظيم والاستقبال، الذي يشجع اللاعبين على مضاعفة جهودهم، من أجل تقديم مردود مشرف بالمونديال". وأضاف: "واثق من أن هذه الجماهير الرائعة ستزيد من إصرار لاعبيتنا على الظهور الجيد في هذا الموعد العالمي، وهدفنا إسعاد كل التونسيين". وزاد: "الجماهير التونسية كانت ولا تزال متميزة وتصنع الحدث أينما حلت، وشاهدنا ذلك في مونديال روسيا وكأس العرب، وهذا ما نشهده في 2022". كما تحدثت الجريء عن احتضان أرض عربية كأس العالم لأول مرة، قائلا: "ادعو كل الاتحادات العربية أن تتضامن وتساعد قطر، والبوادر كلها إيجابية من خلال التسهيلات في المطار والملاعب والفنادق". وختم: "نعتقد أن اللجنة المنظمة لديها الخبرة الكافية لتسهيل مهمة الوفود المشاركة، ونحن واثقون من النجاح التنظيمي للمونديال".

"ثغرة" عقد ديمبلي تدفع برشلونة لتحرك عاجل

يسعى برشلونة لتجديد عقد نجمه الفرنسي عثمان ديمبلي مبكرا، وقبل موسم ونصف من نهاية عقده. وجدد ديمبلي مع برشلونة مؤخرا لمدة موسمين، علما بأن عقده السابق انتهى بنهاية الموسم الماضي. ويقدم ديمبلي مستويات مميزة مع برشلونة حاليا، على عكس السنوات الماضية التي تعرض خلالها للعديد من الإصابات. وبحسب صحيفة "ماركا" الإسبانية، فإن برشلونة قرر الاستمرار في تجديد عقد ديمبلي، لأن عقده الحالي يحتوي على شرط جزائي بقيمة 100 مليون يورو، سينخفض إلى 50 مليون في صيف العام المقبل، وهو رقم في متناول أي ناد. ونجح ديمبلي خلال 14 مباراة بالليغا هذا الموسم، في تسجيل 4 أهداف وتقديم 5 تمريرات حاسمة، كما سجل هدفا وقدم تمريرتين حاسمتين بدوري أبطال أوروبا. ويتطلع خوان لا پورتا، رئيس برشلونة، لتمديد عقد ديمبلي حتى 2026، بإضافة عامين جديدين لعقده الحالي.

ديباي يضع شرطين للرحيل الشتوي عن برشلونة

أكد تقرير صحفي إسباني، الاثنين، أن الهولندي مافيس ديباي، لاعب برشلونة، وضع شرطين للرحيل عن الفريق الكتالوني، في جانفي المقبل. وينتهي تعاقد ديباي مع برشلونة، بنهاية الموسم الجاري، لكن النادي الكتالوني يسعى للتخلص منه في الشتاء، لتجنب رحيله مجانا. وبحسب صحيفة "سبورت" الكتالونية، فإن ديباي اشترط الحصول على راتبه كاملا من برشلونة لكي يرحل في يناير. وأضافت أن الشرط الثاني، هو تلقي عرض من فريق يشارك في دوري أبطال أوروبا. وخرج ديباي من حسابات مدربه تشافي هيرنانديز، بعد التعاقد مع الهولندي روبرت ليفاندوفسكي، وتأتى الثاني رافينيا وعثمان ديمبلي. وانضم ديباي لصفوف برشلونة، صيف العام الماضي، قادما من أولمبيك ليون، في صفقة انتقال حر.

فاتسي يتورط في حادث تصادم قبل أيام على المونديال

تورط أنسو فاتسي، مهاجم برشلونة والمنتخب الإسباني، في حادث مروري قبل انضمامه إلى معسكر منتخب بلاده، للمشاركة في نهائيات كأس العالم المقرر انطلاقه الأسبوع المقبل في قطر.

وبحسب إذاعة "كادينا سير" الإسبانية، فإن المهاجم صاحب الـ 20 عاما، اصطدم بدراجة نارية أثناء قيادة سيارته، لكن لاعب برشلونة لم يصب بأذى، وتعرض الطرف الآخر لكسر في الكاحل.

وأضافت: "فاتسي رافق المصاب إلى المستشفى، وأكدت الفحوصات وجود كسر، ومنحه (أنسو) تفاصيل الاتصال به، ولحسن الحظ المصاب يبدو أنه سيتماثل للشفاء التام. ويسعى اللاعبون في هذه الفترة قبل انطلاق المونديال، لتجنب الإصابة بأي أذى حتى يتمكنوا من خوض العرس الكروي العالمي.

ريال مدريد يحسم مستقبل رباعي الفريق

وضع نادي ريال مدريد النقاط على الحروف بخصوص مستقبل أربعة لاعبين من الفريق الأول في الموسم المقبل، من بين اللاعبين الذين تنتهي عقودهم مع إدارة النادي في جوان 2023. وأوضحت صحيفة ماركا الإسبانية أن إدارة اللوس بلانكوس قررت عدم تجديد عقد الثاني ماريانو دياز وداني سيبيوس، وبذلك سيخرج الثاني من عباءة النادي بالمجان، بمجرد نهاية الموسم. ولا يمانع الميرينجي فكرة خروج الثاني المذكور خلال الميركانو الشتوي القادم، بيناير 2023، مقابل مبلغ مالي مخفض، حال وصول أي عروض على الطاولة من أندية تريد الحصول على توقيع أي منهما. وأشارت الصحيفة المقربة من مدريد إلى أن إدارة فلورنتينو بيريز قررت الحفاظ على الجناح ماركو أسينسيو بمنحه عقدا جديدا، وهو الحال نفسه مع كريم بنزيما، الذي سيجدد عقده بالفعل مع النادي. ولم تتضح الرؤية في مدريد بعد بخصوص الثلاثي لوكا مودريتش، توني كروس، وناتشو، حيث يفكر الكرواتي والألماني في مستقبلهما مع النادي، ولم يستقرا بعد على القرار النهائي بخصوص ناتشو، فاللاعب الإسباني مستعد لخيار التجديد مع الإدارة، حال تلقيه عرضا، وكذلك لفكرة الرحيل حال عدم ربطه بعقد جديد، مع العلم أن كتيبة بيريز لم تتخذ القرار حتى الآن بخصوص مستقبله.

راموس يعلق برسالة مطولة على استبعاده من المونديال

بعث سيرجيو راموس، مدافع باريس سان جيرمان المخضرم، برسالة إلى الجمهور عقب استبعاده من قائمة إسبانيا لمونديال قطر 2022.

وكتب راموس، عبر حسابه على "إنستغرام": "كان الموسم الماضي صعبا، بسبب الإصابات والانسحاب مع ناد جديد ومدينة جديدة" وأضاف: "لقد كرس نفسي جسديا وروحيا للتعافي، والعودة للحالة التي لطالما اعتدت عليها، مستعينا بالأهداف والطموحات التي يضعها المرء دائما لنفسه". وتابع: "لحسن الحظ، أستطيع قول إنني في هذا الموسم أشعر كأنني عدت مرة أخرى للاستمتاع بكرة القدم، واللعب مع ناد عظيم في مدينة عظيمة مثل باريس". وواصل: "كأس العالم كانت بالطبع أحد الأحلام الكبيرة التي أردت تحقيقها.. كان من الممكن أن تكون هذه المشاركة الخامسة لي، لكن لسوء الحظ سأضطر لمشاهدتها من المنزل".

