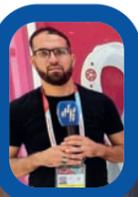


سمير بادي مبعوث قناة "دزاير توب" وجريدة "دزاير سبور" إلى قطر

الجولة  
الافتتاحية  
لكأس  
العالم 2022



حفيظ  
دراجي يشيد  
بمعجزة "الأخضر"  
السعودي  
ويثني على  
تونس

www.dzair-tube.dz  
SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 23 نوفمبر 2022 الموافق لـ 28 ربيع الثاني 1444 هـ | العدد: 596 | الثمن: 30 دج

السعودية 2 - الأرجنتين 0

السعودية  
تفجر  
مفاجأة  
مدوية  
وتطيح  
بالأرجنتين  
بحضور  
ميسي ودي  
مارييا

# مفاجأة المونديال

إنجاز  
السعودية يعيد  
للأذهان ملحمة  
"الأخضر" في  
خيخون

هل تتحقق  
توقعات  
الرئيس  
تبون  
في مونديال  
قطر؟

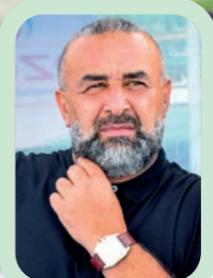


تونس 0 - الدنمارك 0

"نسور قرطاج" تصمد  
أمام "الفايكنغ" وتفكك  
نقطة ثمينه

قال إن تونس تمتلك لاعبين من طراز  
كبير.. بن شيخة:

"أتمنى تأهل منتخب عربي  
إلى نصف نهائي المونديال"



## انتقادات واسعة لبن سبيني بعد حادثة طرده أمام السويد

تعرض مدافع المنتخب الوطني ونادي بوروسيا مونشنغلادباخ رامي بن سبيني إلى موجة من الانتقادات بعد تحصيله على بطاقة حمراء في المباراة الودية الأخيرة التي لعبها "الخضر" أمام المنتخب السويدي. حيث طالبه العديد بتفادي مثل تلك التصرفات التي تجعل المنتخب يدفع ثمنها لاحقا.

### مطالب بالتحكم أكثر في أعصابه خلال المباريات

هذا وسيكون بن سبيني مطالبا بالتحكم أكثر في أعصابه خلال المباريات، سواء الودية منها وخاصة الرسمية، لتفادي وضع الفريق في وضعية صعبة مثل تلك التي كانت خلال إياب الدور الفاصل أمام الكامبيرون، الذي غاب عنه بسبب تلقيه لإندار في مباراة الذهاب في جايبوما.

### اللعبة للمنتخب يتطلب انضباطا أكبر ورجدية

في ذات السياق طالبت أصوات من بن سبيني بضرورة التحلي بدرجة أكبر من الانضباط لما يكون يلعب مع المنتخب، فتمثيل الألوان الوطنية يتطلب رزانة وجدية أكثر من تلك التي يتحل بها عادة مع ناديه في ألمانيا.

### بلماضي مستاء منه وقدم أيت نوري سيفير عدة معطيات

ولا يعد الأناصر الوحيدين الذين استأؤوا من الذي قام به بن سبيني في مباراة السويد، حيث أن الناخب الوطني جمال بلماضي بدوره أبدى عدم رضاه من الخروج المبكر للاعبه بالبطاقة الحمراء، الأمر الذي قد يجعلنا لتغيير في وضعية لاعب "غلاباخ" مع المنتخب الوطني عند قدوم ظهير نادي ولفرهامبتون الإنجليزي ريان أيت نوري.

نزيم



## ميلان يستهدف متوسط ميدان تشيلسي لمنافسة بن ناصر

يستهدف نادي ميلان خلال سوق التحويلات الشتوية التعاقد مع متوسط ميدان نادي تشيلسي الإنجليزي لوفتوس تشيك، وهذا من أجل بعث المنافسة في خط وسط الميدان مع الثاني اسماعيل بن ناصر وساندرو تونالي، وهذا ما قد يغير العديد من المعطيات لاحقا، بعد أن كانت المناصب واضحة في السابق والتي هي من نصيب الثاني المذكور سابقا.

### مالديني يريد لاعبا ثالثا في الوسط بمستوى جيد

هذا ويسعى المدير الرياضي لنادي ميلان، باولو مالديني، لتدعيم خط وسط الفريق بلاعب ثالث بمستوى جيد ليكون منافسا لبن ناصر وتونالي، وكذا لضمان بديل بمستوى متقارب مع الثاني الموجود حاليا في التعداد، وهو ما يعتقد الفريق في الوقت الراهن، يتواجد لاعبين لم يقنعوا إلى حد الآن، في صورة الإيطالي بوبيغا، وحتى الفرانكو جزائري ياسين عدلي.

### الخطوة قد تهدف أيضا للضغط على الجزائري من أجل التجديد

ويأتي اهتمام "الروسونيري" بلاعب وسط من الطراز الجيد في وقت يتصدر حديثا قرب تجديد اسماعيل بن ناصر لعقده مع الفريق أوساط النادي، حيث قد يفسر البعض هذه الخطوة من إدارة الميلان بأنها من أجل محاولة الضغط على الدولي الجزائري للتوقيع على العقد الجديد، وإرسال رسالة له بأن البديل جاهز في حال قرر عدم التجديد، لكن تبقى هذه فرضية ضعيفة بالنظر للمكانة التي يحتلها "إيسما" في تشكيلة المدرب ستيفانو بيولي.

### بايوتشيني (صحفي إيطالي): "ميلان سيحدد عقد بن ناصر قبل نهاية كأس العالم"

وفي ذات السياق، أدلى الصحفي الإيطالي مانوال بايوتشيني بتصريحات أكد فيها بأن اسماعيل بن ناصر سيقوم بتجديد عقده في الأيام القادمة، وتحديدًا قبل نهاية منافسة كأس العالم، حيث صرح قائلا: "هناك ملفين عاجلين الآن في ميلان، الأول تجديد لياو والثاني هو تجديد بن ناصر، واعتقد أن بن ناصر سيحدد قبل نهاية كأس العالم، لأن الفارق بين ما يطلبه و عرض الميلان ليس كبيرا".

نزيم

### النادي يريد لاعبا ذو خبرة ولا يكلف كثيرا

ويأتي اهتمام نادي بيشكتاس بالتعاقد مع سفيان فغولي خليفة لرشيد غزال، إلى توافق اللاعب مع المواصفات التي يبحث عنها النادي، حيث يريد المدير الرياضي للفريق إيجاد لاعب يملك الخبرة اللازمة في الملاعب التركية ويكون ينشط في مختلف المناصب الهجومية، إضافة إلى كونه لا يكلف كثيرا من الجانب المادي، وهذا ما ينطبق على فغولي الذي يتواجد حاليا من دون فريق.

### المدير الرياضي يريد التأكد من عدم معاناته بدنيا

وفي سياق هذا الموضوع، تحدثت الصحافة التركية عن شرط مهم يجب أن يستيفه فغولي من أجل الاقتراب أكثر من الالتحاق بنادي بيشكتاس، وهو تأكد المدير الرياضي لهذا الأخير من أن اللاعب الجزائري لا يعاني من أي مشاكل بدنية، سواء من حيث سلامته من الإصابات وكذا من حيث اللياقة البدنية، وهذا قبل التقدم في هذه الصفقة التي تبدو في متناول النادي.

### فرصة من ذهب لسفيان من أجل بعث مشواره

وفي حال تجسدت هذه الصفقة وتمكن فغولي من التوقيع على عقد مع نادي بيشكتاس، فإنها ستكون فرصة من ذهب للاعب الجزائري من أجل بعث مشواره من جديد بعد أن عاش مشاكلا في تجربته الأخيرة مع غالاتسراي والتي جعلته يبقى لنصف موسم من دون منافسة.

نزيم

## أشبال بوقرة عادوا أمس للتدريبات تحضيرا لودية الكويت

استأنف المنتخب الوطني المحلي أمس تدريباته بعد أن استعاد اللاعبون من يوم راحة للترويح عن أنفسهم، حيث سيبدأ التحضير للمباراة الودية الثالثة والأخيرة من تربية الإمارات، والتي ستكون أمام المنتخب الكويتي بعد يومين، حيث سيواصل المدرب الوطني مجيد بوقرة تطبيق برنامجه في هذا التبرص تحضيرا لبطولة أمم إفريقيا للمحليين.

### التركيز في أعلى مستوياته والجميع يريد اللعب

من جانب اللاعبين فإن التركيز بلغ أكبر مستوياته، حيث أن الجميع يريد المشاركة في المباراة الأخيرة أمام الكويت من أجل نيل رضى الناخب الوطني ورفع الحظوظ في التواجد في التبرص القادم، وبالتالي فإننا قد نحضر لمباراة كبيرة سيوظف فيها اللاعبون كل إمكانياتهم.

### "الماجيك" مرتاح لغياب الإصابات خلال التبرص

هذا ولعل النقطة الأبرز خلال التبرص الجاري في الإمارات، هي عدم وجود إصابات في صفوف التعداد، وهذا ما جعل المدرب مجيد بوقرة يعمل في ظروف جيدة ويعاين أكبر عدد من اللاعبين، على أمل أن ينتهي التبرص من دون أي إصابات حتى يعود اللاعبون إلى أنديةهم في أحسن حال بدنيا.

نزيم

## وناس: "خبيرة التغذية تساعدني كثيرا من أجل انقاص وزني واسترجاع لياقتي"

أثنى المهاجم الجزائري الناشط في نادي ليل الفرنسي، آدم وناس، على خبيرة التغذية في الفريق، والتي قال بأنها تساعده كثيرا على استعادة لياقته، حيث صرح في هذا الصدد: "دور خبيرة التغذية في نادي ليل كبير جدا، حيث تساعدني كثيرا على الانقاص من وزني واسترجاع لياقتي البدنية".

### "بفضل مجهوداتها يمكنني أن أفر وقتا كبيرا"

كما كشف وناس أن العمل الذي تقوم به هذه الخبيرة يوفر عليه وقتا كبيرا، حيث أورد قائلا: "ما تقوم به خبيرة التغذية معي يجعلني أفر وقتا كبيرا، حيث أنه عوض أن أبقى لشهرين أو أكثر من أجل خسارة جانبا من وزني فإنني الآن يمكنني أن أقوم بذلك في شهر فقط".

نزيم





## "نسور قرطاج" تصمد أمام "الفايكنغ" وتفتك نقطة ثمينة

نجح المنتخب التونسي لكرة القدم في افتكاك نقطة ثمينة في أولى مبارياته في كأس العالم 2022، وتعادل سلبا أمام الدنمارك بدون أهداف في المباراة التي جمعتهم أمس الثلاثاء، على ملعب المدينة التعليمية ضمن الجولة الأولى للمجموعة الرابعة من البطولة العالمية. وانتهى الشوط الأول بالتعادل السلبي بين الفريقين، شوط كان فيه المنتخب التونسي الأفضل والأحسن على كل المستويات، سواء من حيث الفرص المتاحة أو التنظيم فوق أرضية الميدان. ولم يحتسب حكم المباراة هدفا لصالح الدنمارك، في الدقيقة 23، حيث استغل اللاعب مساحة في عمق دفاعات الدنمارك، وسدد كرة في الشباك الدنماركية، لكن الحكم رفع راية التسلسل، في هدف ملغى اهتزت له الجماهير التونسية التي غصت بهم مدرجات ملعب المدينة التعليمية. مع بداية الشوط الثاني، فرض المنتخب التونسي ضغطا رهيبا على مرمى كاسبر شميكيل، لكن المنتخب الدنماركي، ومن أول هفوة في دفاع "النسور"، سجل هدفا في الدقيقة 54 عن طريق المهاجم أندرياس أولسن، وحسن الحظ إلغاء الحكم لوجود تسلسل. واشتد التنافس في نهاية المواجهة، مع تحسن أداء منتخب "الفايكنغ" الذي اقترب بدوره من التسجيل في مناسبتين، ولكن الحارس أيمن دحمان تدخل في مناسبتين، وأقعد القائم المرمرى التونسي في الثانية، واشتعل التنافس في الدقائق الأخيرة من اللقاء بعد ضغط دنماركي قوي قابله تماسك دفاعي ممتاز من الجانب التونسي. لتنتهي المباراة بالتعادل السلبي من دون أهداف. بهذه النتيجة أبقى نسور قرطاج، على كامل حظوظه لبلوغ الدور المقبل، حيث سيلاقي في الجولة الثانية نظيره الاسترالي قبل مواجهة فرنسا في المباراة الثالثة والأخيرة.

وسيم

## السعودية تفجر أولى مفاجآت المونديال وتطيح بالأرجنتين

فجر المنتخب السعودي أولى مفاجآت المونديال، بفوزه على الأرجنتين أحد أقوى المرشحين للفوز بالبطولة، بثانية مقابل هدف في اللقاء الذي جمع بينهما، أمس الثلاثاء، على ملعب لوسيل، ضمن الجولة الأولى من المجموعة الثالثة لكأس العالم 2022 بقطر. وجاءت ثنائية الأخضر السعودي بواسطة صالح الشهري وسالم الدوسري بالدقيقتين 48 و53، في حين سجل ميسي هدف الأرجنتين الوحيد من ركلة جزاء بالدقيقة العاشرة. وكان منتخب الأرجنتين السباق في افتتاح مجال التهديد عن طريق ميسي من ضربة جزاء في الدقيقة العاشرة من اللقاء، وشهد الشوط الأول سيطرة أرجنتينية قابلها صمود سعودي كبير. واستهل المنتخب السعودي الشوط الثاني بقوة، حيث تم تمر أكثر من 3 دقائق حتى تمكن صالح الشهري من تعديل النتيجة، ليتمكن صالح الدوسري من تسجيل الهدف الثاني لمنتخب بلاده في الدقيقة 53 بعدما مر بمهارة وسدد بيميناه كرة رائعة على يسار الحارس مارتينيز. ورغم الحضور الهجومي للأرجنتين في الوقت المتبقي والوقت بدل الضائع البالغ 8 دقائق، لكن الدفاع والعويس واصلوا تألقهم واستبسألهم الكبير، لينتهي اللقاء بفوز تاريخي للسعودية بهدفين مقابل هدف. كما تمكن المنتخب السعودي بهذا الفوز التاريخي على الأرجنتين، من إيقاف سلسلة "اللاهزيمة" لهذا الأخير والتي وصلت إلى 36 مباراة متتالية منذ الخسارة أمام البرازيل بهدفين دون رد، في إطار نصف نهائي "كوبا أمريكا 2019". وحقق المنتخب السعودي فوزه التاريخي، ليحصد 3 نقاط ثمينة في بداية مشواره المونديالي، فيما تكبدت الأرجنتين خسارتها الأولى.