وأكمل نجم ريال مدريد السابق: "إنه أمر صعب، لكن الشمس ستظل تشرق في الصباح.. لن أغير أي شيء لدي، سواء عقليتي أو شغفي والتزامي وجهدي، بالإضافة إلى التفاني والتفكير في كرة القدم طووال الـ 24 ساعة". واختتم راموس: "هذا ما أشعر به، وأردت مشاركته معكم جميعا.. شكرا لكم على الدعم.. هناك الكثير من التحديات والأهداف في المستقبل.. أراكم قريبا وأتمنى لكم الأفضل.. تحيا إسبانيا!".

ميسي: طالبت إنريكي بالبقاء في برشلونة رغم مشادتنا سويا

كشف جناح الفريق الأول لكرة القدم بنادي باريس سان جيرمان، ليونيل ميسي، كواليس حديثه مع مدربه السابق في برشلونة، لويس إنريكي، من أجل البقاء كمدير فني في موسم الثلاثية 2015/2014. وكان برشلونة يعاني من النتائج في النصف الأول من الموسم حتى يناير 2015، ورغب إنريكي في الرحيل عن قلعة "كامب نو" حتى حديث ميسي.

وأجرى ميسي حوارا مع مواطنه، خورخي فالدانو، عبر شبكة "موفيستار" الإسبانية، وقال: "كانت لدي علاقة رائعة مع إنريكي". وتابع: "أتذكر أنني عدت من الأرجنتين بعد

الإجازة ولعبنا في 2 أو 3 يناير 2015، لا أتذكر بالضبط، انتهى بي الأمر في مباراة ريال سوسيداد بالاستبدال وكانت هناك مشادة استمرت لبعض الوقت". وأضاف في النهاية: "ولكن بعد ذلك كانت علاقتنا رائعة حتى يومه الأخير في برشلونة، عندما قرر المغادرة وقلنا له أن يبقى، لأن يغادر وأنا بخير".



هازارد: مونديال قطر آخر فرصة لجيل بلجيكا الذهبي

يرى قائد منتخب بلجيكا، إيدن هازارد، أن بطولة كأس العالم 2022، التي تنطلق الأحد المقبل في قطر، ستشكل ربما الفرصة الأخيرة لهذا الجيل للفوز بشيء ما. وقال هازارد خلال مؤتمر صحفي في بروكسل "كنا في ذروة مستوانا في مونديال 2018. الآن ألعأ أقل من قبل". وتابع "روميلو لوكاكو مصاب، المدافعون باتوا أكبر قليلا في السن، لكننا سنظهر أن بلجيكا ستكون مرشحة". وأضاف عن الجيل الحالي الذي غالبا ما يتم وصفه بالذهبي والذي حل ثالثا في مونديال روسيا "من المحتمل أن تكون هذه آخر بطولة كبيرة للعديد من اللاعبين. علينا أن نقدم كل شيء". ورغم أنه بات يلزم دكة البدلاء في أغلب المباريات مع ريال مدريد، يشعر هازارد أنه "لم يصبح لاعبا سيئا في غضون عامين أو 3 أعوام". وأكد "نظرا لما قدمته على مدار العامين الماضيين، لا أستحق أن أكون في الملعب، لكن أستحق ذلك لما فعلته على مدار 15 عاما". وأتم "اتفهم أن الناس يشككون، لكن الأمر متروك لي أن أثبت أنهم على خطأ. أنا شخصيا، ليس لدي أي شك في نفسي".

لوبيتيغي لخيمينيز: وولفرهامبتون أهم من كأس العالم

طلب الإسباني جولين لوبيتيغي، المدير الفني الجديد لولفرهامبتون الإنجليزي، من مهاجمه المكسيكي الدولي راؤول خيمينيز بالتفكير في النادي أكثر من منتخب بلاده.



ويرغب لوبيتيغي في مشاركة خيمينيز مع وولفرهامبتون لدى عودته من قطر، عقب مشاركته مع المنتخب المكسيكي في كأس العالم. ولم يشارك خيمينيز مع وولفرهامبتون منذ أوت الماضي، بعد معاناته من إصابة في الفخذ. وقضى المهاجم البالغ عمره 31 عاما، 3 أسابيع في المكسيك الشهر الماضي، ضمن برنامج التأهيل، وأصبح مرشحا للانضمام لمنتخب بلاده في المونديال، خاصة وأنه لم يتم الإعلان بعد عن القائمة النهائية للمكسيك ويتنبدل وولفرهامبتون جدول ترتيب الدوري الإنجليزي الممتاز مع تسجيله ثمانية أهداف فقط. ونقلت وكالة الأنباء البريطانية (بي إيه ميديا) عن لوبيتيغي قوله: "لقد تحدثت مع راؤول، أشعر بالقلق بشأنه لأنه لم يشارك ولو لدقيقة واحدة مع فريق وولفرهامبتون".

وأضاف: "نحن في حاجة لهم جميعا لكننا نحتاج أيضا أن يكون راؤول جاهزا وفي أفضل حالاته، أتمنى أن يعود بهذا الشكل، الشيء الأكثر أهمية ليس كأس العالم ولكن وولفرهامبتون، أحترم قرار اللاعب والمدرّب، ولكن وولفرهامبتون يأتي في المقام الأول بالنسبة لي".

وواصل: "الأهداف تتعلق بالضيق، عندما تلعب بشكل جيد يكون لديك فرص أكثر، الهدف الأول هو تحسين جميع عناصر الفريق". وختم المدرّب الإسباني: "أؤمن بأننا إذا نجحنا في تحسين الأداء سيكون لدينا فرص أكبر في كل مباراة، اللاعبون لدينا عندهم المقدرة على تسجيل عدد أكبر من الأهداف، لسننا سعداء بالأرقام وعلينا أن نتحسن".