وسيم

## الجزائري قوراري ضمن فريق التحكيم لمباراة "بلجيكا" و"كندا"

عين الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا، الحكم الدولي الجزائري مقران قوراري مساعدا لحكم تقنية الفيديو المساعد "تسلل" بمناسبة لقاء بلجيكا وكندا المقررة اليوم الأربعاء بداء من (20.00 سا) في إطار الجولة الأولى للمجموعة الخامسة لكأس العالم لكرة قطر 2022. وسيكون الحكم الدولي الفنزويلي خوان ساتو في قيادة غرفة حكم تقنية الفيديو بمساعدة الكولمبي نيكولا غالو والإيطالي ماسيميليانو إيراتي. أما في أرضية الميدان سيتولى الحكم الرئيسي الزامبي جاني سيكازوي إدارة المباراة. للتذكير، اختارت الفيفا أيضا الحكم الرئيسي الجزائري مصطفى غريال للمشاركة في أول مونديال ضمن مسيرته التحكيمية.

وسيم

حفيظ

## دراجي يشيد بالأداء الرجولي للمنتخب السعودي بعد فوزه التاريخي على الأرجنتين

هنا الإعلامي الجزائري بقنوات "بي أن سبورت"، حفيظ دراجي، المنتخب السعودي عقب فوزه على منتخب الأرجنتين بنتيجة 2-1 في أولى مباريات المنتخبين ضمن منافسات المجموعة الثالثة من كأس العالم 2022 المقامة حاليا بقطر مشيدا بالأداء الرجولي والبطولي لرفاق الدوسري طيلة التسعين دقيقة. وقال دراجي في تغريدته على حسابه الرسمي في "تويتر"، تعقيبا على نتيجة المباراة، «ملحمة كروية في لوسيل، يصنعها الأخضر السعودي أمام الأرجنتين بروح عالية بل بسبع أرواح»، وأضاف صاحب «الحجيرة الذهبية»، أن طريقة لعب المنتخب السعودي الهجومية والدفاعية «الجريئة»، سمحت لهم بالفوز «بثنائية تاريخية، أوقفت سلسلة 36 مباراة دون خسارة لرفقاء ميسي»

وسيم



## التقني الجزائري عبد الحق بن شيخة :

"تونس تمتلك لاعبين من طراز كبير وأتمنى  
تأهل منتخب عربي إلى نصف نهائي المونديال"

أكد التقني الجزائري، عبد الحق بن شيخة، ثقته الكبيرة في بلوغ منتخب تونس الدور الثاني من كأس العالم 2022 في قطر. وأوضح بن شيخة في تصريح، لقناة تونس التاسعة، قائلا: «المنتخب التونسي لا يخشى منتخبي استراليا، وأضاف: «مواجهة فرنسا صعبة جدا، إنهم أبطال العالم، ولكن على نسور قرطاج نسيان هذه المواجهة مؤقتا والتركيز على المواجهتين الأولى والثانية». وواصل مدرب نهضة بركان المغربي السابق، «منتخب تونس يمتلك لاعبين من طراز كبير، روح المجموعة تساعد نسور قرطاج على تحقيق نتائج إيجابية في هذا المونديال». واختتم المتحدث بالقول: «أتمنى حدوث مفاجأة للكرة العربية من خلال رؤية منتخب عربي في ربع أو نصف النهائي، أدم كل المنتخبات العربية المشاركة».

وسيم

## بن سبعيني يتماطل في تحديد مستقبله و"بوروسيا دورتموند" يصرف التعاقد معه

يوصل الدولي الجزائري، رامي بن سبعيني، مدافع نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ الألماني، التماطل في تحديد مستقبله مع فريقه باقتراب نهاية عقده رسميا هذا الصيف، الأمر الذي أثار حفيظة إدارة نادي بوروسيا مونشنغلاذباخ، التي تحاول منذ الموسم الماضي إقناع مدافع "الأخضر" بالتجديد لتفادي رحيله مجانا الصيف المقبل. ويتواجد حريخ مدرسة بارادو على رأس قائمة اللاعبين المرشحين للرحيل عن مونشنغلاذباخ في فترة الانتقالات المقبلة خاصة أن عقده مع النادي ينتهي يوم 30 جوان المقبل ووفقا لما كشف عنه موقع "رور 24" الألماني، فإن بوروسيا دورتموند أغلق الباب أمام التعاقد مع لاعبين جدد، تماشيا مع تقاليده في عدم التحرك خلال ميركاتو الشتاء وعلى رأسهم الظهير الأيسر الجزائري الذي لم يعد ضمن حسابات بوروسيا دورتموند. وكان بن سبعيني الذي قدم عروضاً رائعة مع غلادباخ وسجل العديد من الأهداف، قريبا جدا من الانضمام إلى بوروسيا دورتموند خلال سوق الانتقالات الأخيرة، لكن الصفقة فشلت في نهاية المطاف ارتباط اسم بن سبعيني بالعديد من الأندية الأخرى، وسط تكهنات بشأن قرب رحيله عن قلعة "بوروسيا بارك". وينتهي عقد الظهير الأيسر الجزائري في صيف عام 2023، وخاض معه 14 مباراة خلال الموسم الحالي سجل فيها 5 أهداف، وهو ما أسهم في ارتفاع قيمته السوقية إلى حدود 20 مليون أورو مقارنة منذ انضمامه من رين مقابل 8 ملايين أورو، ومنذ ذلك الحين أختب بن سبعيني نفسه كأحد أفضل اللاعبين في مركزه في البوندسليغا.

وسيم



مولودية الجزائر

# البنزرتي يحدد أولويات "العميد" في الميركاتو الشتوي

شرعت إدارة نادي مولودية الجزائر في التفكير مبكرا في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة، من أجل تعزيز صفوفها، في ظل النقائص التي وقفت عليها المدير الفني التونسي فوزي البنزرتي. وكشفت مصادر مقربة من بيت "العميد" أن التقني التونسي، لا ينوي تقوية فترة الانتقالات الشتوية دون تدعيم الفريق بعناصر جديدة قادرة على منح الأفضلية، وهو الأمر الذي جعله يحدد أولوياته خلال "الميركاتو" المقبل، حيث طلب من الإدارة التعاقد مع ثلاث لاعبين في مراكز مختلفة مع إمكانية التخلص من بعض العناصر التي لا تشارك مع الفريق الأول. التقني التونسي طالب الإدارة بضرورة التعاقد مع مدافع أيسر، خاصة أن فرحاني هو اللاعب الوحيد القادر على اللعب في هذا المركز على مستوى الفريق الأول، ومن غير المنطقي حسبه مواصلة الموسم بلاعب واحد على الجهة اليسرى من الدفاع، حيث سيغيب الفريق كثيرا في حال غيابه للإصابة أو العقوبة. نفس الأمر يطبق على منصب قلب الهجوم، حيث يريد التقني التونسي التعاقد مع مهاجم قنص قادر على ترجمة الفرص إلى أهداف، وهنا عاد الحديث إلى إمكانية عودة فريوي خلال فترة الانتقالات الشتوية، علما أنه واحد من العناصر التي تتفاوض معها الإدارة من أجل شغل هذا المنصب. على مستوى صناعة اللعب، يرى البنزرتي أن مولودية تحتاج إلى لاعب من هذا النوع، وهو الأمر الذي جعل الإدارة تضع بعض الخيارات الممكنة من أجل التعاقد مع أحدها، حيث يتواجد صانع ألعاب وفاق سطيف أحمد قندوسي على رأس القائمة، والذي منح موافقته على حمل ألوان "العميد" خلال فترة الانتقالات الشتوية، في انتظار اتضاح الرؤية بخصوص العناصر الأخرى التي تتفاوض معها الإدارة في منصب صناعة اللعب. التدعيمات الجديدة للفريق لن تتجاوز الثلاث لاعبين على الأكثر، وهذا رغم أن الفريق يسعى إلى التخلص من بعض العناصر التي لا تشارك مع الفريق الأول في ظل عدم اقتناع البنزرتي بإمكانياتها على غرار اللاعب المغترب بوتريف، الذي لم يقنع المدرب من أجل اللعب مع الفريق. نفس الأمر ينطبق على المهاجم النيجيري مباوما الذي خرج من حسابات البنزرتي، حيث طلب من الإدارة بيع عقده والاستفادة من العائد المالي من أجل التعاقد مع لاعب جديد في منصبه بما أنه لم يقنع، كما أنه لم يقدم الإضافة المرجوة منه خلال فترة تواجده في الفريق، وهو الأمر الذي جعل البنزرتي يضعه في قائمة اللاعبين المرشحين.

فيما استدعت زرواطي للمثول أمامها

## لجنة الانضباط تسلط عقوبات قاسية على حجتار ورئيس خنشلة



أعلنت أول أمس، لجنة الانضباط التابعة للرابطة الوطنية لكرة القدم، عن العقوبات الخاصة بملف مباراتي شباب بلوزداد ومولودية البيض، وكذا شبيبة الساورة اتحاد خنشلة، ضمن الجولة العاشرة من الرابطة الأولى، والتي تم تأجيل البت فيها عقب استدعاء المعنيين بالأمر. وأصدرت لجنة الانضباط عقوباتها بحق مدرب مولودية البيض، شريف حجار، ورئيس نادي اتحاد خنشلة وليد بوكرومة، وحسب بيان الرابطة المحترفة عبر صفحتها الرسمية على "فيسبوك"، فإنه تقرر معاقبة مدرب مولودية البيض شريف حجار، بالإيقاف شهر نافذ، بالإضافة إلى تسليط غرامة 10 ملايين سنتيم بحق المدرب بعد أن وجهت له الرابطة تهمة الإدلاء بتصريحات تمس بكرامة الآخرين. كما أضاف بيان الهيئة الكروية، أنه تم كذلك تسليط عقوبة بالإيقاف 6 أشهر، منها 3 موقوفة النفاذ بحق وليد بوكرومة رئيس نادي اتحاد خنشلة، مع تغريم المعني بمبلغ وقدره 4 ملايين سنتيم، بعد توجيه إساءة إلى أحد الحكام. ونوه بيان الرابطة، أن رئيس شبيبة الساورة، محمد زرواطي، أنه مدعو للمثول أمامها في الجلسة المقررة بتاريخ 28 نوفمبر المقبل، بعد تغيبه يوم أول أمس الاثنين.

## كعروف مدربا جديدا لأولمبي أقبوس



أعلن نادي أولمبي أقبوس لكرة القدم الناشط في قسم ما بين الرابطة أمس، عن تعيين المدرب مراد كعروف على رأس العارضة الفنية للفريق إلى غاية نهاية الموسم الكروي الحالي. وحسب ما جاء عبر الصفحة الرسمية للأولمبي، فإن الهدف من التعاقد مع المدرب الأسبق لشباب برج منابيل وشباب عين فكرون ومولودية بجاية ومولودية العلمة وجمعية عين مليلة هو اللعب ضمن حظيرة الكبار مستقبلا، والذهاب بعيدا في منافسة كأس الجمهورية حيث سيواجه في الدور الثاني مولودية وهران على ملعب هذا الأخير بإحمد زبانه. ونجح الفريق البجاوي الموسم الماضي في تحقيق الصعود إلى قسم ما بين الجهات ويصم على الصعود الثالث على التوالي قادما من الأقسام الدنيا بفضل الاستراتيجية الناجحة لمجلس الإدارة، والدعم المالي الذي يتلقاه من المساهمين الصناعيين ورجال الأعمال في المنطقة. ويحتل الأولمبي المركز الأول في ترتيب قسم ما بين الرابطة عن مجموعة وسط شرق برصيد 14 نقطة بفارق نقطتين عن الوصف اتحاد برهوم و3 نقاط عن صاحبي المركز الثالث اتحاد سطيف وشبيبة بجاية.

### مباراة ودية

## مولودية البيض تفوز على اتحاد العاصمة



حقق فريق مولودية البيض انتصارا مهما من الناحية المعنوية على حساب اتحاد العاصمة بنتيجة 3 أهداف مقابل هدفين، في مباراة ودية احتضنها ملعب عمر حمادي بلوغين عشية أول أمس. النادي العاصمي اعتمد مدربه بوعلام شارف في هذه المباراة على تشكيلتين مختلفتين، حيث دخل بالأسماء التالية في الشوط الأول ويتعلق الأمر ببن شلف، لوصيف، بن دين، بيكاكشي، بوشينة، بن خليفة، مريلي، زواري، بوسليو، بيلام، وباشا. ونجح الاتحاد في توقيع الهدف الأول مبكرا عبر مريلي الذي افتتح النتيجة في الدقيقة الـ 10 من ضربة جزاء. لكن المهاجم مهدي حيتالة تمكن من معادلة النتيجة لمولودية البيض، وعاد ذات اللاعب لتوقيع الهدف الثاني له ولضريقته الذي أنهى الشوط الأول متقدما في النتيجة بهدفين لواحد. واعتمد الطاقم الفني للاتحاد في الشوط الثاني على التشكيلة الآتية بالاعتماد على زيماموش، بن دين، بلحجان، بلحاج قاسم، بوشينة، بن خليفة، بن زازة، الهريش، بوشوارب، بيلام، وبوعلي، أما فرسان الهضاب وبعد شوط أول في المستوى واصلوا التالف في هذه المواجهة وحافظوا على تقدمهم إلى غاية الدقيقة الـ 89 حين عدل مريلي النتيجة لفريقه، لكن مولودية البيض عادت لتستعيد التقدم عبر رأسية غنام الذي سجل الهدف الثالث والذي أنهى به الفريق المباراة بواقع ثلاثة أهداف لهدفين. يواصل نادي مولودية البيض تدريبه الإعدادي بالعاصمة، والذي انطلق أمس الأحد، حيث استغل الطاقم الفني للنادي ركوز البطولة للراحة بسبب تربية المنتخب الوطني المحلي ليقوم بتدريب تحضيره هناك، بالعاصمة تحسبا لما هو قادم من مقابلات مصيرية في البطولة والتي ستعود للنشاط ولعب الجولة الثانية عشر بعد إجراء مباريات الدور الثاني والثلاثون من كأس الجمهورية نهاية هذا الأسبوع، والتي أوقعت قرعتها نادي مولودية مع نادي مولودية باتنة الناشط في قسم ما بين الرابطة. وستلعب المباراة بين المولوديتين بملعب أول نوفمبر باتنة في الخامسة والعشرون من الشهر الجاري بداية من الساعة الثانية زوالا.