لوريس: يجب أن نظهر الاحترام لقطر

أكد الحارس هوجو لوريس، قائد منتخب فرنسا (بطلة العالم) اليوم الاثنين ضرورة "إظهار الاحترام" لقطر في ظل الجدول القائم حيال مسائل عدة لاستضافتها كأس العالم 2022 التي تنطلق الأحد المقبل. وقال حارس توتنهام الإنجليزي خلال مؤتمر صحفي في كليرفونتان حيث المقر التدريبي لمنتخب الفرنسي "قبل القيام بأي شيء، أنت بحاجة إلى موافقة الفيفا والاتحاد (الفرنسي). لدي رأي شخصي في هذا الموضوع وهو مشابه إلى حد ما لرأي رئيس الاتحاد الفرنسي نويل لو جريت". وتابع ردا على سؤال حول ارتداء شارة مع خطوط ملونة للتعبير عن رفضهم للتمييز ودعمًا للمثليين "عندما نرحب بالآجانب في فرنسا، غالبا ما نريدهم أن يمتثلوا لقواعدنا ويحترموا ثقافتنا. سافعل الشيء نفسه عندما أذهب إلى قطر". واستدرك "يمكنني أن أتفق أو لا أتفق مع أفكارهم ولكن يجب أن أظهر الاحترام". وقال لوريس الاثنين "هذه مواضيع لا يمكننا أن نظل غير حساسين لها. لا يمكنني الرد عليكم الآن، لكن سيكون هناك شيء ما، ستعرفون في الوقت المناسب، على ما أعتقد قريباً". وارتدى العديد من قادة المنتخبات الأوروبية، بما فيها فرنسا، الشارة الملونة في سبتمبر الماضي خلال دوري الأمم تعبيراً عن رفضهم التمييز. ومن المتوقع أن يستمر ذلك في قطر، البلد الذي تجرّم فيه المثلية الجنسية. في غياب لوريس حينها، ارتدى القائد الثاني لفرنسا راфаيل فاران الشارة، لكن لو جريت يرغب في أن يتخلّى عنها لوريس في الدوحة. وقال لوجريت لصحيفة ليكيب في وقت سابق من الشهر الحالي "أرغب في ألا يفعل ذلك. سنلعب في بلد يجب أن نحترمه. ولكن إذا كان علينا أن نرتديها، فسنرتديها". واستطرد "الأمر لا يتعلق باني أعارض هذه الشارة، لكن في بعض الأحيان أعتقد أننا نريد أن نلقي الدروس بدلا من أن ننظر أيضا إلى ما يحدث في بلدنا". ووقعت فرنسا بطل العالم عام 1998 أيضا في المجموعة الرابعة إلى جانب الدنمارك وأستراليا وتونس.

بن زيمة في أزمة داخل معسكر الديوك

سلط تقرير صحفي إسباني، الضوء على أزمة مرتقبة لكريم بن زيمة مهاجم ريال مدريد، في معسكر المنتخب الفرنسي، قبل أيام من انطلاق نهائيات كأس العالم في قطر. وقالت صحيفة مونديو ديپورتيفو "العودة لمنتخب بعد غياب، وحضور مونديال قطر، وحصد الكرة الذهبية، كل هذه الأمور لن تساعد بن زيمة على ارتداء القميص رقم 9 مع الديوك في كأس العالم". وأضافت "أوليفييه جيرو هو من سيجمل الرقم 9، مهاجم ميلان لم يتنازل عنه لأنه كان يرتديه في السنوات الأخيرة".

وتابعت الصحيفة "بهذه الطريقة، سيرتدي كريم بن زيمة، القميص رقم 19 كما حدث في كأس الأمم الأوروبية الأخيرة.. هذا القرار قد يصنع مشاجرات في غرفة خلع الملابس". وأفاد التقرير، أن المدير الفني ديبدييه ديشامب، يجب عليه أن يتحكم جيدا في الأمور، في ظل وجود نجوم كبار يصعب السيطرة عليهم مثل مبابي وجريزمان وفاران.

تشاكا: الملايس في حقيقتي تكفيني لنهائي المونديال

أكد جرانيت شاكا، قائد منتخب سويسرا، الذي يغادر اليوم للمشاركة في مونديال قطر 2022، أن فريقه ينبغي أن يسعى إلى بلوغ نهائي كأس العالم لأن العديد من لاعبيه يقومون بأدوار حاسمة في فرق مهمة في أفضل الدوريات الأوروبية وقال لاعب خط وسط أرسنال في مقابلة مع صحيفة (بليك) السويسرية "يجب أن تكون لدينا رؤية ونطمح إلى أقصى حد في البطولة"، مشيرا إلى أن لديه في حقاذه ملايس كافية للوصول إلى النهائي. وذكر قائد منتخب سويسرا، الذي أثار مشاعر مشجعي بلاده العام الماضي بعد الفوز على فرنسا، بطلة العالم، في بطولة أمم أوروبا، وتفخيخ الطريق أمام إسبانيا لبلوغ الدور نصف النهائي في نفس المنافسة: "لقد أحرزنا تقدما كبيرا منذ أن بدأت اللعب للمنتخب الوطني قبل 11 عاما". وأقر تشاكا، الذي تنحدر عائلته من كوسوفو، بشعوره ببعض القلق من أن تلعب سويسرا مباراة في دور المجموعات ضد صربيا، الدولة التي سجن والد لمدة ثلاث سنوات في الثمانينيات. وفي هذا الصدد، قال لاعب خط الوسط البالغ من العمر 30 عاما والمولود في بازل بعدما هاجرت عائلته إلى هذه المدينة السويسرية: "كان هذا الخصم الأخير الذي كنت سأختاره". في المقابل، أعرب تشاكا عن بالغ امتنانه لمدرّب أرسنال، ميكيل أرتيتا، موضحا أن الإسباني هو الذي أقنعه بالبقاء في النادي الإنجليزي، عندما كان يمر بفترة سيئة وكان يفكر في الرحيل. وأضاف: "لم أفهم كرة القدم جيدا إلا عندما كنت في السابعة والعشرين من عمري، وكان ذلك بفضل. ميكيل، رجل لا يصدق، جعلني أعيد اكتشاف الرياضة بطريقة تحليل التكتيكات والخصم، ما يدفعك للخروج إلى الملعب بينما تفكر فقط في الفوز". وتواجه سويسرا في مستهل مشوارها بالمونديال الكاميرون يوم 24 نوفمبر ضمن المجموعة السابعة التي تضم أيضا البرازيل وصربيا.

برونو فرنانديز ينتقد توقيت إقامة المونديال

انتقد البرتغالي برونو فرنانديز، نجم مانشستر يونايتد، توقيت إقامة مونديال قطر في وسط الموسم، عكس المتعارف عليه في نهاية الموسم. ومن المقرر أن تنطلق نهائيات كأس العالم في قطر، بداية من الأحد المقبل، وحتى 18 ديسمبر المقبل. وقال فرنانديز في تصريحات لشبكة سكاي سبورتنس "هذا ليس التوقيت الأفضل لإقامة بطولة كأس العالم". وتابع "نعلم جيدا حجم نهائيات كأس العالم، والأجواء التي تحيط بالبطولة، نريد أن تكون كرة القدم للجميع".



إريكسن: لا أطيق الانتظار لخوض المونديال

أكد الدنماركي كريستيان إريكسن نجم مانشستر يونايتد، أن منتخب بلاده جاهز تماما لخوض نهائيات كأس العالم، بغض النظر عن مكان إقامة البطولة. وقال إريكسن في تصريحات نشرتها شبكة سكاي سبورتنس "الأمر متعلق بكرة القدم، بغض النظر عن مكان إقامة المسابقة". وأضاف إريكسن، الذي ينضم إلى الدنمارك بعد 17 شهرا من سقوطه على أرض الملعب خلال يورو 2020 "يجب علينا اللعب في أي مكان، لقد عملت بجهد من أجل كأس العالم، لا أطيق الانتظار". وشدد "بغض النظر عن مكان البطولة، إنها كرة القدم، لقد تأهلنا وسنلعب كرة القدم فقط". وأتم "نحن لا لعب كرة قدم، لا علاقة لنا بالسياسة، نحاول أن نقول ما فعله ونقدم ما بوسعنا، نريد التحلي بالتركيز الشديد".