### إتحاد الحراش هوية خليفة بن شوية تؤرق إدارة "الصفراء"

يبدو أن قضية المدرب الجديد أضحت تؤرق أنصار اتحاد الحراش كثيرا، حيث كشفت مصادر مقربة عن وجود خلافات كبيرة داخل إدارة النادي بشأن هوية التقني الذي سيخلف المقال بن شوية في العارضة الفنية. حيث تتهاطل السير الذاتية على مكتب الرئيس، فيما تريد بعض الأطراف المقربة فرض منطقتها هي الأخرى والضغط من أجل تعيين مدرب يتماشى مع سياستهم. كما من المنتظر أن تعرف القضية تطورات جديدة في الساعات القليلة المقبلة. وفي سياق ذات الموضوع، قامت بعض الأطراف المحسوبة على الفريق بالاتصال في الساعات القليلة الماضية بمدرب حراس "السمسم" سابقا، والحالي لاتحاد العاصمة. إذ عرضت عليه فكرة الإشراف على العارضة الفنية كمدير رئيسي وهو الذي سبق له العمل في النادي لمدة طويلة رفقة المدرب شارف وقام بعمل جبار وكبير طيلة فترة تواجده في النادي.

سفيان ع.



### قرر عقد جمعية استثنائية في 30 نوفمبر الجاري

## بوضراوية يهدد بالاستقالة من رئاسة "النصرية"

تسارع الأحداث في بين نصر حسين داي، حيث قرر المدير العام بوضراوية استدعاء أعضاء الجمعية العامة من أجل عقد جمعية استثنائية يوم الأربعاء 30 من نوفمبر الجاري. وهذا للحديث عن عديد النقاط التي تخص نصر حسين داي، إضافة إلى الوضعية الكارثية التي يعاني منها الفريق إداريا من جميع المستويات. كما يعول المسؤول الأول على إيجاد حل فعلا للأزمة الحالية وهو الذي أضحى يهدد بالاستقالة. وذلك في حال تلقيه عراقيل أو رفض المساهمين الاستجابة للنقاط التي سيتحدث عنها والتي ستكون في غاية الأهمية، حسبما كشفت مصادرنا الخاصة. وعلى صعيد آخر، دخلت

## أتليتيك بارادو يظفر بممول جديد للموسمين القادمين

أعلن نادي أتليتيك بارادو أمس عن تعاقدته مع ممول تركي لتدعيم الفريق ومرافقته ماديا على مدار السنتين القادمتين ويتعلق الأمر بشركة جينيتاك المتخصصة في مجال مواد البناء. ونشر فريق "الأكاديمية" عبر صفحته الرسمية على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" إتمام الصفقة مع ممثل علامة "جينيتاك" التركية، رفقة أعضاء مجلس إدارة النادي العاصمي بعد توقيع العقد الذي يمتد من سنة 2022 إلى غاية 2024، ليكون بذلك ثاني شركة تدخل تمويل الأندية الجزائرية بعد مولودية الجزائر التي تعاقدت مع العملاق الصيني هيسنس.



بعد النتائج الباهرة للسعودية وتونس

## هل تتحقق آمال الرئيس تبون في مونديال قطر؟

كان رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون قد عبر عن آماله في تحقيق المنتخب العربي لإنجاز تاريخي في كأس العالم مستقبلا من خلال بلوغ النهائي والمنافسة على اللقب، وتمنى أن تكون مشاركة العرب مشرفة في المونديال الجاري وقاعه بدولة قطر، وهو ما تحقق نسبيا في مباريات الأمم حيث صنع المنتخب السعودي الحدث بعدما استطاع الإطاحة بنظيره الأرجنتيني بثنائية مقابل هدف وحيد، في إحدى أكبر مفاجآت المونديال حتى الآن، فيما فرض منتخب تونس التعادل على الدائم بكونه بدون أهداف برسم الجولة الافتتاحية من المنافسة. وقدم المنتخبان العربيان أداء بطوليا، أمام أكبر المنتخبات العالمية، حيث تمكن "الأخضر" السعودي بقيادة مدربه هيرفي رونار من الوقوف التذلل أمام "راقصي التانغو" أحد أبرز المرشحين للتتويج باللقب، وتمكنوا من تحقيق "ريمونادا" مشيرة بمشاركة نجم باريس سان جرمان ليونيل ميسي، فيما أبان "نور قرطاج" عن مستوى كبير سمح لهم بتحقيق نقطة ثمينة في مستهل مشوارهم بكأس العالم، في انتظار باقي المباريات من دور المجموعات، على أمل بلوغ الدور الثاني ولم لا وصول أحد المنتخبين العربية إلى أدوار متقدمة في مفاجأة تاريخية، يتوقعها رئيس الجمهورية عبد المجيد تبون، الذي عبر عن آماله في تحقيق المنتخب العربية إنجازا غير مسبوق أسوة بدولة قطر التي استطاعت تنظيم مونديال عالمي في المستوى. وكان الرئيس تبون، خلال حفل افتتاح كأس العالم يوم الأحد الماضي بملعب "البيت"، قد أبدى دعمه الكامل للمنتخب العربية في مشوارها بكأس العالم، معبرا عن آماله في بلوغ نهائي البطولة يوما ما حيث قال في تصريحات لشبكة "بي إن سبورت" القطرية: "مثمنا شهدنا في الشقيقة قطر المستوى العالمي من التنظيم، أتمنى أن نصل ليوم نرى فيه دولتين عربيتين في نهائي كأس العالم". فهل تتحقق تمنيات الرئيس بالموافاة مع نتائج المنتخب العربية في النسخة الحالية من المونديال؟

مهدي

بمشاركة 80 مصارعا يمثلون 10 بلدان

## الجزائر تحتضن بطولة إفريقيا لـ "فوفينام فيات فوداو"

ينتظر مشاركة حوالي 80 مصارعا يمثلون 10 بلدان، في الطبعة الرابعة للبطولة الإفريقية للفوفينام فيات فوداو، المقررة يومي 25 و 26 نوفمبر بالقاعة البيضاوية محمد بوضياف (الجزائر العاصمة)، حسبما علم من الاتحادية الجزائرية للاختصاص. ويسعى المنتخب الوطني للفوفينام فيات فوداو، إلى التتويج باللقب الإفريقي الرابع تواليًا، نظرا للمستوى الفني الكبير الذي بلغه وصعوده منصة تتويج كل الدورات الدولية وبطولات العالم خلال الـ 15 سنة الأخيرة. حسبما صرح لوج رئيس الاتحادية الجزائرية والكونفدرالية الإفريقية لهذا الفن القتالي الفوفينام فيات فوداو، محمد جواج، وقال جواج: "بالإضافة إلى طموح التتويج باللقب الإفريقي، نريد أن تكون المنافسة، محطة لاحتكاك الرياضيين الأفارقة مع بعضهم البعض وتقييم مستواهم تحت إشراف طواقمهم الفنية، استعدادا لبطولة العالم التي ستقام شهر نوفمبر 2023 بفضيتنام". بالمقابل، تأسف رئيس الاتحادية الجزائرية لرياضة فوفينام لقيادات فوداو لقلّة عدد المشاركين في موعد الجزائر، قائلا: "تعداد المشاركين في هذه البطولة قليل جدا، لأن الإمكانيات المادية لغالبية البلدان الإفريقية محدودة". وبالإضافة إلى الجزائر، ستعرف الطبعة الرابعة لبطولة إفريقيا للفوفينام فيات فوداو، حضور لكل من تونس، ليبيا، كوت ديفوار، بوركينافاسو، السنغال، مالي، الكاميرون، البنين، سيراليون، الكاميرون، واحتمالا كونغو برازافيل، حيث سيكون تعداد الرياضيين الأفارقة مختلفا من بلد لآخر، مثلما أكد جواج. وتأسف أيضا لغياب بلدان إفريقية أخرى مشهود لها بالمستوى الفني الجيد لمصارعيها، وذلك بسبب عدم توفر الإمكانيات المادية. وعلى الصعيد التقني للطبعة الرابعة للبطولة الإفريقية للفوفينام فيات فوداو، سيتم إلغاء العديد من المسابقات (اختصاصات)، بسبب عدم تمكن العديد من الرياضيين الأفارقة التدريب عليها. كما أن كل عنصر من الفريق الوطني له الحق في المشاركة في اختصاص واحد وهذا من مجموع 35 اختصاصا يجري التنافس عليه في موعد الجزائر.

مهدي

## يوسف خليفي أكد على دراية بما ينتظره ورشة كبيرة تنتظر المكتب الفدرالي الجديد لاتحادية الملاكمة

انتخب يوسف خليفي رئيسا جديدا للاتحادية الجزائرية للملاكمة، لاستكمال ما تبقى من المهلة الأولمبية (2020-2024)، خلال الجمعية العامة الانتخابية التي جرت أشغالها بمركز تحضير المنتخب الوطني بالسويدانية (الجزائر). وحصل خليفي، رئيس رابطة بجاية على مجموع 28 صوت مقابل 21 صوت لمنافسه عبد الفاتح بلعربي، خلال عملية تصويت اتسمت بالتنافس الشديد وكان الدور الثاني ضروري للفصل بينهما. ففي الدور الأول من عملية التصويت، حصل المترشح يوسف خليفي، على مجموع 24 صوت مقابل 21 صوت لبلعربي فيما حصل المترشح الثالث عباس عبد القادر، رئيس رابطة الجزائر على صوتين فقط. وكان الحسم في الدور الثاني وفق ما تنص عليه قوانين الاتحاد الدولي للملاكمة الذي ينص على ضرورة حصول الرئيس المنتخب على أغلبية أصوات أعضاء الجمعية العامة (1+50). وجرت أشغال الجمعية العامة الانتخابية، التي عرفت حضور 49 عضوا يحق لهم التصويت من مجموع الـ 57 المشكلين للجمعية العامة التي تضم 32 رابطة وأحسن تسع أندية وثمانية أعضاء من المكتب الفدرالي - بحضور ممثل وزارة الشباب والرياضة رضا بلكلح. وعقب انتخابه على رأس الهيئة الفدرالية، أكد يوسف خليفي لـ "واج": "أنا على دراية تامة بالوضعية التي يعيشها القضاة الجزائري في الوقت الراهن والتحديات الكبيرة التي تنتظره خاصة منها الألعاب الأولمبية باريس 2024 "مضيفا" لهذا أحرص على توجيه الدعوة لكل الفاعلين في عائلة الملاكمة الجزائرية إلى توحيد الجهود والتحلي بالجديّة اللازمة من أجل الارتقاء بالفضن النبيل بالجزائر إلى الدرجة التي يستحقها". وأضاف الرئيس الجديد، أن: "ورشة كبيرة تنتظر المكتب الفدرالي الجديد من أجل الدفع بهذا الاختصاص للأمام وهو الأمر الذي يميز حتما عبر تهيئة الدور الذي يقوم به المدربون اللذين يستحقون التحفيز والجزاء المناسب". وفي سياق متصل، أوضح خليفي: "نعلم أن المهمة ليست بسيطة باعتبار أننا في منتصف المهلة الأولمبية، لكن هذا الواقع يفرض علينا مضاعفة الجهد من أجل توحيد صفوف عائلة الملاكمة الجزائرية، خاصة وأن هذا الاختصاص صنع فخر الرياضة الجزائرية في عديد المناسبات". ويعتزم الرئيس الجديد للاتحادية تنظيم ملتقى فني وطني في الأيام القليلة الماضية من أجل مناقشة ودراسة السبل والوسائل الكفيلة بمساعدة الملاكمة على تجاوز الصعوبات التي تعيشها حاليا ومن ثم إعطاء ديناميكية جديدة لهذه الرياضة ببلادنا.

مهدي

بطولة فرنسا ما بين الأندية المفتوحة:

## جواد صيود يحطم الرقم القياسي الجزائري لسباق 100 على الصدر

نجح السباح الجزائري جواد صيود في تحطيم الرقم القياسي الوطني لسباق 100 على الصدر، ضمن منافسات بطولة فرنسا ما بين الأندية المفتوحة بالحوض الصغير (25 متر)، التي جرت بإمارة موناكو والمؤهلة للبطولة العالمية لمبورن-2022. ودخل صيود في المرتبة الثانية بتوقيت 59 ثا 83 ج. خلف الفرنسي جيريمي ديلبوا (59 ثا 27 ج) وقيل مايكل شروديرس من جزر أوروبا (1 د 01 ثا 13 ج). وتعد البطولة الفرنسية ما بين الأندية لمنطقة الجنوب (منافسة ليوم واحد) بموناكو ثاني انطلاق رسمية لسباح نادي أولمبيك نيس الفرنسي، بعد مشاركته في البطولة الفرنسية الشتوية المفتوحة بالحوض الصغير، التي جرت بمدينة شارتر (3-6 نوفمبر). وتمكن ابن مدينة قسنطينة خلالها من تحسين الرقم القياسي الجزائري لسباق 100 متر أربع ساعات (1 د 57 ثا 84 ج) الذي كان يحوزته (1 د 57 ثا 67 ج) منذ البطولة العربية بأبوظبي (أكتوبر 2021). كما حسن صيود الرقم القياسي الجزائري لتخصص 400 متر أربع ساعات بواقع 4 د 12 ثا 16 ج، حينما حل أولا في النهائي "ب"، وكان الرقم السابق بحوزة صيود (4 د 12 ثا 73 ج) منذ البطولة العربية بأبوظبي (أكتوبر 2021).