جوفنتوس يملك فرصة التعاقد مع ظهير ريال مدريد

يملك نادي جوفنتوس الإيطالي فرصة التعاقد مع ظهير أيمن نظيره الإسباني، ريال مدريد، في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، بيناير 2023، حسب المعلومات الواردة عبر الصحفي الإيطالي نيكولو شيرا. شيرا أفاد، بأن ألفارو أودريوزولا، ظهير الريال، عرضت خدماته على البيوفي في اليومين الماضيين، حيث يمكن للاعب الإسباني حمل حقائبه والرحيل عن النادي في الميركاتو الشتوي. وأوضح شيرا أن أودريوزولا ليس من أولويات إدارة جوفنتوس لترميم هذا المركز في الفترة المقبلة، لكنه يبقى أحد الخيارات المتاحة على طاولة السيدة العجوز. ويملك ألفارو خبرة اللعب في الدوري الإيطالي حيث تقمص من قبل ألوان فريق فيورنتينا بنظام الإعارة من الريال، لكن النادي الإيطالي لم يرغب في شراء عقد اللاعب بشكل نهائي من الميرينجي. يأتي ذلك بعدما وضعت بعض وسائل الاعلام في إيطاليا، أودريوزولا، في مفكرة بحث روما، رفقة عدة خيارات أخرى، لترميم مركز الظهير الأيمن، رفقة بينامين بافار، أمار ديديتش، وديفين رينش، للتعاقد مع واحد منهم في الصيف المقبل.

"خائن" مورينيو على رادار "جوفنتوس"

قرر جوزيه مورينيو المدير الفني لروما، استبعاد ريك كارسدورب لاعب الذئب، من قائمة الفريق المشاركة في مباراته أمام تورينو، ضمن منافسات الجولة 15 من الدوري الإيطالي.

وذكر موقع "فوتبول إيطاليا"، أن مورينيو أعلن تشكيلة روما لمواجهة تورينو، والتي شهدت استبعاد كارسدورب من التشكيل الأساسي والاحتياطي للمباراة.

وكان المدرب البرتغالي قد وجه اتهامات بالخيانة لأحد لاعبي روما، دون ذكر اسمه، عقب التعادل مع ساسولو (1-1) الأسبوع الماضي، إلا أن الصحف الإيطالية قالت إن ريك هو المقصود من تصريحات مورينيو.

اعتبر مورينيو أن الجار اللدود بات مرشحا للفوز بلقب بطولة المؤتمر الأوروبي بعد إقصاء لاتسيو من الدوري الأوروبي وأضاف الموقع أن كارسدورب الذي استبعد من اللقاء تماما، بدأ بالفعل إجازته الشتوية مع عائلته، كما غادر العاصمة روما.

ولفت "فوتبول إيطاليا" إلى أن نادي جوفنتوس أبدى اهتمامه بالتعاقد مع لاعب روما، خلال فترة الانتقالات الشتوية بشهر جانفي المقبل.

يشار إلى أن مورينيو في تصريحاته عقب مواجهة ساسولو، طالب

اللاعب بإيجاد ناد له في الميركاتو الشتوي المقبل.

تفاصيل عقد كفاراتسخيليا الجديد مع نابولي

وكشف الموقع أن نابولي رفع قيمة راتب كفاراتسخيليا بزيادة كبيرة، مع زيادة المكافآت الإضافية بناء على الإضافات والعفاء العقد القديم الذي لا يوجد فيه شرط جزائي ويحصل خلالها اللاعب الجورجي على 1.2 مليون يورو. وانضم كفاراتسخيليا لصفوف نابولي الإيطالي في صيف العام الماضي قادما من دينامو باتومي الجورجي ليتألق الجناح الأيسر مع بطل الجنوب الإيطالي ومتصدر ترتيب الدوري الإيطالي.

ماذا قدم كفاراتسخيليا مع نابولي؟

ولعب كفاراتسخيليا مع نابولي 17 مباراة، ونجح في المساهمة خلالها في 18 هدفا بواقع تسجيل 8 أهداف وصناعة 10 آخرين، تليفت الأنظار إليه بما يقدمه مع الفريق خلال الفترة الحالية، ويوجد ضمن اهتمام العديد من الأندية أبرزها ليفربول ومانشستر يونايتد.

مدافع ميلان بعد استبعاده من المونديال؛ سأفعل شيئا واحدا

أبدى فيكاو توموري مدافع ميلان، خيبة أملة من قرار غاريث ساوثغيت المدير الفني لمنتخب إنجلترا، باستبعاده من القائمة التي ستخوض منافسات كأس العالم 2022. وساهم توموري في فوز فريقه على فيورنتينا، بنتيجة (2-1)، اليوم الأحد، بعدما أنقذ المدافع الإنجليزي كرة من على خط المرمى في الدقيقة 88، ليحافظ على التعادل قبل أن ينجح ميلان في خطف انتصار مدو في الدقيقة 90+1. وقال توموري في تصريحات لشبكة "دازن" بالنسبة لنا كان الفوز أمرا مهما بعد التعادل مع كريمونيزي، لقد كانت مباراة صعبة للغاية".

وأضاف "نحن سعداء بالفوز قبل فترة التوقف الدولي، إنقاذي هو غريزة، وفي رأيي كنا نستحق هذا الفوز".

وعن استبعاده من قائمة المونديال، علق المدافع "أردت الذهاب لكأس العالم إنه حلم كل لاعب، سأستمر في العمل وأمل أن أرفع مستواي مع ميلان، هناك خيبة أمل لكن الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله هو الاستمرار في اللعب مثل اليوم".

وعما إذا كان انتصار اليوم هو رسالة لمتنافسي ميلان، ليرد فيكاو "نعم، لا نريد أن نخسر النقاط ونريد الفوز بجميع المباريات، دعونا لا نستسلم، نعلم أن هذه البطولة طويلة، وعلينا أن نحافظ على حماسنا، كل مباراة مهمة ويجب أن نركز فقط على أنفسنا".

روما يتربح نهاية علاقة رونالدو بمانشستر يونايتد



وصلت علاقة الدون كريستيانو رونالدو لنقطة الراجعة مع ناديه مانشستر يونايتد، وهو الأمر الذي فتح الباب للأندية الراغبة في خدماته. وكان رونالدو قد أطلق تصريحات نارية خلال حوار مع الإعلامي البريطاني بيرس مورجان تجاه ناديه الإنجليزي ومدربه الهولندي تين هاج، ويبدو من المرجح نهاية العلاقة رسميا بين الطرفين. وبحسب تقرير نشره موقع فوتبول إيطاليا نقلا عن صحيفة لاريبوبيكا الإيطالية فإن نادي روما الإيطالي يفكر جديا في إمكانية إعادة صاروخ ماديرا من جديد لأجواء الدوري الإيطالي. ولفت التقرير إلى أن فكرة التعاقد مع رونالدو راودت أذهان القائمين بإدارة الجيالوروسي في الصيف، ولكن توقفت العملية بسبب فشلهم في التأهل لدوري أبطال أوروبا.

وبعد انهيار علاقة الدون باليوناييتد بشكل يصعب إصلاحه فإن روما قد يعود لمواجهة من جديد فيما يتعلق بمسألة التعاقد مع رونالدو خاصة بعد الإصابة التي لحقت بنجم الفريق تامي أبراهام. وسبق لرونالدو اللعب في أجواء الدوري الإيطالي مع جوفنتوس بين 2018 و2021، وخاض 98 مباراة في الكالتشيو، سجل فيهم 81 هدفا، وصنع 17 هدفا.

نابولي يؤمن عقد كفاراتسخيليا قبل تحرك ليفربول لضمه



كشفت تقارير صحفية إيطالية عن سعي نادي نابولي الإيطالي لتأمين بقاء لاعبه الجورجي خفيتشا كفاراتسخيليا، نجم الفريق، مع بطل الجنوب في ظل الإغراءات الموجودة من العديد من الأندية وأبرزها ناديي ليفربول ومانشستر يونايتد ومانشستر سيتي الإنجليزيين. وأوضح موقع "فوتبول إيطاليا" أن دينامو كريستيانو جيونتولي، المدير الرياضي لنادي نابولي، قدم عرضا لكفاراتسخيليا، من أجل تجديد عقده مع الفريق ووضع شروط جديدة في العقد الجديد. وأشار الموقع إلى أن أندية ليفربول ومانشستر يونايتد ومانشستر سيتي ترغب في ضم اللاعب الجورجي من نابولي، وهو ما يسعى معه بطل الجنوب لتأمين العقد مع النجم الجورجي لإبقائه مع الفريق.

انتـر ميلان يرغب في تجديد عقد نجمه

أكد المدير التنفيذي لنادي إنتر ميلان، جوسيبي ماروتا، أن لديهم رغبة في تجديد عقد مهاجم الفريق، البوسني إدين دجيكو. وينتهي عقد دجيكو مع النيراتزوري في 30 يونيو المقبل، ويبرز هذا الموسم تقديمه مستوى جيد، حيث سجل تسعة أهداف وصنع أربعة آخرين في جميع المسابقات بعد خوض 21 مباراة. وصرح صاحب الدة عاما أمس أن لديه رغبة في تجديد عقده مع إنتر ميلان بعد الفوز على أتالانتا (3-2)، وتسجيله هدف. وقال ماروتا، في تصريحات نشرتها شبكة "سكاي إيطاليا": "دجيكو يستحق التجديد، إنه محترف رائع، مرتبط بالقميص وكالعديد من المهاجمين كبار السن لديه حاسة التهديد". وأنهى: "في اللحظة المناسبة سنبدأ الاتصالات، هذه هي رغبتنا".

يذكر أن دجيكو انضم إلى إنتر ميلان في صيف 2021 من روما الإيطالي مقابل 2.8 مليون يورو.



فان دايك يدعم فيرمينو بعد استبعاده من قائمة البرازيل

قام مدافع المنتخب الهولندي فيرجيل فان دايك بدعم زميله في ليفربول روبرتو فيرمينو بعدما لم يتم استدعاؤه لتشكيلة المنتخب البرازيلي حيث قال في تصريحات نشرتها شبكة "ليفربول إيكو" الإنجليزية: «ينبغي أن تأخذ أي شخص بما حققه به وقد حقق نجاحا كبيرا في السنوات الماضية، نحن بالتأكيد لا نفعل ذلك أبدا، إنه مهم للمجموعة داخل وخارج الملعب، لا نريده أن يسجل الأهداف فقط إنه لاعب مهم في الفريق وقبل كل شيء اعتقد أن فيرمينو يجب أن يكون في القائمة، ولكن من أنا لأقول ذلك؟ قرار يتخذه المدرب ولحسن حظ بوبي، فهو ذاهب في عطلة لقد تأثر بشدة بالأمر، ولكن كل ما يمكنك فعله هو التعافي والاستعداد لبقية الموسم واعتقد أنه سيفعل ذلك». جدير بالذكر أنه من الممكن أن تلتقي هولندا بقيادة فان دايك مع البرازيل في نصف نهائي كأس العالم.

أنطونيو رودريغز يقوم بتمويل جراحة 11 طفلا من مكافأته التي سيحصل عليها بعد مشاركته في المونديال

كشف مدافع المنتخب الألماني أنطونيو رودريغز أن سيقوم بخطة مفاجئة خلال نهائيات كأس العالم القادمة والتي ستكون في دولة قطر حيث قرر استخدام مكافأته التي سيحصل عليها جراء مشاركته في المونديال من أجل تمويل جراحة للأطفال المعوقين في سيراليون و سيقوم بتمويل جراحة تغيير حياة 11 طفلا في موطن والدته وقال رودريغز في تصريحات نشرتها صحيفة "ذا صن" الإنجليزية: "من المؤلم أن نرى الظروف التي يكبر فيها الأطفال في سيراليون لسوء الحظ، لا يوجد شيء يمكن اعتباره أمرا مفرغا منه بالنسبة لهؤلاء الأطفال، في ألمانيا أتيت لي الفرص التي خرم منها كثير من الناس في سيراليون، أنا ممتن لهذه الفرص وأقدر بشكل كبير الوضع المتميز الذي أجد نفسي فيه، المساعدة هنا هي مسألة شرف لي أود تنفيذ المزيد من المشاريع في سيراليون مع عائلتي في المستقبل". و يعاني الأطفال بشكل أساسي من القدم الفحشاء حيث يولدون بوتر أخيل قصير جدا مما يعني أن أقدامهم تنحرف إلى أسفل وإلى الداخل إذا لم يتم علاج المرضى، فسيتم تركهم على عكازين لبقية حياتهم، رغم أن الجراحة باهظة الثمن في غرب إفريقيا.