مهدي



## الشيخة آل ثاني: افتتاح مونديال 2022 يليق بتاريخ قطر العريق

قالت الشيخة شيخة آل ثاني، المدير التنفيذي لإدارة الضالعات في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، إن الوصول إلى اللحظة التي شهد فيها المليارات من أنحاء العالم الحفل الافتتاحي لبطولة كأس العالم قطر 2022، بمثابة حلم تحول إلى حقيقة. وأضافت في تصريحات أوردتها وكالة الأنباء القطرية "قنا" أن افتتاح المونديال كان لوحة رائعة تجسدت فيها الجهود الهائلة لفريق العمل الذي وصل الليل بالنهار، لتقديم عمل يليق بتاريخ قطر العريق، وبالحدث الاستثنائي الذي يقام لأول مرة في العالم العربي. وشهد استاد البيت، الأحد الماضي، حفل افتتاح مبهر لكأس العالم، استعرض عدداً من اللوحات المميزة التي عكست ثقافة قطر، وألقت الضوء على أهمية الوحدة بين الشعوب، مع رسالة عن قوة كرة القدم في مد جسور التعاون من خلال الاحتفاء بالشغف المشترك باللعبة الأكثر شعبية في العالم. وعن الرؤية الخاصة بحفل الافتتاح، قالت الشيخة آل ثاني: "ركزت رؤية حفل افتتاح المونديال في قطر على التنوع الثقافي الذي يشكل مصدر ثراء للمجتمع، إضافة إلى إلقاء الضوء على التراث القطري، وتعريف العالم إلى جوانب من عاداتنا وتقاليدها التي نعتز بها" وأضافت: "حرصنا أيضاً على إبراز الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه من استضافة الحدث العالمي، وهو جمع الناس معا تحت راية المونديال، وكسر الحواجز الاجتماعية من خلال بناء جسور التعاون والتقارب بين جميع الشعوب".

## بنشيخة: تونس تستطيع بلوغ ثمن نهائي المونديال



قال المدير الجزائري عبد الحق بنشيخة، إن منتخب تونس يستطيع بلوغ ثمن نهائي كأس العالم 2022 في قطر. وأضاف بنشيخة في تصريحات للقناة التاسعة "تونس لديها القدرة على تحقيق نتيجة إيجابية أمام الدنمارك وأستراليا". وتابع "لا أتوقع أن منتخب تونس سيحضر بالخوف من الدنمارك أو أستراليا". وشدد "منتخب الدنمارك قوي بدنيا ولديه مهارات فردية، لكن الملعب هو الضيف، ويمكن لتونس قرطاج تخفي عقبة الدنمارك". ولفت "أما بخصوص مواجهة فرنسا، ستكون صعبة للغاية على تونس، وبالتالي يجب على تونس قرطاج معرفة كيفية إدارة مباراتي الدنمارك وأستراليا". ونوه "منتخب تونس يمتلك لاعبين من طراز كبير، روح المجموعة تساعد تونس قرطاج على تحقيق نتائج إيجابية في هذا المونديال". وأتم "أتمنى حدوث مفاجأة للكرة العربية من خلال رؤية منتخب عربي في ربع أو نصف النهائي، أدم كل المنتخبات العربية المشاركة".

## سييسيه: الإصابات سر خسارة السنغال . . ومباراة قطر مصيرية

أبدى أليو سييسيه المدير الفني لمنتخب السنغال، حزنه لخسارة أسود التيرانغا أمام هولندا في افتتاح المشوار ببطولة كأس العالم. وفاز منتخب هولندا بنتيجة 2-0 على السنغال في إطار الجولة الأولى من دور المجموعات بمونديال 2022. وأشار في المؤتمر الصحفي إلى أنه فخور بلاعب السنغال وما قدموه في مواجهة هولندا، موضحاً أن نتيجة اللقاء لا تعبر عن الأداء. وأكد أن المدرب هو المتهم الأول في الخسارة، موضحاً أن فريقه لم يستغل الفرص التي صنعها، وكانت أكثر من هولندا. ولفت إلى أن مباراة قطر ستكون صعبة ومصيرية، مؤكداً أن المنتخب السنغالي لم يكن سيئاً، ولكنه تقبل الهزيمة. وأشار إلى أن هدف هولندا جاء بالصدفة، موضحاً أنه اضطر لإجراء تغييرين بعد إصابة عبده ديالو وشيخو كوياتي في الشوط الثاني. وأكد أن المنتخب السنغالي لم يخسر بسبب طريقة إدارة اللقاء، مشدداً على أنه لعب بقوة في خط الوسط لكنه تأثر بالإصابات وإهدار الفرص. ونوه أنه وضع خطة لتعويض غياب ساديو ماني، من خلال بعض تحركات كريبين ديانتا وإسماعيل سار. وأشار إلى أن المهاجمين يجب عليهم بذل المزيد من الجهد لاستغلال الفرص، موجهاً التهنية لمنتخب الهولندي.

## وزير الرياضة التونسي: استضافة قطر للمونديال فخر لكل العرب

أشاد وزير الشباب والرياضة، التونسي، كمال دقيش، بدولة قطر، واستضافتها لبطولة كأس العالم 2022، وبحفل افتتاح المونديال. وقال دقيش لشبكة قنوات "بي إن سبورت" القطرية: "إن استضافة دولة قطر لكأس العالم يعد إنجازاً كبيراً يشرف جميع العرب، وأن حفل الافتتاح كان جميلاً للغاية". وأضاف الوزير التونسي: "نحن نقف دائماً مع المنتخب التونسي مثل الجماهير الحاضرة بقوة هناك، ونحضره على تقديم الأفضل في كأس العالم 2022". وختم دقيش حديثه: "نطمح ونتمنى أن يحقق المنتخب التونسي نتائج إيجابية في كأس العالم ولا نريد الحضور من أجل المشاركة فقط في مونديال 2022".

## السنغالي كوليبالي يتحسر على الخسارة ضد هولندا

تحسر كاليدو كوليبالي، قائد المنتخب السنغالي، على خسارة فريقه أمام المنتخب الهولندي، في الجولة الأولى من منافسات المجموعة الأولى لبطولة كأس العالم قطر 2022، لكنه رفض الاستسلام، وأكد أن حظوظ "أسود التيرانغا" في بلوغ ثمن النهائي لا تزال قائمة. وخسر منتخب السنغال في بداية مشواره بمونديال قطر، على يد المنتخب الهولندي بنتيجة 2-0، في مواجهة لم تكشف عن أسرارها سوى في اللحظات الأخيرة، حين سجل كودي غاكبو الهدف الأول لهولندا في الدقيقة 84، ثم أضاف دافي كلاسين الهدف الثاني للطلواحين في الدقيقة 90 وقال كوليبالي، في حديث إعلامي عقب المواجهة، إن بلوغ الدور المقبل بات أمراً صعباً، وأضاف: "الخسارة في المباراة الأولى وقعها سيئ، لكن وضع المجموعة لم يتعقد، رغم أن التأهل إلى الدور ثمن النهائي بات أمراً أكثر جدية" وواصل كوليبالي حديثه قائلاً: "لا أعتقد أن موقف منتخبنا تعقد كثيراً، علينا الفوز بالمبارتين المقبلتين من أجل ضمان التأهل.. شاهدت منتخب الإكوادور، لقد قدم أداء كبيراً أمام قطر في مباراة الافتتاح؛ لكننا سنقبل ما يلزم من أجل الفوز عليهم". ويواجه "أسود التيرانغا" منتخب قطر في الجولة الثانية من دور المجموعات يوم الجمعة المقبل، على ملعب "الشماعة"، وعينهم على تحقيق الفوز وحصد النقاط الثلاثة التي ستجعلهم يحافظون على حظوظهم في التأهل إلى ثمن النهائي، قبل مواجهة الإكوادور في الجولة الثالثة يوم 29 من الشهر الجاري.



## شكوك حول تسبب ريال مدريد في إصابة بن زيمة

ذكر تقرير صحفي فرنسي، الإثنين، أن ريال مدريد قد يكون السبب الرئيسي لغياب كريم بن زيمة، مهاجم منتخب الديوك والميرنجي، عن مونديال قطر 2022. ووفقا لصحيفة "ليكيب" الفرنسية، فإن الطاقم الطبي للمنتخب الفرنسي كانت لديه شكوك حول لياقة بن زيمة الخاصة بخوض المباريات، وشكك البعض في شفافية اللاعب بشأن حالته في الفترة التي سبقت تعرضه للإصابة الأخيرة التي أبعدته عن كأس العالم بالكامل. وأشارت إلى أن المنتخب الفرنسي استدعى بن زيمة رغم معاناته من آلام في الركبة والخذ، وكان اللاعب يتابع برنامجا شخصيا للتعافي في الفترة التي تسبق المباراة الافتتاحية ضد أستراليا.

وأوضحت أن بن زيمة رفع الآمال لدى الجهاز الفني الفرنسي بعد أن شارك في مران يوم الجمعة الماضي، ثم خاض أول جلسة تدريبية كاملة يوم السبت، والتي تعرض خلالها لإصابة في الخخذ.

وذكرت أن الفحص الأولي بالموجات فوق الصوتية أظهر عدم وجود مشكلة معينة، وجعل الجهاز الفني لفرنسا يتساءل بإمكانية مشاركة بن زيمة في المونديال، لكن فحص التصوير بالرنين المغناطيسي أكد لاحقا أنه لم يعد هناك أي أمل لخوض كأس العالم.

وكشفت أن إصابة بن زيمة في منطقة قريبة من نضس الإصابة التي تعرض لها في مباراة ضد التشي يوم 19 أكتوبر الماضي، وفقا لما أعلنه ريال مدريد في 22 من ذات الشهر. وقالت "ليكيب" إنه رغم عدم وجود سبب للشك في الجهاز الطبي لريال مدريد والذي يتمتع بعلاقة مميزة مع نظيره في فرنسا، لكن هناك احتمالية بأن بن زيمة عاد إلى الملاعب مبكرا في 2 نوفمبر الحالي ضد سيلتيك. وذكرت أن بن زيمة تعرض لإصابة في أوتار الركبة ضد سيلتيك والتي أبعدته خارج المباريات حتى كأس العالم، رغم أن فحص التصوير بالرنين المغناطيسي في مدريد أوضح أن الإصابة ليست خطيرة.

## أسينسيو يرد على أنباء اهتمام برشلونة بضمه من ريال مدريد

رد صانع ألعاب الفريق الأول لكرة القدم بنادي ريال مدريد، ماركو أسينسيو، على أنباء اهتمام برشلونة بضمه مع نهاية الموسم الحالي. وينتهي عقد أسينسيو مع ريال مدريد في نهاية الموسم الحالي وتحدد في 30 يونيو 2023، وهو ما جعل هناك شائعات حول رغبة الفريق في الظفر بتلك الصفقة. وتحدث أسينسيو عن الأمر خلال حواراه القصير مع شبكة "شيرينجيتو" الإسبانية، وقال: "برشلونة لم يكن أبدا خيارا في الماضي، لكنك لا تعرف أبدا ماذا سيحدث في المستقبل". وعن منتخب إسبانيا في كأس العالم 2022: "مهمتنا كلاعبين أن نحقق كل الأهداف المطلوبة من المنتخب في تلك البطولة". وأتم: "إذا فزنا مع إسبانيا باللقب في قطر، ستروني في برنامجكم بعد نهاية كأس العالم".



## باريس يزااحم برشلونه على نجم مانشستر سيتي



مع تبقي أقل من عام في عقده مع مانشستر سيتي وقرب رحيله عن الفريق الإنجليزي كلاعب حر الصيف المقبل، دخل الكاكي جندوجان على رادار برشلونه الذي يدرس إمكانية استقدام اللاعب الألماني. وكان جندوجان نضسه

قد سبق وكشف أنه يريد العودة إلى صفوف نورمبرج الذي بدأ معه مسيرته الكروية كحترف عام 2009 واستمر معه حتى 2011، رغم أنه أشار في الوقت ذاته إلى أن هذه الخطوة ليس بالضرورة أن تحدث بشكل عاجل. لكن البرسا فوجئ، وفقا لما نشر بصحيفة (سبورت) الإسبانية الإثنين، بمعلومات من مصادر فرنسية تفيد بأن المدير الرياضي لباريس سان جيرمان، لويس كامبوس، يسعى وراء الحصول على توقيع اللاعب صاحب الأصول التركية. وكشف موقع (فوتبول إنسايدر) البريطاني أن مانشستر سيتي يجهز بالفعل بديلا لجندوجان الذي لا يعتزم تجديد عقده معه وأن الهدف بيلينجهام لاعب بروسيا دورتموند.

## تشافي يثلج صدر ميسي ويرشح منتخبين للقب المونديال

يتوقع تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، أن المنتخب الإسباني سيكمل "كأس عالم طيبة للغاية" في قطر. وخلال مشاركته في فعالية بمدينة برشلونه، أكد مدرب البلوجرانا، أنه سيتواجد في قطر خلال الفترة بين 25 و30 من هذا الشهر لمشاهدة بعض المباريات من أرض الملعب. وقال تشافي، إنه يفضل خلال هذه الفترة مشاهدة مباراة إسبانيا وألمانيا يوم الأحد القادم في قطر، بينما شدد على ضرورة أن يحقق "الماتادور" الفوز في مباراته الأولى أمام كوستاريكا، الأربعاء المقبل.



وأضاف في هذا الصدد: "أتوقع بطولة كأس عالم طيبة من إسبانيا، حيث يملك المنتخب مزيجا جيدا للغاية للوصول إلى أبعد مرحلة ممكنة في البطولة. رغم صعوبة المجموعة". وأوضح أن الأرجنتين بقيادة ليونيل ميسي، والبرازيل بقيادة نيمار، هما المرشحين للفوز بالمونديال، لكن دون استبعاد المنتخبات الأوروبية مثل إسبانيا وفرنسا وإنجلترا، وألمانيا.