برونو فيرنانديز يهاجم دولة قطر و لوريس يرد عليه

قام حارس المنتخب الفرنسي هوغو لوريس بدعم دولة قطر التي ستستضيف بطولة كأس العالم بعد أيام قليلة فقط وهذا بعد الأصوات الأخيرة التي هاجمت الدولة قال لوريس في تصريحات لشبكة "ذا أثلتيك" العالمية "بصراحة، أتفق مع شعور فيفا، هناك ضغط كبير على اللاعبين، نحن في أسفل السلسلة، إذا كان عليك ممارسة الضغط، فيجب أن يكون ذلك قبل 10 سنوات، الآن قد فات الأوان، عليك أن تفهم أنه بالنسبة للاعبين هذه الفرصة تحدث كل أربع سنوات، وأنت تريد كل فرصة للنجاح، يجب أن يكون التركيز على الملعب، الباقي لسياسيين، نحن رياضيين". وفي حديثه إلى صحيفة "الكيك" الأسبوع الماضي، أشار رئيس الاتحاد الفرنسي لكرة القدم إلى أنه يفضل ألا يرتدي هوغو لوريس شارة القيادة مع التأكيد على ضرورة إظهار الاحترام للبلد المضيف وعن ذلك، قال لوريس: "في المقام الأول، قبل القيام بأي شيء نحتاج إلى موافقة فيفا والاتحاد الفرنسي على ذلك، بالطبع، لدي رأي شخصي، وهو يتطابق إلى حد ما مع رأي الرئيس في فرنسا، عندما نرحب بالأجانب، غالبا ما نريدهم أن يلتزموا بقواعدنا واحترام ثقافتنا، وسافعل الشيء نفسه عندما أذهب إلى قطر، وسواء كنت أتفق مع أفكارهم أم لا، فلا بد لي من إظهار الاحترام فيما يتعلق بمعتقداتهم" في حين هاجم متوسط الميدان البرتغالي برونو فيرنانديز دولة قطر و صرح قائلا: "بالطبع إنه أمر غريب، إنه ليس بالضبط الوقت الذي نريد أن نلعب فيه في كأس العالم، اعتقد أنه بالنسبة للجميع، اللاعبين والمشجعين، إنه ليس أفضل وقت، سيكون الأطفال في المدرسة، وسيعمل الناس ولن يكون التوقيت هو الأفضل للأشخاص لمشاهدة المباريات نحن نعرف محيط كأس العالم، ما حدث في الأسابيع القليلة الماضية، الأشهر القليلة الماضية، عن الأشخاص الذين لقوا حتفهم أثناء بناء الملاعب، لسنا سعداء بذلك على الإطلاق نريد أن تكون كرة القدم للجميع، ويجب إشراك الجميع والمشاركة في كأس العالم لأن كأس العالم هو العالم، إنه للجميع، لا يهم من، اعتقد أن هذا النوع من الأشياء لا ينبغي أن يحدث في أي وقت لكن بالنسبة لكأس العالم، فهي أكثر من مجرد كرة قدم، إنها لحظة للجماهير واللاعبين، وهو أمر ممتع لمشاهدته، ويجب أن يتم بطريقة أفضل". وكان سجل دولة قطر قد خضع في مجال حقوق الإنسان، وموقفها من العلاقات المحرمة وكيفية معاملة العمال الوافدين في البلاد إلى التدقيق. و سيكون لوريس واحدا من تسعة قادة أوروبيين سيرتدون شارة غير معترف بها في الإسلام في البطولة لكن فيفا كتب إلى جميع منتخبات كأس العالم الـ 32 في الأسابيع الأخيرة، حيث طالبهم بالتركيز على كرة القدم.

تعرف على قائمة أبرز نجوم كرة القدم الذين سيغيبون عن مونديال قطر 2022

زادت أخبار إصابة اللاعبين مع تبقي أيام قليلة فقط على إنطلاق بطولة كأس العالم 2022 بقطر، و سيغيب نجوم عالمية عن هذه الظاهرة الكبيرة بسبب الإصابات التي يشهدها الموسم الأوروبي هذا الموسم. وتمثل القيادات تعقيدات كبيرة للمنتخبات التي أعادت ترتيب أوراقها قبل أيام من البطولة. و في هذا المقال سنستعرض عليكم قائمة أبرز نجوم كرة القدم الذين سيغيبون عن مونديال قطر، و منهم لاعبون بالإمكان أن يتعافوا و يشاركوا أثناء البطولة.

بول بوغبا عن فرنسا

أصيب لاعب نادي يوفنتوس الإيطالي بوغبا في ركبته خلال فترة ما قبل بداية الموسم، وخضع لجراحة في سبتمبر الماضي لعلاج إصابة في غضروف مفصلي. و قالت وكيلة أعماله إن لاعب خط الوسط لن يعود إلى اللعب مع يوفنتوس ولا فرنسا بطة العالم قبل كأس العالم بقطر.

بن تشيلويل عن إنجلترا

سيغيب الظهير الأيسر لمنتخب إنجلترا بن تشيلويل عن كأس العالم بعد استبعاده لما يصل إلى 3 أشهر، بسبب إصابة في عضلات الفخذ الخلفية، وذلك قبل أيام على إعلان المدرب غاريت ساوثغيت تشكيلته النهائية للبطولة.

ماركو رويس عن ألمانيا

سيغيب قائد و نجم نادي بوروسيا دورتموند الإيطالي ماركو رويس عن بطولة كأس العالم في قطر، بعد تعرضه لإصابة في الكاحل، ولم يكتمل تعافيه في الوقت المناسب. و ستكون خسارة كبيرة للمنتخب الألماني.

ريس جيمس عن منتخب إنجلترا

سيغيب ظهير نادي تشيلسي الإنجليزي و منتخب إنجلترا المتألق ريس جيمس عن بطولة كأس العالم في قطر بسبب إصابة تعرض لها في دوري أبطال أوروبا مع ناديه تشلسي. و ستكون خسارة كبيرة لمنتخب الأسود الثلاثة.

أليكسز سيلميكرز عن منتخب بلجيكا

نجم منتخب بلجيكا الصاعد سيلميكرز لن يلحق بمونديال قطر مع منتخب بلاده بلجيكا، مما يحطم حلمه بالمشاركة في البطولة لأول مرة. و من المتوقع أن يتأهل منتخب بلجيكا إلى أدوار متقدمة من نهائيات كأس العالم 2022.

جيني فينالدوم عن منتخب هولندا

سيغيب نجم ليفربول الإنجليزي السابق عن منتخب هولندا في مونديال قطر 2022، بالرغم من الدور الكبير الذي لعبه بالتصفيات، وذلك بسبب الكسر الذي تعرض له بساقه. و بهذا سيحرم منتخب الطواحين من ركيزة أساسية في بطولة كأس العالم.

نغولو كانتي عن منتخب فرنسا

سيغيب متوسط ميدان نادي تشلسي الإنجليزي، الدولي الفرنسي نغولو كانتي عن نهائيات كأس العالم في قطر، بعد خضوعه لجراحة لعلاج إصابة في عضلات الفخذ الخلفية منذ أشهر. و بهذا سيفقد منتخب الديكة ركيزة أساسية في المونديال. و يعاني المنتخب الفرنسي من عدة غيابات.

ديوغو جوتا عن منتخب البرتغال

تعرض منتخب البرتغال لضربة قوية بعد إعلان غياب المهاجم ديوغو جوتا نجم نادي ليفربول الإنجليزي عن المونديال، بعد إصابة عضلية تعرض لها مع الريدز في الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ.

خيسوس كورونا عن منتخب المكسيك

سيغيب اللاعب المكسيكي كورونا عن مونديال قطر بعد تعرضه لإصابة خطيرة، و لن يشارك هذه المرة في نهائيات كأس العالم في قطر مما يضعف فرص المكسيك في البطولة. جدير بالذكر أن كورونا يعتبر من بين أهر اللاعبين المكسيكيين في أوروبا.

بيدرو نيتو عن منتخب البرتغال

سيفقد منتخب البرتغال خدمات نجم نادي والفرهيمتن بيدرو نيتو، حيث سيغيب المهاجم البرتغالي عن منتخب بلاده في المونديال، بسبب إصابة تعرض لها مع ناديه في الدوري الإنجليزي الممتاز البريميرليغ.

أمين حارث عن منتخب المغرب

تعرض أمين حارث لإصابة خطيرة في الركبة، حيث تعرض لالتواء في الرباط الصليبي لركبته اليسرى، ما سيبعده منطقيا عن نهائيات مونديال قطر 2022.

تيمو فيرنر عن ألمانيا

أصيب تيمو فيرنر مهاجم منتخب ألمانيا في الكاحل خلال مباراة ناديه لايبزيغ و شاختر دونيتسك في دور المجموعات لدوري أبطال أوروبا، وسيغيب حتى نهاية 2022. و من المعروف عن بطولة كأس العالم في كل نسخة غياب العديد من نجوم كرة القدم بسبب تعرضهم للإصابة، و لم تخلوا هذه النسخة أيضا من لعنة الإصابات التي أطاحت بنجوم عالمية كبيرة ذكرناها في المقال، لن تشارك في أكبر تظاهرة رياضية في العالم. و يعد منتخب فرنسا أكثر المتضررين من الإصابات بعدما ارتفع عدد الغائبين عن صفوفه إلى 4 لاعبين بعد تأكد غياب المدافع بريسنييل كيميبيمي للإصابة. كما كشفت صحيفة "الكيك" الرياضية الفرنسية عن إمكانية غياب ساديو ماني بنسبة كبيرة عن كأس العالم 2022 في قطر، بسبب الإصابة التي تعرض لها في مباراة فيردر بريمن في الدوري الألماني لكرة القدم، رغم انضمام المهاجم لتشكيلة السنغال في المونديال، على أمل اللحاق بالمباراة الثالثة في دور المجموعات.

الوقت المناسب لممارسة الرياضة

من المعروف أن ممارسة الرياضة بكافة أشكالها، لها فوائد صحية عديدة، من تحسين صحة القلب وتخفيف الأوجاع والألام إلى تخفيف التوتر وتعزيز المزاج، ويمكن أن يكون للتمارين الرياضية الخفيفة والقوية، على حد سواء، تأثير عميق على الجسم بالكامل، بما في ذلك النوم. وبالتالي فإن إحدى الفوائد الصحية الرئيسية للتمارين هي تمكينك من النوم بشكل أكثر عمقا وراحة، خاصة في ظل الكثير من القلق والتوتر بشأن أزمة فيروس كورونا، الذي يجعل من الصعب الحصول على قسط جيد من النوم ليلا، ما قد يضعف عمل النظام المناعي. يرغب العديد من الأفراد بممارسة الرياضة؛ لكن قد يتساءلون عن أفضل الأوقات لممارسة الرياضة لحرق الدهون، حيث تختلف إجابة الدهون في الجسم نتيجة لأكثر من سبب، ومن الممكن أن تزيد نسبة حرق الدهون أو تقل في الجسم خلال أوقات مختلفة في اليوم. ممارسة الرياضة في الصباح الباكر؛ حيث أن ممارسة الرياضة في الصباح الباكر قبل أن يقوم الفرد بتناول وجبة الإفطار تساعد بشكل كبير في التحسين من عملية حرق الدهون، والتحسين من مستويات الطاقة. ممارسة الرياضة في فترة النهار خصوصا مع حرارة الشمس التي تزيد من معدلات التعرق، أما في المساء فلا بد من التنويه على أنه يقل حرق الدهون في جسم الإنسان، وممارسة الرياضة في موسم الصيف؛ حيث يزيد فصل الصيف من معدلات التعرق في جسم الإنسان، ومن المهم أن يتحرك الفرد طيلة اليوم؛ حيث أنه كلما زادت مستويات الطاقة في الجسم، كلما زادت نسبة الحرق، ولا بد من التنويه على أن الكسل والخمول يؤدي إلى انخفاض معدل الحرق بالجسم. من المهم أن يقوم الفرد بشرب الكميات المناسبة من الماء؛ حيث يزيد معدل حرق الدهون عند شرب الكميات المناسبة من الماء، والنظام الغذائي؛ حيث أن بعض الأغذية من الصعب أن تحترق على سبيل المثال: الكربوهيدرات والسكريات، أما الأغذية التي تتكون من ألياف ودهون صحية؛ فمن السهل أن تتحول إلى طاقة تساعد الفرد على أداء التمارين الرياضية. المواظبة على ممارسة الرياضة يوميا؛ حيث أن ممارسة الرياضة كل يوم تؤدي إلى حرق السعرات الحرارية على مدار اليوم. من المهم أن يتجنب الأفراد السهر؛ لأنه يسبب للفرد مشاكل الأرق، ومن المهم القيام بتنظيم النوم؛ حيث أن النوم المنظم يؤدي إلى حرق الدهون في الجسم على مدار اليوم، ومن المهم أن يقوم الفرد باستغلال أي فرصة لممارسة أي نشاط في المنزل؛ حيث من المهم جعل الجسم يحرق الدهون في فترات مختلفة من اليوم عن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة في المنزل، ومن المهم أن يقوم الفرد بإجراء الفحوصات الطبية خصوصا الفحوصات المتعلقة بالغدة والكظرية، حيث أن هذه الغدة تتحكم في الشهية والدرقية والغدة الكظرية؛ حيث أن هذه الغدة تتحكم في الشهية ونسبة الحرق في الجسم.



كيفية الوقاية من الإصابات العضلية

بسهولة، وعليك إسناد الظهر وعدم تثنيه خصوصا عند التقاط الأوزان من الأرض. أسأل مدريك عن الكيفية الصحيحة فلكل تمرين وكل عضلة كفيتهما الخاصة بها، فلا ينبغي أن يحدث تمرينك ضغطا على المفاصل أو الأربطة فيعرضها للتمزق، فالبرنامج المتوازن هو الذي يستهدف جميع عناصر اللياقة البدنية كالتحمل والقوة العضلية والمرونة والتوازن وبالتالي فهو يعطيك مزيجا من فوائد متعددة كقوة القلب والقوة العضلية والتقليل من الإصابات العضلية ومخاطر الوقوع وزيادة مدى حركة المفاصل وتحسين هيئة الجسم. التوازن يجعلك تتعامل بتطيرة شاملة مع الجسم، فلا يغطي التركيز على جزء من الجسم دون آخر. التوازن يعني أن يكون لك نصيب من الجري أو المشي وتمرارين المقاومة وشد العضلات واليوغا وغيرها. تجنب الإفراط في التمرين، فالمواظبة على الرياضة لفترة، يشعر بك بضائدها. الاستمرار ولو بالشيء البسيط هو أهم ما ستسعى إليه، فقليل دائم خير من كثير منقطع. التحدي ورفع شدة التمرين مطلوب بين الحين والآخر، لكن ليس إلى الحد الذي يجعلك تطرح الفراش في اليوم التالي. هناك علامات غير مرغوب بها تدل على المبالغة في التمرين منها تغير في نبضات القلب وقت الراحة وكذلك ضغط الدم، صداع الرأس، طول فترة استشفاء العضلات، الأرق، ألم العضلات، الغثيان، الاكتئاب والقلق، فلا أحد أدري منك بجسمك غالبا ما يرسل لك إشارات عند حدوث أشياء غير محبب بها فلا تتجاهلها. تحتاج العضلات إلى الاستشفاء والراحة خصوصا بعد يوم من التمرين الشديد. ينصح بتخصيص يوم للراحة على الأقل في الأسبوع وخصوصا عند الشعور بالألم والشد العضلي، فالراحة والنوم الكافي والغذاء الصحي يساهم بشكل فعال في الاستشفاء العضلي. لا تتجاهل الإصابات عند حدوثها فتتجاهل الجزء المصاب جهدا زائدا بالرغم من الإصابة. استشر الطبيب أو المعالج الرياضي فقد يكون هناك خطأ في طريقة عمل التمارين أو ضعف في عضلات معينة يتم تجاهلها. يجب أن يكون لديك العديد من البدائل للحركة والنشاط بحيث لا تؤثر على الجزء المصاب إن أمكن. كل ما ذكرناه، أخذ للحيطه والحذر ووسائل للوقاية من الإصابات، لكن الإصابة قد تقع على أي حال. وللإصابة علامات وهي حدوث ألم شديد ولا يزول مع الحركة كانتفاخ كبير في الجزء المصاب وتقلص في مدى الحركة، ويجب تفريق الإصابة عن الشد والألم الذي يظهر بعد التمرين مباشرة، وهناك أيضا ما يسمى بتأخر ظهور ألم العضلات، والذي لا تشعر به أثناء التمرين ولا يظهر إلا بعد يومين من التمرين. في الحالتين السابقتين يخف الألم تدريجيا مع الوقت، وللتعامل مع الإصابات إجراءات يمكن أن تطبقها بنفسك للتخفيف من حدة الإصابة وتجميعها المراجع العلمية بكلمة وهي تفصيلا ينبغي أخذ راحة فورية لمدة 24 ساعة على الأقل، ولا يعني ذلك الخمول التام بل نقصد الابتعاد عن جهد الزائد. يوضع الثلج على الجزء المصاب حيث يساعد في تقليل مجرى الدم نحو الجزء المصاب بفعل انقباض الأوعية الدموية، ولا بأس بشيء من الضغط نحو الجزء المصاب ويفضل أن يكون ذلك باستخدام كيس من الثلج وذلك ل 3-5 مرات في اليوم لمدة 15-20 دقيقة في كل مرة. يرفع الجزء المصاب في مستوى أعلى من القلب ليسهل التخلص من المواد الناتجة من الانتفاخ والتي ترجع للقلب بفعل الجاذبية ويتم التخلص منها، قدرهم وقاية خير من قنطار علاج. لتجنب الإصابات والتقليل من احتمالية حدوث ألم في العضلات بعد التمرين هناك الكثير مما يمكنك أن تفعله كالإحماء ومراعاة لياقتك البدنية وعمل التمارين بالطريقة الصحيحة، فلا تهمل أيًا منها واجعل حفاظك على صحتك وجسدك أولوية.