وعما إذا كان فوز "رافضي التانجو" باللقب يجعل من ميسي أفضل لاعب في التاريخ، حلق تشافي: "ليو يبقى رقم واحد، بعيدا عن فوزه أم لا بهذا المونديال".

## برشلونه يحسم مستقبل كيسي

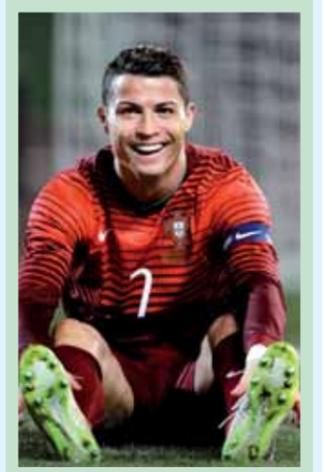
حسمت إدارة برشلونه قرارها بشأن مصير لاعب الوسط فرانك كيسي، المنضم للفريق الكتالوني مجانا في انتقالات الصيف الماضية. وقالت صحيفة سبورت الإسبانية: "لن يرحل كيسي عن برشلونه في جانفي المقبل". وتابعت "النادي لا يخطط للتخلي عنه واللاعب غير مستعد للاستماع إلى العروض، لذلك سيستمر حتى نهاية الموسم". وأضافت "سيقوم النادي بتحليل الموقف، وحال استمرار كيسي في الحصول على دقائق قليلة، سيتم اللجوء إلى أفضل حل للطرفين". وأشار التقرير إلى أن برشلونه تعاقده مع كيسي لكونه فرصة جيدة في السوق، بعدما لعب موسم جيدة مع ميلان، لكن أسلوب لعب البارسا لا يجعله يشعر بالراحة. وبيبت سبورت "لقد اعتمد عليه تشافي كأساسي في مناسبات قليلة، لإراحة اللاعبين الأساسيين في خط الوسط، ولم يكن أداءه سيئا لكنه ليس مميزا كما كان في ميلان". وأفادت الصحيفة بأنه لن يكون هناك أي مشكلة في رحيل كيسي نظرا لانضمامه في صفقة انتقال حر، بجانب وجود العديد من العروض له، إلا إذا اتخذ خطوة للإمام واجتهد للبقاء في البارسا.

## تشافي: هذه هي مشكلة برشلونه التي أحاول حلها

وضع المدرب الإسباني تشافي هيرنانديز، المدير الفني لبرشلونة، يده على مشكلة يعاني منها النادي الكتالوني في الموسم الجاري، رغم تصدره لجدول ترتيب الدوري الإسباني، قبل فترة التوقف الدولية من أجل كأس العالم 2022. تشافي قال في تصريحات صحفية، الإثنين، فكرة أن تكون مدربا لفريق بحجم برشلونه، أمر مرهق وصعب بحق، ولكنه في الوقت ذاته شيئا ممتعا، أنت دوما في محل الانتقاد وتحت مظلة الأحكام، لكنني أسعى لأكون قويا وأن أتعامل مع الأمور بشكل إيجابي دائما". وأضاف مدرب البارسا قائلا: "برشلونة يعاني من مشكلة في الفترة الحالية وهي أنه لا يحقق الانتصارات بنتائج كبيرة، لا يتمكن من حسم الأمور في المباريات وهو شيء يقلقني". وأكمل المدرب حديثه "لا يمكن استبعاد أتلتيكو مدريد من المنافسة على لقب الليغا هذا الموسم، نعم يظهر أن المنافسة أصبحت محصورة بين البارسا وريال مدريد، لكن أتلتيكو يمكنه الظهور في أي وقت". وعن الليغا بعد المونديال، قال "سنعمل على الفوز بالمباريات قدر المستطاع وحصد أكبر قدر ممكن من النقاط، لأن ريال مدريد لن يضطر في النقاط بسهولة في الفترة المقبلة".

## ريال مدريد يغلق بابيه في وجه رونالدو

حسم ريال مدريد موقفه من إمكانية عودة النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو، لاعب مانشستر يونايتد، إلى "سانتياجو برنابيو" خلال الموسم الحالي. ودخل رونالدو في أزمة طاحنة مع إدارة النادي الإنجليزي مؤخرا، على خلفية تصريحاته التي هاجم خلالها مسؤولي يونايتد، ومدربه إريك تيسن هاج وزعمت تقارير إسبانية أن ممثلي "السدون" عرضوا عودته إلى ريال مدريد، لمدة 6 أشهر.



تبدأ من جانفي المقبل. لكن وفقا لصحيفة "ميرور" البريطانية، فإن النادي الملكي رفض الأمر، وهو القرار الذي يمثل صدمة لرونالدو. يذكر أن كريم بن زيمة، نجم الميرنجي، يعامي من إصابة قد تعده عن الملاعب لفترة ليست قصيرة، لذا أراد المهاجم البرتغالي المخضرم استغلال هذه الظروف للعودة إلى الفريق العصامي. وتائق رونالدو طويلا بقميص ريال مدريد، قبل أن يغادره نحو يوفنتوس عقب نهاية موسم (2017-2018)، ثم انتقل إلى مانشستر يونايتد قبل انطلاق الموسم الماضي.

## غاكبو: هز الشباك في الموندیال له مذاق مختلف

قال كودو غاكبو نجم منتخب هولندا، إنه سعيد للغاية بهز الشباك، في أول مباراة له ببطولة كأس العالم أمام السنغال. وفاز منتخب هولندا على السنغال، بهدفين دون رد، مساء الإثنين، في إطار الجولة الأولى من دور المجموعات بموندیال قطر. وأشار غاكبو في المؤتمر الصحفي عقب اللقاء، إلى أنه سعيد بتحقيق الفوز والحصول على جائزة رجل مباراة السنغال، وهو أمر رائع بالنسبة له. وأوضح أن هز الشباك في الموندیال مختلف وله مذاق آخر عن التسجيل مع الأندية. وأكد أنه ليس الأمل الأخير لمنتخب هولندا كما يتحدث البعض، موضحاً أن منتخب الطواحين لديه منظومة لعب مميزة بقيادة المدرب لويس فان غال. وأوضح أنه يتمنى مواصلة الانتصارات، وتحقيق الفوز على الإكوادور في الجولة المقبلة. فيما صرح غاكبو لمحطة (إن أو إس) الهولندية، عقب المباراة "لم تكن حذرين بما فيه الكفاية فيما يتعلق بالاستحواذ على الكرة". وأضاف غاكبو "اعتقد أنه يمكننا تقديم أداء أفضل بكثير".

وتابع "كنا أقوياء عندما استحوذوا على الكرة، ينبغي علينا أن نحلل الأمور جيداً ونأخذ النقاط الجيدة في المباراة التالية". وتكاسم المنتخب الهولندي صدارة جدول ترتيب المجموعة الأولى مع نظيره الإكوادوري، المتساوي معه في رصيد 3 نقاط، بعد فوزه 2 / صفر أيضاً على منتخب قطر في المباراة الافتتاحية للموندیال الأحد.

## بيل يعترف بالمعاناة أمام الولايات المتحدة

أكد غاريث بيل نجم منتخب ويلز، أن فريقه خاض مباراة صعبة للغاية أمام الولايات المتحدة الأمريكية. وانتهت مباراة ويلز والولايات المتحدة الأمريكية بالتعادل الإيجابي 1-1 في إطار دور المجموعات بكأس العالم. وقال بيل في المؤتمر الصحفي بحضور مراسل كووورة "كانت مباراة صعبة، لم تكن نرغب في اللعب بالشكل الذي ظهرنا به في البداية". وتابع "دخلنا الشوط الثاني بقوة وحققنا التعادل، وهذا ما كنا نحتاجه". ونوه بيل "لا يهم من سجل الهدف، لكنه كان من الضروري الأداء بشكل أفضل في الشوط الثاني". وأتم "بالطبع سعيد للغاية بتسجيل هدف التعادل لمنتخب بلادي في لقاء اليوم". وتقدم تيموتي وياه للولايات المتحدة الأمريكية في الدقيقة 36، وتعادل غاريث بيل لمنتخب ويلز من ركلة جزاء بالدقيقة 82. وبهذا التعادل، حصد كل منتخب، نقطة واحدة في المركزين الثاني والثالث، خلف المتصدر المنتخب الإنجليزي (3 نقاط)، بينما يتدرب المنتخب الإيراني ترتيب المجموعة الثانية دون نقاط.



## 49 ثانية تدخل راشفورد تاريخ الموندیال



ساهم المهاجم ماركوس راشفورد، في فوز منتخب إنجلترا على إيران (2-0) مساء الإثنين، ضمن الجولة الأولى بالمجموعة الثانية في كأس العالم 2022. وشارك راشفورد بديلاً في الشوط الثاني، ونجح فور دخوله في إحراز الهدف الخامس بالدقيقة 71، بعد تمريرة من زميله قائد الفريق هاري كين. ووفقاً لما ذكرته شبكة إحصائيات "أوبتا"، فقد سجل راشفورد هدفه بعد مرور 49 ثانية فقط من مشاركته كبديل.

وأضافت أن هدف راشفورد، هو ثالث أسرع هدف يسجله لاعب بديل في تاريخ نهائيات كأس العالم. وكانت هناك شكوك حول إمكانية ضم راشفورد إلى المنتخب، بعد موسم ماضي مخيب للأمل على الصعيد الفردي والجماعي. بيد أن أداءه هذا الموسم مع مانشستر يونايتد، تحت لواء المدير الفني الهولندي إريك تين هاج، أقتنع مدرب المنتخب الإنجليزي غاريث ساوثجيت بأهمية ضمه إلى القائمة النهائية.

## تقييم جاهزية ديباي قبل لقاء الإكوادور

قال لويس فان غال المدير الفني للمنتخب الهولندي، إنه سيتم تقييم الجاهزية البدنية للنجم مفضيس ديباي، وذلك بعد نجاح هولندا في الفوز على السنغال. وفاز منتخب هولندا بنتيجة 2-0 على السنغال في إطار الجولة الأولى من دور المجموعات بموندیال 2022، مساء الإثنين. وبدأ ديباي، المباراة من على مقاعد البدلاء بسبب مشكلة في أوتار الركبة، لكنه شارك في آخر 28 دقيقة من المباراة التي أقيمت على استاد الثمامة، ويأمل مفضيس ديباي في المشاركة أمام الإكوادور في المباراة المقبلة المقرر إقامتها يوم الجمعة المقبل. وأوضح فان غال عن ديباي الذي لم يشارك سوى مرتين فقط في الدوري الإسباني كأساسي هذا الموسم "لقد اتفقتنا قبل المباراة، على أن يشارك لمدة نصف ساعة" وأضاف "أمام الإكوادور سيرغب في اللعب، لكن علينا أن نقيم جاهزيته بعد تلك المباراة، لم أعتقد أبدا أننا سنخسر، لكننا أردنا بإشراكه في تلك المباراة صناعة العديد من الفرص لتسجيل، هو لاعب يمكنه صناعة الفارق".

## هدف بيل يمنحه جائزة

## في تعادل أمريكا وويلز

## بوفون: رونالدو مرشح لدور بطل الموندیال

حصد الويلزي غاريث بيل، جائزة رجل مباراة فريقه أمام الولايات المتحدة الأمريكية، ضمن الجولة الأولى من مباريات المجموعة الثانية بكأس العالم. وتعادل ويلز مع أمريكا (1-1) مساء الإثنين، في المباراة التي جمعت المنتخبين على استاد أحمد بن علي. تقدم تيموتي وياه للولايات المتحدة في الدقيقة 36، فيما عادل بيل النتيجة لمنتخب ويلز من ركلة جزاء بالدقيقة 82. وبينما كانت المباراة تسير نحو انتصار أمريكي، تعرض بيل للعرقلة داخل المنطقة من قبل المدافع زيميرمان، وحصل على ركلة جزاء نفذها بنفسه، مطلقاً قذيفة فشل حارس الولايات المتحدة في التصدي لها، لتسكن الشباك. يشار إلى أن هدف بيل هو الأول له بمنافسات كأس العالم، بينما هو الأول أيضاً لمنتخب ويلز منذ 64 عاماً بالموندیال، حيث جاء آخر أهداف الفريق بالمسابقة عام 1958. بهذا التعادل، حصد كل منتخب نقطة واحدة في المركزين الثاني والثالث، خلف المتصدر المنتخب الإنجليزي (3 نقاط)، بينما يتدرب المنتخب الإيراني الترتيب دون نقاط.



يعتقد الإيطالي جيانلويجي بوفون، أسطورة يوفنتوس، أن البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم مانشستر يونايتد، يستعيد مستواه في البطولات الكبرى مثل كأس العالم. وتزامن بوفون ورونالدو في يوفنتوس لمدة موسمين، بعد انتقال النجم البرتغالي من ريال مدريد، وعودة الحارس الإيطالي من باريس سان جيرمان. وقال بوفون، في تصريحات أبرزتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "كريستيانو يتمتع بالجوهر مهما تقدم في العمر، ويمكن أن يدفعه هذا ليكون بطل الرواية في هذه النسخة من كأس العالم". وأضاف بوفون: "لقد كان يفكر في كأس العالم هذه لفترة طويلة، أعتقد أن كريستيانو يعلو على القمة أكثر في هذا النوع من المسابقات". وتستعد البرتغال لمواجهة غانا، يوم الخميس المقبل، في الجولة الأولى من مرحلة المجموعات بموندیال قطر.

## مدرب أمريكا: رأيت خيبة الأمل في أعين اللاعبين

أعرب جريج برهاتلر، المدير الفني لمنتخب أمريكا، عن حزنه بعد التعادل أمام ويلز (1-1)، الإثنين، في الجولة الأولى لمرحلة المجموعات من بطولة كأس العالم 2022. قال برهاتلر في المؤتمر الصحفي عقب المباراة بحضور "كوورة": "رأيت خيبة الأمل في أعين اللاعبين بعد المباراة، لكن نقطة في أول جولة ليست نهاية العالم". وتابع: "قدمنا الشوط الأول بصورة رائعة وأظهرنا نضجاً كما لو كان هؤلاء اللاعبون لا يلعبون أول كأس عالم في مسيرتهم، لكن تبديلات ويلز أثرت علينا وكان من الصعب التعويض بعد هدف التعادل".

وأضاف: "لم تكن لدينا فرصة اللعب بشكل هجومي وتراجعنا، أشعر بخيبة أمل من النتيجة لكنني فخور باللاعبين".

وأضاف: "لم تكن لدينا فرصة اللعب بشكل هجومي وتراجعنا، أشعر بخيبة أمل من النتيجة لكنني فخور باللاعبين".

## مانشستر يونايتد وتشيلسي يراقبان أزمة دي يونغ في برشلونة

ذكرت صحيفة سبورت الكتلونية أن ناديي مانشستر يونايتد وتشيلسي يتراقبان ما ستؤول إليه الأمور في أزمة النجم الهولندي فرينكي دي يونغ مع ناديه الحالي برشلونة. وأدلى دي يونغ بتصريحات أثارت بعض الجدل في الأيام الماضية، حيث ألمح إلى أن النادي حاول التخلص منه في الصيف الماضي، في ظل العروض المقربة التي وصلت من الأندية الإنجليزية.

لكن في الوقت ذاته، أعرب دي يونغ عن رغبته في الاستمرار مع برشلونة لسنوات إضافية، وأوضح أنه يشعر بالسعادة في ملعب الكامب نو، ولا يفكر بخوض تجربة جديدة.

وأضاف التقرير أن العملاقين الإنجليزيين يأملان أن تتفاهم أزمة برشلونة ودي يونغ في الفترة القادمة بعد التصريحات التي أدلى بها اللاعب، لاسيما وأن هناك خلاف أيضاً حول مسألة تجديد العقد. ولا يرغب برشلونة بالتخلص من دي يونغ إلا في حال وصل عرض مغري، لكن النادي يطالب اللاعب بتجديد عقده وتخفيض راتبه المرتفع جداً بسبب الدفعات المؤجلة من جائحة فيروس كورونا.

وربما شهد تصاعد في الخلاف بين برشلونة ودي يونغ إن لم ينجح الطرفين بالتوصل لاتفاق بشأن تخفيض الراتب، خصوصاً أن البرسا مطالب بتخفيض فاتورة أجور اللاعبين بعد الإقصاء من بطولة دوري أبطال أوروبا مبكراً، لكي يتمكن من إبرام صفقات جديدة.

## هاري كين: ما فعلناه ليس سهلاً.. ومشوارنا طويل

قال هاري كين، قائد المنتخب الإنجليزي، إن فريقه جعل بلاده فخورة بافتتاح مسيرته في كأس العالم في قطر، بالفوز على إيران 2/6. وسجل بوكايو ساكا هدفين فيما سجل الأهداف الأربعة الأخرى جود بيلينغهام ورحيم ستريكينج وماركوس راشفورد وجاك غريليش، ليحقق فريق المدرب غاريت ساوثغيت أكبر فوز في تاريخ مبارياته الافتتاحية ببطولة كبرى.

ووجه كين، الذي قدم تمريرات حاسمة لكن من ستريكينج وراشفورد، الشكر لزملائه بعدما قدموا تحديراً واضحاً وصريحاً في المجموعة الثانية، في المباراة التي أقيمت على ملعب "ستاد خليفة" بالعاصمة القطرية الدوحة.

وقال كين في فيديو تم نشره على موقع "تويتتر" للتواصل الاجتماعي: "بالطبع كانت بداية جيدة لمشوارنا في كأس العالم". وأضاف: "الفضل كله يعود للاعبين، ليس من السهل أن تبدأ مشوارك في بطولة كبيرة بالفوز بسداسية، نحن في موضع جيد للغاية".

وتابع كين: "لا زال لدينا الكثير من العمل، بالطبع نحن نعلم أنه ما زال هناك طريق طويل، لكن في المجمع كان الأمر ممتعاً حقاً".

ويتطلع المنتخب الإنجليزي للبناء على ذلك الفوز، حينما يواجه أمريكا في ملعب "البيت" يوم الجمعة المقبل، قبل مواجهة ويلز في ملعب أحمد بن علي بعد ذلك بأربعة أيام.

## هاري كين يثير قلق إنجلترا بعد لقاء إيران

أثار النجم الإنجليزي هاري كين قلق جماهير منتخب الأسود الثلاثة بعد مباراتهم الأولى في كأس العالم 2022 في قطر، حيث اكتسحوا منتخب إيران. وحقق منتخب إنجلترا فوزاً عريضاً على إيران، بنتيجة 2-6، مساء الاثنين، ضمن مباريات الجولة الأولى للمجموعة الثانية في كأس العالم قطر 2022. وبحسب صحيفة "إكسبريس" البريطانية "شاهد كين يمشي في الممر المؤدي لغرفة الملابس بكاحل مربوط، وكان "يعرج قليلاً". ولم يستكمل هاري كين المباراة، وغادر الملعب في الدقيقة 75. ورغم ذلك، أضافت الصحيفة أن "هاري كين أخبر الصحفيين أنه بخير".

وأحرز أهداف إنجلترا، جود بيلينغهام في الدقيقة (35) وبوكايو ساكا (43 و62) ورحيم ستريكينج (1+45) وماركوس راشفورد (71) وجاك غريليش (90)، فيما سجل مهدي طارمي هدفي إيران (65 و90+12). وسيلعب المنتخب الإنجليزي مباراة الجولة الثانية ضد الولايات المتحدة في ملعب البيت يوم الجمعة المقبل، بينما تلعب إيران ضد ويلز في ملعب أحمد بن علي في اليوم نفسه.

## تربييه: بيلينغهام لاعب لا يصدق

اعترف لاعب المنتخب الإنجليزي كيران تربييه، بوجود لحظات يمكن لفريقه أن يتحسن فيها، خلال الفوز الكبير على إيران (2-6) الاثنين، ضمن المجموعة الثانية ببطولة كأس العالم 2022.

وقدم المنتخب الإنجليزي أداءً مميزاً عبر شوطي اللقاء، وسجل بوكايو ساكا هدفين، وأضاف كل من جود بيلينغهام ورحيم ستريكينج وماركوس راشفورد وجاك غريليش هدفاً لكل منهم. وقال تربييه في تصريحات لهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): "كانت هناك لحظات في المباراة نعلم أننا نستطيع تحسينها، بما في ذلك أنني أعطيتهم الكرة عدة مرات. يجب أن نستمتع بثلاث نقاط وننتقل إلى المباراة التالية". وأضاف: "الفوز بالمباراة الأولى في المجموعة مهم دائماً، أردنا أن نكون في المقدمة، كنا حاسمين في اللحظات المناسبة. الآن علينا أن نرتاح ونتعافى ونركز على المباراة التالية". وتابع: "يمكنك أن ترى لاعبين مهاجمين لدينا، لاعبين من مقاعد البدلاء أحدثوا تأثيراً. لدينا جودة في الفريق، ولكن الأمر يتعلق بالتعبير عن أنفسنا. يمكننا الاستمتاع بهذه المباراة ولكننا لا نزال نتعلم من لحظات معينة، وسنركز على الولايات المتحدة". وعن اللاعبين الصغار في الفريق، قال تربييه: "أنا مسرور لهم، الأهداف في المباراة الأولى مهمة. لقد عملوا جميعاً بجهد ولديهم خبرة رائعة في مثل هذا العمر الصغير، حاولوا التعبير عن أنفسهم والاستمتاع بالمباراة، وهذا هو الشيء الأكثر أهمية". وأشاد تربييه بلاعب الوسط جود بيلينغهام قائلاً: "بيلينغهام لاعب لا يصدق في هذه السن الصغيرة. إنه يلعب على مستوى عالٍ ولا يخاف. عليه أن يبقى قدميه على الأرض ويواصل الأداء بمستوى عالٍ".

## حامى عرين إنجلترا يدخل أجندة تشيلسي

ذكر تقرير صحفي، أن نادي تشيلسي يهتم بترميم مركز حراسة المرمى، خلال فترة الانتقالات الصيفية المقبلة. ولم يستقر البلوز على حارس مرمى أساسي للفريق هذا الموسم، في ظل الإصابة التي تعرض له إدوارد ميندي في بداية الموسم، قبل عودته مرة أخرى مع إصابة كيبيا أريزابالاجا. وأكد فابريزيو رومانو خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن تشيلسي يتوي تدعيم صفوفه بمجموعة صفقات في الصيف المقبل، من أجل تحسين مستوى الفريق الذي تراجع هذا الموسم. وأضاف رومانو "حراسة المرمى من بين المراكز التي يهتم بها تشيلسي، وبنوي تعزيزها". وتابع "الإنجليزي جوردان بيكفورد حارس مرمى منتخب إنجلترا وإيفرتون، من بين الحراس المرشحين بقوة لتدعيم عرين البلوز". وكان بيكفورد مرشحاً للانتقال إلى صفوف تشيلسي في الصيف الماضي، لكن إيفرتون طلب 80 مليون يورو لبيع الحارس.

## غريليش يفي بوعدده في المونديال

أوفى لاعب وسط المنتخب الإنجليزي جاك غريليش، بوعد كان قد قطعه، قبل انطلاق كأس العالم (قطر 2022). وترك البديل غريليش بصمته في فوز إنجلترا على إيران (2-6) مساء الاثنين، في افتتاح منافسات المجموعة الثانية بالمونديال. ولم ينس نجم مانشستر سيتي الطفل فينلاي (11 عاماً) المصاب بالشلل الدماغي، بعدما وعده باحتفال خاص، إذ لوح بذرأعيه على طريقة أمواج، بالقرب من قائم الركنية، مثلما كان قد طلب منه الصبي الصغير. والتقى نجم مانشستر سيتي بالمشجع الشاب كجزء من أنشطة مؤسسة سيتي في المجتمع، قبل انطلاق المونديال، بعد أن كتب له الأخير رسالة طويلة، ليعبر له عن إعجابه به، وأيضاً

لتفاني غريليش

ناحية أخته

الصغيرة هولي،

التي تعاني من

نفس اضطراب

النمو. وكتب

فينلاي

لغريليش: "أنت بطلي،

وأفضل الأشقاء الأكبر

لشقيقتك". ووعده جاك

باحتراف من اختياره في حال

تسجيله هدفاً لإنجلترا، ولم يكن من

الممكن أن يحلم فينلاي بفرصة أفضل

من هذه.



## أداء زياش في المونديال تحت "رادار" مسؤولي ميلان

أكدت تقارير صحفية إيطالية، أن الدولي المغربي حكيم زياش، مطالب بالتألق في نهائيات كأس العالم "قطر 2022"، لإثبات نفسه، من أجل التوقيع في كشوفات نادي ميلان، خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة.

وسلط موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، الضوء على مشاركة زياش في المونديال رفقة الأسود، مشيراً إلى أن الدولي المغربي يمكنه استخدام كأس العالم لتأكيد انتقاله إلى ميلان في جانفي المقبل.

وأوضح الموقع الإيطالي، أن زياش يأمل في التألق رفقة المنتخب المغربي في المونديال، من أجل إجبار ميلان، على إتمام صفقة انتقاله إلى "الروسونيري".

وشدد موقع "كالتشيو ميركاتو" الإيطالي، على أن إدارة نادي ميلان لازلت لم تحسم موقفها بعد، بشأن التعاقد مع الدولي المغربي على سبيل الإعارة أو بشكل نهائي، مشيراً إلى أن إدارة نادي تشيلسي رحبت بكرة انتقال زياش إلى إيطاليا، وصيغة الانتقال هي من تعطل الصفقة إلى غاية الآن.

ويشارك زياش رفقة المنتخب المغربي، في نهائيات كأس العالم "قطر 2022"، في المجموعة السادسة إلى جانب منتخبات كرواتيا، بلجيكا، وكندا.

## إنتر ميلان يستهدف نجم شتوتجارت في كأس العالم 2022

سلطت تقارير صحفية إيطالية، الضوء على مراقبة بيبيرو أوسيليو مدير إنتر ميلان الإيطالي لأحد نجوم شتوتجارت الألماني في المباراة الافتتاحية لكرواتيا أمام المغرب، يوم الأربعاء، وذلك في مرحلة دور المجموعات في كأس العالم 2022 المقرر انطلاقها غدا في قطر.

وأفادت صحيفة توتو سبورت الإيطالية بأن بيبيرو أوسيليو سيجعل مشاهدة الكرواتي بورنا سوسا نجم شتوتجارت البالغ من العمر 24 عاما بندا ميكر على جدول أعماله في كأس العالم، حيث يحتمل أن يكون لديه الملف الشخصي المثالي لموقف النجم الكرواتي.

وألمحت الصحيفة الإيطالية أنه تم ربط بورنا سوسا كبديل لنجم إنتر ميلان روبن غوسينز عندما كان النيرازوري في مفاوضات مع باير ليفركوزن للسماح له بالرحيل في الصيف المقبل.

وأوضحت الصحيفة الإيطالية أن

مستقبل

غوسينز مع إنتر

ميلان مجهول

حتى الآن في

وقت مبكر من

فترة الانتقالات

الشتوية في

جانفي المقبل،

حيث مازال يتم

البحث عن لاعب

جديد حتى يتم

تدعيم صفوف

النيرازوري.

## قرار مفاجئ حرم جوفنتوس من صفقة بيلينغهام

كشف تقرير صحفي إيطالي، أن الإنجليزي جود بيلينغهام نجم بوروسيا دورتموند، كان على أعتاب الانتقال إلى صفوف جوفنتوس.

ويعد جود بيلينغهام في الوقت الحالي، من أبرز لاعبي الوسط في أوروبا، ويحظى باهتمام كبير من مانشستر يونايتد وألمانيا

سبتي وريال مدريد وليفربول.