لست بحاجة لأن يخبرك أحد بفوائد الرياضة والنشاط البدني، إذا ما تخطيت العقبات وأصبحت مواظبا على ممارستها وباتت جزءا من يومك أو أسبوعك، بل إنك لتشعر أنها جزءا منك لا تستطيع التخلي عنه، فأنت تشعر بالسعادة، وتفرغ شحنت الضغط النفسي والقلب يعمل بأداء أفضل مما كان عليه من قبل، وكذلك التنفس والعضلات أصبحت أشد وأقوى والجسم أكثر رشاقة، وليس هناك مما يفسد عليك مزاجك وحصيلة مجهودك من حدوث إصابة ما كانت في الحسبان، فأنت عندما تبدأ بالرياضة لا تكاد تخطر لك الإصابات ببال. للأسف قد ننسى أن لهذا الجسم مقدرة وحدامعينا، وأنه ليس آلة تعمل عمل الليل والنهار بلا كلل أو ملل، وحتى الآلة تحتاج للراحة والصيانة والتعهد من حين لآخر، الجيد أن هناك الكثير مما لتفعله للتقليل من احتمال حدوث الإصابات، لكنك لا تستطيع تقليل احتمال ذلك إلى الصفر. فكرة سيئة، أن تبدأ تمرينك بعنف كما لو كنت في مباراة تنافسية من أول وهلة. حتى الرياضيين، يقضون وقتا لا بأس به للإحماء قبل خوض غمار التحدي، إذا لم يكن لديك وقت للإحماء فليس لديك وقت للتمرين، فالإحماء هو عملية تحضيرية تسبق تمرينك الأساسي تعمل من خلالها على تحريك العضلات وزيادة تدفق الدم إليها، فترتفع درجة حرارتها وتتأهب للتمرين. ويتم التركيز على العضلات الكبرى كالرجلين والصدر وخصوصا التي ستستعملها بشكل أكبر في التمرين، وليست العضلات معنية بهذا فحسب، بل الأربطة والمفاصل كذلك، وبما أن الإحماء تهيئة للعضلات، فهو تمرين بسيط بشدة خفيفة كالمشي السريع أو الجري في نفس المكان تفعله لمدة 3-15 دقيقة، وكلما كان مستوى اللياقة أقل وفترة الانقطاع عن التمرين أكبر، كان الإحماء واجب في حق صاحبه، بعد ذلك لك أن تقوم بشيء من تمارين الشد ثم تنطلق إلى تمرينك. عند الانتهاء تقوم تدريجيا بتخفيض شدة تمرينك، ثم تنتهي بتمارين الشد. قد تظن أن هذا كثير، لكن الحقيقة أنك لن تحتاج إلى إلا دقائق معدودة. تذكر أن الرياضة والغذاء يشيان بجانب بعضهما البعض، فالكربوهيدرات والدهون تزود الجسم بالطاقة، والبروتينات تساعد في بناء أنسجة الجسم والفيتامينات والأملاح تساعد عمليات الأيض، والماء يساهم في التخلص من المواد العادمة الناتجة من توليد الطاقة وهكذا، إن تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات والبروتين مهم بعد التمرين مباشرة، حيث تعمل الكربوهيدرات على تعويض الجللايكوجين المخزن في العضلات والذي تم استنزافه، كما يساعد البروتين على تعويض بروتينات الألياف العضلية خصوصا بعد تمارين رفع الأوزان، ما السوائل، فلا يخفى أن الجسم يفقد السوائل والأملاح من خلال التعرق، فلا بد من تعويضها خوفا من الجفاف، احرص على أن تذهب إلى التمرين وأنت غير عطشان. ستحتاج لبعض الماء خلال التمرين وبالتأكيد بعد التمرين. لست مضطرا شراء الملابس والأدوات باهظة الثمن ولكن عليك استخدام المناسب منها وذلك للحفاظ على صحة العضلات بشكل عام بالإضافة إلى الركبة والمفاصل، فمقاس الحذاء ينبغي أن يكون صحيحا وملائما لنوع الرياضة، وكذلك الملابس ينبغي أن تكون مخصصة للرياضة والتعرق لا كالملايس الاعتيادية. إذا كنت تمارس ركوب الدراجات الهوائية، فانتبه لجهازيتها وارتفاع المقعد. إذا رغبت بالجري فانتبه للأرضية، فقد لا تكون مهيئة لذلك. كثيرة هي الإصابات التي تنشأ عن الاستخدام الخاطئ للأوزان، أولا يجب عليك حمل الوزن المناسب. ابدأ بوزن تستطيع حمله بسهولة. عادة ما يقدر بوزن يبلغ 60-70ف من أقصى حد تستطيع حمله. بحيث تستطيع تكرار التمرين 6-10 مرات، ويزيد الوزن تدريجيا كلما شعر



الرئيس المدير العام مسؤول النشر: معمقاني

المدير العام : مجدوب بن صالح

الطبع: SAMPRAL
TD DIFFUSION
COMMUNICATION


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



مؤسسة دزاير توب الإعلامية



يومية رياضية جزائرية



جريدة وقناة إلكترونية



JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الاجتماعي:



جريدة وقناة إلكترونية

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

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

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



جريدة وقناة إلكترونية