ووفقاً لموقع "كالتشيو ميركاتو"، فإن فابيو باراتيتشي المدير الرياضي السابق لجوفنتوس، كان على وشك التوقيع مع بيلينغهام في صيف 2020.

وأشار الموقع الإيطالي إلى أن باراتيتشي اتفق بالفعل على الصفقة مع برمنغهام، كما قضى اللاعب عدة أيام في توريو

لزيار المدينة ومنشآت التدريب الخاصة بالسيدة العجوز.

وأوضح "كالتشيو ميركاتو" أن جود بيلينغهام انقلب بشكل مفاجئ على الاتفاق المبرم بين جوفنتوس وبرمنغهام، وقرر الانضمام إلى بوروسيا دورتموند نظير 25 مليون يورو.

## روما يحسم موقفه من التعاقد مع رونالدو

كشف تقرير صحفي بريطاني، عن موقف نادي روما من التعاقد مع كريستيانو رونالدو، مهاجم مانشستر يونايتد، خلال فترة الانتقالات الشتوية القادمة.

ومن المتوقع أن يرحل كريستيانو عن صفوف الشياطين الحمر في جانفي، بعدما هاجم النادي واريك تين

هاج المدير الفني.

وذكرت صحيفة "ذا صن" البريطانية، أن روما لا

يفكر في ضم رونالدو، رغم الشائعات التي تربط اللاعب طوال الفترة

الماضية بالنادي الإيطالي.

وأضافت أن فابريزيو رومانو، الصحفي المختص بانتقالات كرة القدم، أفاد بأن نادي روما لم يدخل أبدا

في مفاوضات مع رونالدو.

وبحسب الصحيفة البريطانية، قال تياغو بينتو، المدير الرياضي لروما، "كريستيانو لم

يكن أبدا خيارا لروما، لا شيء جاد أو ملموس، رغم الشائعات، نحن لم

نفتح محادثات لمحاولة ضمه".

وأتم، "ربما ربطت الصحافة رونالدو بنا، لأنني برتغالي وكذلك مورينيو، لكن الأمر ليس كذلك".

## نائب رئيس إنتر ميلان يرشح الأرجنتين للتتويج باللقب

رشح نائب رئيس نادي إنتر ميلان الإيطالي، خافيير زانيتي، منتخب الأرجنتين بالفوز بلقب كأس العالم لكرة القدم الذي انطلقت منافساته أمس في قطر.

وقال الدولي الأرجنتيني زانيتي، في مقابلة مع محطة راديو (سبورتيفا) الإيطالية، "لدي حماس كبير لأنني أعتقد أن المباريات ستكون رائعة، وأؤمن بالأرجنتين كثيرا، كل عوامل الفوز باللقب متاحة في منتخب الأرجنتين".

ولم يخسر الأرجنتين بقيادة ليونيل ميسي في كأس العالم أمام السعودية غدا الثلاثاء، قبل مواجهة المكسيك وبولندا في المجموعة الثالثة.

وكان زانيتي في السابق أكثر لاعبي الأرجنتين مشاركة في المباريات الدولية حيث مثل منتخب بلاده 145 مرة وسجل خمسة أهداف من 1994 حتى

2011. ويسعى منتخب الأرجنتين، الفائز بكأس العالم مرتين، خلال مشاركته في مونديال قطر 2022 إلى التتويج باللقب الثالث في

تاريخه الغائب عن دولا بطولاته منذ 36 عاما، معتمدا على تشكيلة تضم أفضل اللاعبين في العالم يتقدمهم

ليونيل ميسي هدافه التاريخي ومهاجم باريس سان جيرمان الفرنسي.

25 مليون يورو

## قائمة نجوم كرة القدم المحتمل غيابهم عن النسخ المقبلة من نهائيات كأس العالم

من الممكن أن تكون النسخة الحالية من نهائيات كأس العالم والتي تقام في قطر هي آخر ظهور للعديد من نجوم كرة القدم العالميين على غرار أسطورة كرة القدم الأرجنتينية ليونيل ميسي، وأسطورة كرة القدم البرتغالية كريستيانو رونالدو. وفي هذا المقال سنتعرض عليكم قائمة أبرز نجوم كرة القدم الذين من الممكن أن تكون نسخة قطر 2022 هي آخر نسخة لهم في نهائيات كأس العالم.

### كريم بن زيمة

تلقي كريم بن زيمة أخبارا سيئة منذ أيام قليلة بعد تأكيد أن إصابته خطيرة بعض الشيء، وبهذا يغيب عن هذه النسخة في قطر 2022 من نهائيات كأس العالم. وقد تكون هذه هي آخر نسخة لحامل الكرة الذهبية 2022، والمتوج بخمسة ألقاب في دوري أبطال أوروبا ودوري الأمم الأوروبية مع منتخب "الديوك" عام 2021. وكان يأمل بن زيمة في مساعدة منتخب بلاده فرنسا على الاحتفاظ بلقبها العالمي في قطر، وحصد اللقب الثالث في تاريخها، بعد نسختي 1998 و2018. غير أنه تعرض لإصابة في الساعات القليلة الماضية والتي حرمتها من المشاركة. وتلقى نجم نادي ريال مدريد الإسباني دعما كبيرا من عدة نجوم عالمية بعد إعلان إصابته، متمنين له التعافي والعودة بسرعة.

### كريستيانو رونالدو

يأمل أسطورة كرة القدم البرتغالية كريستيانو رونالدو في حصد الكأس العالمية، وهو يخوض النسخة الخامسة من نهائيات كأس العالم وهو رقم قياسي عالمي في تاريخ المونديال لأفضل لاعب في العالم خمس مرات. ورونالدو الآن يعيش فترة صعبة مع ناديه، حيث يجلس على مقاعد البدلاء مع مانشستر يونايتد، لكن اللاعب الذي مثل منتخب بلاده في 191 مباراة دولية، بـ117 هدفاً، ينتظر مواصلة كسر الأرقام القياسية، من خلال عدد المباريات الدولية. وقد صرح الدون رونالدو منذ أيام قليلة فقط أنه في حال تحقيق بطولة كأس العالم فإنه سيعتزل ممارسة كرة القدم نهائياً.

### ليونيل ميسي

أسطورة كرة القدم الأرجنتينية وصاحب سن 35 عاماً، على فرصة أخيرة للفوز بكأس العالم، في محاولته الخامسة أيضاً للتتويج بأعلى لقب في العالم. و"البرغوث" حاضر في مونديال قطر، على أمل إضافة نجمة ثالثة على قميصه بعد عامي 1978 و1986، ليرتفع ميسي إلى مصاف الأسطورة الراحل دييغو أرماندو مارادونا.

وكان ليو قريباً جداً من من التتويج في مونديال البرازيل 2014، قبل الخسارة في النهائي أمام ألمانيا بهدف مقابل صفر في الوقت الإضافي. ويتبقى الكثير من متابعي كرة القدم أن ما

ينقص ميسي هو التتويج بلقب كأس العالم، ليتربع على عرش أسطورة أساطير كرة القدم في العالم عبر تاريخ الساحرة المستديرة.

### توماس مولر

نجم الكرة الألمانية ولاعب بايرن ميونيخ، توماس مولر سيخوض نهائيات كأس العالم للمرة الرابعة في مسيرته، بعد نسخ 2010 و2014 و2018، وهو الذي حصد اللقب في نسخة عام 2014. وخلال مسيرته مع المنتخب الألماني، نجح مولر في تسجيل 44 هدفاً خلال 118 مباراة دولية، 10 من الأهداف كانت في نسخ المونديال، ويطمح الآن لمساعدة "المانشافت" على حصد اللقب الخامس.

### لويس سواريز

يأمل لويس سواريز في مساعدة منتخب بلاده لأفضل إنجاز في نهائيات كأس العالم، كونه أحد أهم العناصر في منتخب بلاده الأوروغواي. ولعب سواريز ثلاثة نسخ للمونديال وهي 2010 و2014 و2018، مثل بلاده في 134 لقاء سجل بها 68 هدفاً.

### لوكا مودريتش

تائق النجم الكرواتي لوكا مودريتش في النسخة السابقة من بطولة كأس العالم، حيث ساعد لاعب وسط نادي ريال مدريد الإسباني و البالغ من العمر 37 عاماً في قيادة كرواتيا إلى النهائي في مونديال روسيا 2018، و فاز بجائزة أفضل لاعب خلال البطولة في روسيا. جدير بالذكر أن منتخب كرواتيا تمكن من بلوغ النهائي، قبل الخسارة أمام فرنسا التي توجت بكأس العالم.

## كريستيانو رونالدو ينهي الجدل حول حادثته مع برونو فيرنانديز

قام الدولي البرتغالي كريستيانو رونالدو بإنهاء الجدل حول الحادثة التي وقعت له رفقة مواطنه برونو فيرنانديز أثناء تريض منتخب بلاده وهذا قبل أول مواجهة ضد منتخب غانا ضمن بطولة كأس العالم المقامة في دولة قطر وقال رونالدو في تغريدة نشرها عبر حسابه الرسمي على تويتر: «أنا رجل حديدي مضاد للخصم، توقظوا عن سؤال لاعبي المنتخب البرتغالي عني، أنا أتحدث في أي توقيت أريده، الجميع يعرفني ويعرف ما أؤمن به، لقد تأخرت طائرة برونو فيرنانديز، لذلك قمت بسؤاله هل جئت بالقرب، حتى إذا حققت لقب كأس العالم، هذا ليس له علاقة بجعلني الأفضل على الإطلاق، البعض يحبني والبعض لا، ليس لدي أدنى شك في أن تلك المقابلة ومقابلات أخرى مع لاعبين آخرين يمكنها أن تهز اللاعب، لكنها لن تهز الفريق أبداً، لا أفلق بشأن ما يعتقدونه الآخرون، أتحدث عندما يحلو لي، كل فرد في الفريق يعرف من أنا وما أؤمن به، ولم أندم على تصريحاتي تجاه تين هاغ، أود أن أكون اللاعب الذي يقول لميسي كش ملك، وحدث ذلك في لعبة الشطرنج وفي كرة القدم سيكون أمراً مدهلاً بالنسبة لي حتى لو فزت ببطولة كأس العالم، فإن الجدل سيظل مستمرا، بعض الناس يحبونني أكثر والبعض الآخر يحبونني بدرجة أقل، وهذه هي الحياة، إذا أخبرتني بأنني لن أفوز بأي بطولة أخرى في مسيرتي، فسأظل سعيداً بالنظر إلى كل ما حققته من قبل، هذه هي الحياة، هذه طاقة جيدة ومشاعر طيبة، ونفس الالتزام والتركيز الذي نضعه في كل تحد، ركز على بالإيمان أينما كنت، البرتغال دائماً.. وسبواجه المنتخب البرتغالي منتخب غانا غدا الخميس نظيره الأوروغوياني يوم الاثنين الموافق 29 نوفمبر، ثم يواجه كوريا الجنوبية يوم 2 ديسمبر المقبل. وكانت وسائل الإعلام و المواقع الرياضية الإعلامية العالمية قد تناقلت فيديو يظهر فيه متوسط الميدان برونو فرنانديز وهو يعامل مواطنه كريستيانو رونالدو ببرودة شديدة أثناء التحاقه بصقوف المنتخب البرتغالي وقالت أن تلك الخطوة جاء بعد تصريحات رونالدو والتي هاجم فيها إدارة نادي مانشستر يونايتد بعد الموسم السيء الذي عاشه خاصة بعد المشاكل التي حدثت له رفقة مدرب الشياطين الحمر إريك تين هاغ.

## ساديو ماني يدعم منتخب بلاده بعد الخسارة ضد هولندا

قام مهاجم نادي بايرن ميونيخ الألماني ساديو ماني بدعم منتخب بلاده السنغال بعد مواجهة منتخب هولندا يوم الاثنين في بطولة كأس العالم وهذا بعد الخسارة بنتيجة هدفين دون رد لصالح الطواحين ونشر ماني عبر

حسابه على موقع التواصل الاجتماعي "انستغرام" صورة له بقميص السنغال، وكتب عليها: "لقد كانت خسارة مؤلمة ضد منتخب قوي، أنا أرسل لكم رسائل دعم بعد إصابتي، الحمد لله، الجراحة التي أجريتها في منتصف الأسبوع سارت بشكل جيد، وأريد أن أغتنم الفرصة لأظهر تقديري لكم جميعاً، بلادنا ستتناقص في كأس العالم وتبقت لنا مباراتين، أنا متأكد من أن السنغال ستخطاهما وتتعامل معهما على أنها نهاية حقيقية، أنا مقتنع بأن كل السنغاليين سيكونون أمام الشاشة لدعم وتشجيع منتخبنا الوطني، أنا مقتنع بأن زملائي سيقاقلون كرجل واحد كما يفعلون دائماً، تحيا السنغال" وكان النجم السنغالي ساديو ماني قد أجرى جراحة في الساق يوم الخميس الماضي كما كشفت صحيفة "بيبلد" إلى أن ماني يحتاج 3 أشهر للتعافي من آلام العملية الجراحية، ليكون جاهزاً للمشاركة في المباريات كما أن مشاركته في مباراة بايرن ميونخ ضد باريس سان جيرمان يوم 14 فيفري في ذهاب ثمن نهائي دوري أبطال أوروبا، تبقى محل شك كبير كما أن غيابه يمثل صدمة كبيرة للفريق البافاري، الذي يمكنه الاعتماد على مهاجمه السنغالي في مباراة الإياب على ملعب أليانز آرينا.



## مهاجم يفقد سنيه في الملعب... أغرب الأحداث التي شهدتها المونديال

شهدت نسخة 1982 من نهائيات كأس العالم، وتحديدًا في مباراة ألمانيا الغربية وفرنسا، حدثًا غريبًا في الملعب بقي راسخًا في أذهان متابعي كرة القدم. وتعود أحداث الواقعة عندما كان المنتخبان متعادلان في النتيجة والمباراة في وتيرة عالية جدًا، وبعد تمريرة من قدم النجم الفرنسي ميشيل بلاتين في وتيرة باتريك باتيستون، خرج حارس المنتخب الألماني من مرماه متوجهًا بباطن قدمه لوجه المهاجم، ليكسر له ستين ويضعهما اللاعب على أرضية الملعب. وبعد الصدام العنيف، غادر مهاجم المنتخب الفرنسي المباراة وهو فاقد للوعي، وروى باتيستون الذي فقد اثنين من أسنانه جراء هذا التدخل الذي حصل عند مشارف منطقة الجزاء قائلاً: كنت باتجاه المرمى وكان شتليكيه ورائي وشوماخر أمامي وقلت في نفسي إذا سددت الكرة ساقطة سأسجل، كنت في كامل لياقتي وشعرت بأنني قادر على التسجيل، لكنني لا أعرف ماذا حصل بعد ذلك. وتبقى هذه الحادثة من أغرب الأحداث التي شهدتها نهائيات كأس العالم.

# معوقات عملية حرق الدهون للرياضي



إن كنت ترغب في تناول الكربوهيدرات، التزم بالكربوهيدرات الصحية من الأطعمة التي تهضم ببطء. إلى جانب الكربوهيدرات، يمكن للبروتينات أيضاً أن تزيد من مستويات الأنسولين لديك، خاصة تلك البروتينات الموجودة في منتجات الألبان مثل الحليب الخالي من الدسم والزبادي. إن وجدت نفسك تقلل من السرعات الحرارية التي تتناولها وتمارس تمارين الكارديو، إلا أن الدهون الزائدة لا تزال ملتصقة بك، فقد يكون من الجيد التركيز على كتلة الجسم الخالية من الدهون. تتسبب زيادة كتلة الجسم الخالية من الدهون في تحفيز عملية الحرق حتى أثناء الراحة. كما أنها تؤثر على العديد من الهرمونات والمخلفات في الجسم مثل الأنسولين واللبتين والغريلين. تتواصل هذه الهرمونات مع خلاياك وتخبرها ما إذا كان الوقت قد حان لتخزين الدهون أو حرقها. نظراً لأن ممارسة تمارين الكارديو ليست متشددة مثل التمارين الأخرى، يعتقد الناس أنها الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن. ولكن لأن تلك النوعية من التمارين يمكن أن تصبح مملة، يتوقف الناس عن بذل الجهد فيها لفقدان الوزن. الخبر السار هو أن هناك طرقاً أخرى لحرق الدهون دون الحاجة إلى قضاء ساعات طويلة على جهاز المشي. أفضل طريقة لجني فوائد تمارين الكارديو هو دمجها مع تدريبات الأثقال. لكل منطقة في الجسم تمارين تناسبها وتساعد في فقدان الدهون بها، ولذلك يجب تحديد مناطق تكسدها الدهون بالجسم والبدء في ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بها، فعلى سبيل المثال ينصح بالتركيز على تمارين البطن للتخلص من دهون البطن، ويجب أن تكون الممارسة بانتظام. وهناك بعض الأطعمة التي تعيق عملية حرق الدهون بالجسم، مثل: الخبز الأبيض، والكعك، وغيرها من المعجنات، وخاصة بعد إضافة السكريات إليها لتصبح مصدر لزيادة الدهون بالجسم. كما أن اللحوم المصنعة، والدهون غير الصحية تسبب تراكم الدهون في مختلف مناطق الجسم وخاصة البطن، وعلى العكس تساعد الأطعمة الصحية في تعزيز التمثيل الغذائي بالجسم وبالتالي تحسين معدل الحرق، مثل:

بعد البطن من أكثر المناطق التي تتكسد فيها الدهون، مما يسبب إزعاج لدى العديد من الأشخاص سواء رجال أو نساء، وذلك لصعوبة فقدان دهون البطن على عكس المناطق الأخرى بالجسم. يسعى عدد كبير من الأشخاص لتحقيق حلم الحصول على الجسم المثالي والقوام الممشوق ولكن تراكم الدهون في أجزاء الجسم وضعف معدل حرقها يشوه هذا الحلم. يقول اختصاصي التغذية العلاجية رامي مورييس إن هناك أسباباً متنوعة تبطل من عملية الحرق من بينها الكسل، حيث تصاب الغدة بالخمول مما يصعب عملية الحرق، كما أن اتباع البعض لنظام غذائي غير متوازن السرعات يعمل على تعقيد عملية الحرق لأن عدم تكامل العناصر الغذائية يعمل على تثبيت الدهون. ويضيف مورييس أن السهر لساعات طويلة يحفز إفراز هرمون الكورتيزول، المسؤول عن زيادة معدل هدم العضلات في الجسم وتخزين الدهون لهذا لا بد من الحرص على النوم في وقت مبكر. ونصح بضرورة التنوع في الطعام والتنوع في ممارسة التمارين الرياضية وذلك لأن الثبات على تمرين وطعام محدد يصعب من عملية الحرق. مع تقدم العمر يتغير معدل حرق الدهون في الجسم ليصبح أكثر بطئاً، وهو ما يصعب مهمة فقدان الوزن والدهون الزائدة وخاصة بمنطقة البطن. ويرجع ذلك لانخفاض مستويات هرمونات الجسم سواء هرمونات الإستروجين والبروجسترون لدى المرأة، أو هرمون التستوستيرون لدى الرجل. ليست جميع السرعات الحرارية متساوية في تأثيرها على وظائف جسمك. فلا يتساوى تناول 100 سعر حراري من الخضروات مع تناول 100 سعر حراري من الأيس كريم، ولن يكون لها نفس ردة الفعل من الجسم. فيما يتعلق بفقدان الوزن، من الضروري النظر في كمية الأنسولين التي يفرزها الجسم بناء على نوع السرعات الحرارية التي تتناولها. عندما يُخرج الجسم الكثير من الأنسولين طوال اليوم، فهو لا يمنع فقدان الدهون فقط، بل يشجع الجسم أيضاً على تخزين الطاقة على شكل دهون إضافية في الجسم. وأكثر أنواع السرعات الحرارية التي تزيد من إفراز الأنسولين هي الكربوهيدرات الموجودة على شكل سكر بسيط. لذا

البطن، يمكن الاستعانة ببعض الطرق لتحسين حرق دهون البطن، وهي اتباع نظام غذائي متوازن، حيث يساعد النظام الغذائي المتوازن في تحسين أداء مختلف أجهزة الجسم، وهو ما ينعكس على الهرمونات وحرق الدهون. ويجب الالتزام بممارسة تمارين البطن يومياً لتساهم في حرق الدهون العنيدة بهذه المنطقة، كما ينصح بتجنب الأمور التي تؤدي للشعور بالتوتر سواء في العمل أو الحياة الشخصية، وذلك لأن التوتر يمكن أن يسبب إعاقة خسارة الوزن وحرق الدهون، زيادة الشهية وتناول مزيد من الطعام، يجب الحصول على قسط كافٍ من النوم يومياً وخاصة في فترة الليل، وذلك لوقاية الهرمونات من الاضطرابات التي تؤثر على الحرق، والعمل على كبح الشهية لئلا، إن التدخين من الأسباب التي تزيد فرص زيادة الوزن وخاصة دهون البطن، ويساعد الإقلاع عن التدخين في تحسين الصحة العامة وتعزيز حرق الدهون. يحتاج الجسم إلى توازن صحي بين ممارسة الرياضة والراحة، ممارسة الرياضة بشكل مبالغ فيه تمنع الجسم من التخلص من الدهون الزائدة، وممارسة الرياضة دون الحصول على راحة كافية للجسم تؤثر على مستوى هرمون الكورتيزول في جسمك، مما يتسبب في زيادة الدهون العنيدة التي تختبئ في بطنك.

الخضروات، والفاكهة، والحبوب الكاملة، والدهون الصحية. وعند زيادة الشعور بالتوتر ترتفع مستويات هرمون الكورتيزول بالجسم، والذي يحول دون فقدان الدهون بصورة جيدة، كما أن التوتر يسبب اضطرابات في مختلف الهرمونات التي يحتاجها الجسم في عملية الأيض وحرق الدهون. في حالة عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يقوم الجسم بإنتاج مستويات مرتفعة من هرمون الغريلين، وهو الهرمون الذي يزيد من الشعور بالجوع، مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام وصعوبة فقدان الوزن. كما أن النوم جيداً في فترة الليل يساعد في تعزيز وظائف أجهزة الجسم المختلفة، وبالتالي تحسين عملية الأيض، وتنظيم الهرمونات التي تساعد في فقدان الوزن، وتعد العوامل الوراثية من أسباب عدم حرق دهون البطن، فالأشخاص الذين يتمتعون بجسم التضاخ الذي يزداد فيه امتلاء البطن يعانون من صعوبة في فقدان الدهون بهذه المنطقة، وتعد بعض الأمراض من أسباب عدم حرق دهون البطن، وخاصة الأمراض التي تؤثر على صحة الغدة الدرقية وتلك التي تؤدي إلى خلل في الهرمونات. كما أن بعض المشكلات الصحية تعيق ممارسة الرياضة، مثل آلام الظهر والمفاصل وغيرها، مما يجعل المهمة صعبة في حرق دهون البطن، وبعد التعرف على أسباب عدم حرق دهون

## الحجم الساعي الكافي لممارسة الرياضة

على كل فرد يرغب في تنزيل وزنه بدون ممارسة الرياضة أن يقوم بإتباع نظام غذائي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بشكل يحد من خلاله مقدار السرعات الحرارية، ولا بد من التنويه على أنه من المهم على من يبحث عن بناء العضلات أن يخصص لنفسه ما بين يومين إلى ثلاثة أيام من ممارسة التمارين الرياضية التي تتراوح مدتها من ثلث ساعة إلى نصف ساعة، وأنه يتعين على من يود الحفاظ على صحة قلبه أن يمارس أنشطة تعزز العضلة والأوعية الدموية تتراوح شدتها من متوسطة لقوية لمدة 40 دقيقة من 3 إلى 4 مرات أسبوعياً. ينصح بممارسة التمارين الهوائية متوسطة القوة مدة 150 دقيقة أسبوعياً، أو ممارسة التمارين الهوائية العنيفة مدة 75 دقيقة أسبوعياً، ويقترح توزيع هذه الفترات بحيث يتم تأديتها على مدار الأسبوع، وهذا ومن الممكن المزج بين ممارسة التمارين الهوائية بدرجة متوسطة وممارستها بصورة عنيفة مع مراعاة حساب وقت الممارسة لكل منهما، والجدير بالذكر أن ممارسة الرياضة ولو لفترات بسيطة له دور في تحسين الصحة. ينصح بممارسة تمارين القوة بشكل يشمل جميع العضلات في الجسم وذلك مرتين أسبوعياً على الأقل وينصح باختيار مجموعة واحدة من كل نوع من تمارين القوة وممارستها باستخدام أثقال مناسبة وذلك بتكرار يتراوح بين 12-15 مرة. وبشكل عام ينصح بممارسة النشاط البدني المتوسط مدة تقارب 30 دقيقة يومياً، وفي الحالات التي يرغب فيها المتدرب بتخفيف الوزن أو المحافظة على درجة لياقة بدنية معينة ينبغي زيادة هذه المدة بحيث من الممكن الوصول بها إلى 300 دقيقة أسبوعياً.

عندما يباشر الشخص في ممارسة الرياضة فإنه يكون في أقصى درجات الحماس، وفي كثير من الأحيان يدفع مثل ذلك الحماس المتدرب لزيادة وقت ممارسة التمارين الرياضية وزيادة الوقت الذي يقضيه في الصالة الرياضية، والجدير بالذكر أن زيادة المدة التي يتم قضاؤها في ممارسة التمارين الرياضية لا ينتج عنه دائماً تحسين في النتائج المرجوة من التمرين، وإنما زيادة فعالية النتائج تتأتى من الموازنة بين مدة التدريب ودرجة قوته والوقت الذي يسمح فيه للجسم بالراحة، واتباع المزيج السليم من تلك العناصر هو ما يجب تجنب تعرض اللاعب لأثر سلبية ناجمة عن التمرين، ويجيب المقال عن السؤال كم يجب أن تقضي من الوقت في ممارسة الرياضة. إن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 10 دقائق كل يوم بعد مدة من عدم الممارسة، قد تكون أكثر أهمية للصحة من الانتقال من تمارين مدتها 60 دقيقة إلى تمارين مدتها 70 دقيقة، وهي نقطة هامة للغاية؛ حيث أن ممارسة رياضة الجري بأي مقدار ترتبط بخفض إمكانية التعرض للموت المبكر نتيجة أي أسباب، خصوصاً أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. إن أقل حد ليضمن الفرد حفاظه على صحته العامة هو ممارسة التمارين الهوائية، على سبيل المثال ممارسة المشي السريع لما لا يقل عن ساعة ونصف يومياً، بالإضافة لأنشطة تقوية الجسم بالكامل لمدة يومين على الأقل في الأسبوع، وفي حال كانت التمارين الرياضية أكثر شدة على سبيل المثال الجري على القدمين أو الجري على دراجة ثابتة بما يصل إلى 75 دقيقة في الأسبوع فقد يكون كافياً. إن التمارين المحددة التي لا بد على كل فرد أن يمارسها تعتمد بصورة كبيرة على أكثر من عامل؛ فعلى سبيل المثال تعتمد على السن، الجنس، العرق، والجانب الوراثي، كما أن مستويات العضلات تختلف على نطاق واسع اعتماداً على العرق والجنس. من المهم



المدير العام: **مجدوب بن صالح**

الرئيس المدير العام مسؤول النشر: **معمرقاني**

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 - قاردي عمارة ب رقم 05- الجزائر-  
البريد الإلكتروني:  
Dzairtube13@gmail.com



مؤسسة ذواير توب الإعلامية



يومية رياضية جزائرية



جريدة وقناة إلكترونية



JOURNAL ET CHAÎNE ÉLECTRONIQUE

لإشهاراتكم:

تابعونا على  
مواقع التواصل الاجتماعي:



جريدة وقناة إلكترونية

Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger  
RC N° 20 B 1000920-00/15-IA: 16420540136  
Nif: 002016100092016

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

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



جريدة وقناة إلكترونية

